

灶台边、代码间、赛道上…… 杭马跑者的“双倍人生”

本报记者 洪波 苏碧青 赛事组委会供图

在杭州马拉松的赛道上,每一个奔跑的身影都在书写自己与这座城市的故事。从坚守二十年、以永久号“A87520”深情告白的资深跑者毛健,到从“400米都吃力”蜕变为百公里越野高手的IT工程师徐顺利,再到在灶台与跑道间切换、用双倍热忱点亮人生的餐饮店主陈彩燕——他们身份各异,却因同一份热爱而步履不停。



杭马永久号选手毛健:用脚步书写二十年热爱

“今年是我跑杭马的第16年。”浙江知名跑者毛健再次站上熟悉的赛道,胸前的号码布在晨光中熠熠生辉——A87520。这组数字承载着特殊的意义:“87”代表杭马始于1987年,“520”则是他对这场赛事最深情的告白。

2005年,还是在校学生的毛健第一次踏上杭马赛道,以3小时10分44秒的成绩初露锋芒。那时的他不会想到,这条

串联西湖与钱塘江的赛道,将成为他生命中不可或缺的坐标。二十年来,无论寒暑,他每月坚持300公里跑量,至少完成一次30公里长距离拉练。

实力在汗水中积淀,毛健与杭马的羁绊也日益深厚。2019年,已成为杭州跑圈“大神”的他获得了杭马组委会颁发的永久号。“数字是我特意选的。”这一年恰逢他第十次出征杭马,经过两个月的系统集训,

他以2小时34分51秒刷新个人最佳。

在毛健看来,全程马拉松是对跑者身心的极致淬炼:从起跑的意气风发,到后半程的步履维艰,撞墙、退赛、伤痛……少有人能轻松驾驭。如今42岁的他,依然保持着每年参加三四十场赛事的节奏,并在2024年杭马将个人最好成绩提升至2小时29分41秒。

IT跑者徐顺利:从首马到不懈追梦

从学生时代“跑400米都吃力”,到如今轻松挑战百公里越野的“黑顺”,杭州跑者徐顺利用不停歇的脚步,刷新了人们对IT工程师的刻板印象。

“我的全马起点就是杭马,对它总有特殊感情,每年必跑。”令他最难忘的,是2023年那场

“最冷杭马”。“那天特别冷,我和表弟搭子约好同伴,特意加了件长袖。”徐顺利回忆道,尽管四肢冻得僵硬,但热烈的赛道氛围支撑着他坚持到底,“冲线后200米喝到组委会准备的姜茶,所有辛苦瞬间化为暖流。”

今年为冲击2小时38分的

个人新目标,他整个夏季坚持系统训练,再次与训练伙伴组队。“有熟悉的人在身边,累时互相鼓劲,就能多一分坚持的勇气。”

他还特意定制了一件写满“PB”“顶住”“平常心”等字样的背心,“跑累了看看这些词,想想目标,就能重新汲取力量。”

餐饮店主陈彩燕:双倍热忱点亮人生

11月2日清晨,杭州“大厨小灶”饭店老板娘陈彩燕暂别灶台的烟火气,第5次踏上杭马赛道。五年前,为改善体质,她在朋友带动下开始跑步。如今已五战杭马的她坦言:“喜欢跑步,平时常在西湖边练,自然就来跑杭马。”于她而言,参与杭马已成为一种自然而然的年度仪式。

“杭马沿途风景很美,今年要继续享受赛道。”她说。

炒菜与奔跑,构成了陈彩燕“双倍热忱”的日常。她保持着“一天跑步、一天力量训练”的交替节奏,“工作日10公里,周末20多公里”,跑步已如“刷牙洗脸般融入生活”。通过跑步,她加入了“西湖玫瑰跑团”,结识了各行各业的同好。

49岁的陈彩燕,在跑马群体中正值“中坚力量”。她观察到,很多同龄人通过跑步释放压力、增强体质。从她的亲身感受而言,跑步显著改善了睡眠质量,全面提升身体素质。

“人生如马拉松,坎坷就像跑步中的极限期。”她分享着奔跑中悟出的朴素智慧,“跑起来,一切都会好起来的。”

(上接1版)

历经38年,杭马打造会“跑”的城市名片

除此之外,更多“藏在细节里的温暖”让跑者倍感贴心:比赛日当天,杭州地铁1至5号线及10号线首班车提前30分钟发车,选手凭参赛号码布可免费乘坐地铁两次;赛道沿途设有清晰的指示标识,19个补给点、930台移动厕所与200名保洁人员全力保障环境整洁,还贴心配备了女性专用物资;完赛包内特意放入拖鞋与浴巾,让跑者赛后能及时放松;组委会还为“破3”(全程马拉松成绩突破3小时)选手准备了专属“破3礼物”,并举办“跑者生日会”——这些充满仪式感的暖心之举,不仅标志着杭马赛事运营迈向精细化,更彰显着杭州这座城市的人文关怀。

杭马提升城市美誉度

历经38载沉淀,全民参与的热潮,让杭马成为推动全民健身、展示城市形象、拉动地方经济、促进文化交流的多元载体。

据不完全统计,截至11月2日,2025年杭州马拉松带动综合消费1.66亿元,为杭州市带来直接经济影响1.99亿元,赛事拉动效应达4.44亿元。

赛道旁,自发前来助威的市民随处可见。“杭州不仅景美,人更热情!看到路边家长带着孩子为我加油,跑得更有劲了,明年还要来!”来自重庆的选手费文明以2小时51分15秒的成绩完赛,对他而言,实现PB固然值得庆祝,但更让他动容的,是杭城带给自己的全方位暖意。“这一路,我不仅看到了‘湖光山色、江天一色’的城市画卷,感受到了组委会宾至如归的服务,更被杭城市民的热情友好打动。”

文旅促消费活动也是本次赛事一大亮点,朱炳仁铜雕、西湖绸伞等非遗展位前围满了市民游客和跑者,本土体育品牌推出的杭马限定产品备受青睐,上城特色食品定胜糕、西湖藕粉更是供不应求。

38年坚守与创新,杭马已从一场单一赛事,成长为承载城市形象的核心载体。作为世界田联金标赛事,杭马更是杭州走向世界的“文化桥梁”:外地跑者带着对赛事的期待而来,带着对杭州的认可而归;赛事通过全球直播,向世界展示西湖的秀美、钱塘的壮阔与城市的有序;“杭马十景”等文化创新,让宋韵文化、吴越文脉拥有了国际表达,让杭州“历史文化名城”与“创新活力之城”的双重标签更加鲜明。

未来,这场“奔跑中的城市盛宴”,将继续以体育为媒,传递城市温度、彰显文化自信、激活发展动能,让“杭马精神”与杭州魅力一同走向更广阔的世界。

