



逐浪黄河 向新奔跑

——2026 兰州马拉松侧记



热情的志愿者。
新甘肃·甘肃日报记者 裴强

新甘肃·甘肃日报记者 王煜宇

5月24日凌晨时分，星光未褪、晨风微凉，金城兰州早已褪去静谧。奥体中心及百里黄河风情线赛道沿线，已然人头攒动、步履匆匆。

铁骑列阵守护、“兰精灵”奔赴岗位、工作人员整装待命……各行各业的守护者提前就位，用彻夜不息的坚守，静待一场万众期待的奔跑盛会——2026兰州马拉松。

3.3万名跑者踏风启程

清晨6时，奥体中心主会场热闹非凡。精彩纷呈的文艺展演轮番上演，动感的旋律、昂扬的氛围，点燃了现场的热情。

6时45分，专业健身教练登上主持台，带领全场参赛选手热身舒展。拉伸、踏步、律动，数万名跑者整装待发，积蓄奔跑的力量。

随着天色大亮，赛事正式进入起跑环节。本次赛事科学划分11个赛区，首次采用5组裁判分区发令体系，保障赛事高效顺畅。

7时整，第一枪准时鸣响，精英赛区选手率先冲出起跑线，踏风启程；7时02分，ABC三区参赛选手紧随其后，万人洪流奔涌向前；

随后半程马拉松组别顺利出发，层层递进、秩序井然……在短短20多分钟时间里，3.3万名参赛选手分批起跑完毕。

今年，15名安澜铁骑队员在队伍最前方一路护航。作为兰马赛道的“前导先锋”与“安全卫士”，安澜铁骑队员肩负着精准领航、处置突发、全程护航的重任。

“每年都有护航任务，我们始终保持归零心态。”铁骑队员张腾飞说。

整条赛道沿百里黄河风情线铺展，全程马拉松经过7座大桥，横穿2座核心跨河大桥。跑者们一路驰骋，一侧黄河奔涌，一侧金城盛景，兰州的山水风光与城市风貌尽收眼底。

温情构筑“氛围天花板”

赛道两侧，40多万名兰州市民自发守候。男女老少齐聚路边，挥手呐喊，鼓掌助威，连绵不绝的加油声贯穿全程，构筑起兰马独有的“氛围天花板”。

在黄河楼下，兰州银行职工张倩和同事们正尽情地为参赛选手呐喊，今年是她为马拉松加油的第6年。

“这几年，外地参赛选手越来越多，市民的热情只增不减。”张倩说，这不仅印证了兰马赛事的知名度越来越高，更体现了兰州市民对城市发展的认可与强烈的家乡荣誉感。

荣誉。

为了让赛事圆满进行，青春力量在凌晨时分已然奔赴赛场。当日凌晨2时，兰州大学的志愿者们队伍整装出发，750余名“兰精灵”分批奔赴赛道沿线各个服务点位，提前就位待命。

清晨6时，兰州大学研究生李承轩作为志愿者正带着3名小伙伴，逐一复查奥体中心周边的志愿服务保障细节，查漏补缺、细化流程。

李承轩胸前的三星徽章熠熠生辉：这是他连续第三年参与兰马志愿服务。作为带队教师组成员，李承轩统筹协调校内数百名大学生志愿者的各项工作，医疗保障、赛事宣传、现场直播、便民服务……各个岗位分工明确。三年的坚守，让他对整套志愿服务流程烂熟于心。

“我是兰州本地人，能在家乡的顶级赛事中贡献青春力量，特别荣幸。”李承轩说。

雨中冲线见证兰马精神

漫长赛道之上，是耐力与意志力的较量，是速度与极限的对决。

当时间来到上午9时，全程马拉松赛事专业组进入最后阶段的自热化角逐。

男子组外籍选手后程发力，35公里后陆续反超领先的中国选手丰配友，包揽了前四

名，极致的角逐让现场观众直呼震撼。

25岁的跑者丰配友首次征战兰州马拉松就交出了亮眼答卷，以2小时14分09秒的成绩获得马拉松男子组中国籍冠军，展现了中国马拉松新生代的领军实力。

赛后谈及参赛感受，丰配友坦言，兰州亚高原的海拔带来了不小的体能挑战，但这座城市的温情与市民的热情超乎想象，真正印证了网友的“氛围天花板”评价。丰配友说，热诚的掌声和不息的呐喊，让他深深爱上了这座黄河之城，也期待未来再次赴兰参赛。

全程马拉松赛事女子组的赛场冠亚军之争同样悬念拉满。冠亚军角逐始终胶着，中国选手次仁措姆和外籍选手并排奔跑，尤其最后两公里，你追我赶、不分伯仲。来到距离终点最后一个拐弯口时，虽然两人的配速都有明显提升，但也就此拉开差距。最终，中国选手次仁措姆仅落后外籍选手5秒冲线。

虽然与冠军失之交臂，但次仁措姆2小时29分59秒的成绩，不仅让她夺得国内冠军，更打破了尘封15年的兰马中国籍女子赛会纪录。

冠军的角逐落下帷幕，赛道上降水天气愈发明显，但兰马的热情依旧不减。在雨水中，一批批完赛选手不断冲向终点，用坚持与热爱，为这场黄河之滨的盛会画上圆满的句号。

一座亚高原城市
在星辰尚未消隐之际
就被黄河咆哮般的
欢呼声摇醒

太阳惊喜地睁开眼晴
提前爬上山岗
遥览黄河岸边涌动的
又一支英姿飒爽的浪潮

奔跑的脚步
像飞扬的笔墨
描绘出多彩的画图

交织的身影
宛如变化的蒙太奇
辉映出城市的风姿绰约

速度与意志的较量
呐喊与豪气的碰撞
汇集成黄河之畔
又一条浩浩荡荡的长河

兰州
一座蓬勃向上的城市
正以沸腾的方式
讲述着她
不同寻常的成长故事

沸腾的城市

写给二〇二六兰州马拉松

□ 杨建仁

一场马拉松 燃动一座城

新甘肃·甘肃日报记者 魏晓倩

一年一度的兰州马拉松鸣枪开跑，兰州百里黄河风情线化作欢乐赛道。清晨6时许，天色微亮，前去观赛的市民早已接踵而至，用最滚烫的呐喊、最动人的暖意，为兰马增添氛围。

比赛还未开始，赛道沿线早已人头攒动。从奥体中心出发，沿黄河两岸延伸，中山桥、黄河母亲、水车博览园沿途，市民们翘首

以盼，男女老少自发组成声势浩大的助威团。大家挥舞彩旗、摇动加油铃，手持励志标语牌，嘹亮的“加油”声响彻黄河两岸。

孩童踮起脚尖奋力呐喊，老人驻足拍手鼓劲，青年随节奏挥手欢呼，层层叠叠的围观人群，将赛道瞬间装点成热闹非凡的全民狂欢。

“兰马要路过家门口，我肯定来现场加油，这是我们兰州人的待客之道”，市民胡先生一大早就带着孩子，来到奥体中心赛

道旁，选择一处最佳观赛点。

赛道上，活力与温情双向奔赴。专业跑者奋力冲刺、驰骋赛道，休闲跑者自在畅跑、享受赛程。赛道外，志愿者全程暖心护航，及时提供补给、指引路况，细致周到的服务，让远道而来的各地跑者倍感温暖。

来自北京的跑者李先生感慨：“哪怕赛程漫长、脚步沉重，耳边此起彼伏的呐喊声总能瞬间点燃斗志，让满身疲惫烟消云散。”

一场马拉松，沸腾一座城。热烈纯粹、氛围感拉满的兰马盛会，早已深深镌刻在每一位跑者与市民的心底，化作独属于金城兰州的滚烫记忆。

跑完全程 不负自己

新甘肃·甘肃日报记者 魏晓倩

午后的兰州黄河风情线渐渐褪去赛事热烈的喧嚣，在淅淅沥沥的小雨中，距离终点关门时限越来越近，依旧有无数普通跑者步履不停，用坚定的脚步书写着属于平凡人的奔跑信仰。

褪去赛事的光环，他们是日常奔波的上班族，是初次参赛的中年爱好者，是相互陪伴的跑团伙伴，是每一个勇敢挑战自我的普通人。没有专业的竞速装备，没有极致的奔跑配速，他们凭着一腔热爱，从清晨跑到午后，一路跨越黄河两岸的赛道，在风雨中奔赴终点。

现场每一个画面，都藏着最动人的坚持。长时间的奔跑让他们体力不支，每抬一次脚都带着明显的疲惫与沉重。有人大口喘息、微微俯身，抬手快速抹掉满脸汗水，调整呼吸后再次向前；有人彼此搀扶，互相打气，任凭雨水打湿后背也不肯松懈。

赛道之上，所有人的目标只有一个：跑完全程，不负自己。

沿途随处可见温暖的瞬间，构成了兰马最治愈的底色。看到步履艰难的跑者，志愿者们主动上前递上擦汗纸巾；路边的小朋友挥舞着小手，稚嫩的加油声穿透雨幕，为疲惫的跑者注入力量。在这一刻，马拉松没有对手、没有输赢，只有自我的博弈与温柔的共情。

赛道前端，顶尖选手迎风驰骋，绽放的是专业竞技的速度与精彩；赛道后端，平凡跑者步履铿锵，在风雨中倔强前行，书写的是普通人的勇敢与热爱。

这就是兰马的魅力，从来不止于万众沸腾的盛况，更藏在这些平凡又倔强的背影里。这群坚守到最后的普通跑者，用最质朴的坚持、最纯粹的热爱，诠释了永不言弃、超越自我的体育精神，也让属于金城兰州的马拉松温度，在黄河之畔久久流淌、熠熠生辉。

兰马的色彩

新甘肃·甘肃日报记者 马国顺

5月24日的晨曦中，随着发令枪响，3.3万名兰马跑者如潮水般涌入百里黄河风情线。蓝、红、绿、黄各色交织，将金城化作流动的彩虹。

最醒目的是“兰马蓝”。6864名“兰精灵”志愿者身着蓝色制服，像星辰般散落赛道各处。“小口喝，慢慢咽，前面3公里还有补给站！”7.3公里处，兰州理工大学的“兰精灵族”范景洋胸前的三星徽章闪耀，这是他第三次服务兰马，“每多一颗星，就多一份责任”。今年首创的兰马志愿者星级荣誉体系，让刻着中山桥纹样的志愿徽成为最珍贵的勋章。

42.195公里的赛道被热烈的“中国红”

兰马的味道

新甘肃·甘肃日报记者 马国顺

5月24日，兰州马拉松的赛道上，除了奔跑的脚步声，更弥漫着亚高原独特的气息与西北美食的诱人香气，每一种味道都诉说着兰州的热忱与风情。

“风里都是黄河的味道！”来自上海的跑者陈曦说，他在赛道上一边调整呼吸，一边望向身旁奔腾的河水。这条最美亚高原赛道海拔1500米左右，空气里带着湿润的水汽与泥土的芬芳，让跑者在挑战中感受独特魅力。

赛道补给站飘着浓郁的西北风味。“尝尝我们的甜醅子，解乏又开胃！”12.5公里处，摊主马学明热情地递上小碗，“这是兰州特色，用莜麦发酵的，外地跑友都爱喝。”17.5公里补给站，牛奶鸡蛋醪糟的甜香四

点燃。25个领嘴台分布全程，608名“领嘴员”身着靓丽的服装，在“撞墙期”路段精准助力。“坚持住！你超棒！”27.5公里处，碧桂园快乐小分队的领嘴员奋力呐喊。赛道两侧，太平鼓红槌翻飞，孩童举着红旗奋力加油，整条赛道成了红色海洋。

清新的“生机绿”带来清凉。环卫工人李师傅凌晨4时上岗，弯腰捡拾纸片：“赛道干净了，运动员才舒心。”交通引导员挥动绿旗疏导人流，甘肃省博物馆的“绿马”玩偶前打卡队伍排成长龙，跑者笑着说：“抱着‘绿马’跑，肯定马到成功！”

“金色”黄河水是最厚重的底色。市民张莲琴摇着金色加油铃：“看看，听见‘兰州加油’，运动员立马又有劲了！”

味道

溢，摊主再家家忙得满头大汗：“今天加了双倍糖，专门给跑者补能量！”

奥体中心外的“小满市集”更是香气扑鼻。

“来份牛肉面，多加辣子！”刚跑完半程的广州跑者林晓燕，就被浓郁的肉鲜味吸引。摊主利索地抻面、调汤，笑着端给林晓燕：“我们兰州牛肉面，碳水足，保证你体力恢复快、快乐能翻番！”烤肉滋滋作响，浆水面清爽解腻，灰豆子绵密香甜，各种美食让跑者大快朵颐，既圆了兰马“梦”，也感受到了醇厚的“兰州味道”。

终点线旁，完赛选手们分享着喜悦的味道。“兰州人的热情比烤肉还滚烫！”第一次跑兰马的北京跑者张伟举着完赛奖牌，“从补给站的阿姨到路边的小朋友，每个人都在为我们加油，这美好的感觉一辈子忘不了！”



5月24日，3.3万名参赛选手齐聚金城一路奔跑，以激情点燃黄河之滨。

新甘肃·甘肃日报记者 田 蹊