

阔别三年

“长马”魅力依然

——新红旗HS5·2023长春马拉松侧记

5月的春城，万木葱茏，花团锦簇。在长春人民的期盼中，北国春城阔别3年的马拉松赛事如约而来。

5月21日的长春，气候宜人。上午7时，新红旗HS5·2023长春马拉松鸣枪开跑。3万人的奔跑，带动了全城的狂欢，在42.195公里的赛道上，奔跑与助威、运动与激情、温暖与笑脸构成一幅流动的画卷，美丽的春城、幸福的长春人再次吸引世人关注的目光。

初夏，微风，20℃的气温和满城绿意，伴随一路喝彩，选手们惬意地奔跑。3万名来自国内外不同肤色、不同年龄的运动健儿们披着清晨的阳光，令整座座城市人潮涌动，人们的热情汇聚成奔跑的海洋。

赛道上，专业选手一路疾驰，高歌猛进。跑友中，亲密的情侣，幸福的一家，有丰富急救经验的医师跑者和急救跑者，来自幸福跑团联盟的成员，他们一路欢声笑语，一起享受着体育赛事的欢愉，马拉松运动的非凡魅力汇聚成了幸福的洪流。

参赛选手奋勇向前，沿途观众热情加油。除了跑在前面的专业选手，快乐奔跑在赛道上的普通参赛者，也是长马赛道上一道美丽的风景线。比赛现场俨然是一片欢乐的海洋……跑友们以自己的方式，尽情享受这场体育盛事带来的无穷乐趣。虽然是比赛，但不少跑者头戴各色假发和头饰，在赛道上时而摆出各种造型拍照，时而变化角度集体合影，欢声笑语不断，放松而快乐的氛围，感染着周围的跑友。“蜘蛛侠”“美猴王”“超人”，装扮成各路英雄齐上阵，跑出个性，跑出欢乐。在健康跑中的一个家庭和一对对情侣，手牵手传递着亲情的温暖、爱情的甜蜜。

长春马拉松设置了全程马拉松、半程马拉松、7.5公里健康跑三个项目。此次赛道精心设计，经过了长春市主要特色街路、经济开发区、旅游景点和地标性建筑，很好地展现了长春市的地域文化、旅游资源、经济社会发展及全民健身活动成果，构筑了一道亮丽的城市风景线。参赛选手们跑过鸟语花香的动植物公园，跑过风格迥异、造型独特的世界雕塑公园，跑过生机勃勃、绿意盎然百花园，跑过现代风浓郁的国际汽车公园，跑过见证历史的人民广场……“汽车城”“电影城”“森林城”“雕塑城”“科技城”，长春城市的独特魅力和日新月异的变化，让马拉松大军穿行在历史与现代的交相辉映中，他们用脚步丈量感受着长春这座城市无穷的魅力。

激情不仅局限于赛道上，赛道沿途的观众同样兴趣盎然。比赛沿途数万长春市民共同为选手们呐喊助威，体现了“宽容大气，自强不息”的城市精神，也充分展示了最具幸福感的长春人浓浓的人情味儿。58岁的长春市民李明华拿着手机，不断地拍照和录像，他告

诉记者：“我带着一家5口人一起来观看比赛，为选手们加油鼓劲。以前我在网上就和外地的网友们说我的家乡美，他们都想来看看，现在看到自己的家乡时隔三年再次举办大型马拉松赛事，央视也在直播比赛，更说明我们的城市发展建设得好，心里感到特别自豪。”

“长马”的成功举办离不开社会各界的积极参与、全力投入和协同作战。为了成功举办一届大型赛事，他们做了大量艰苦细致、卓有成效的筹备工作。绿化美化、环境整治、志愿服务、医疗救护、安全保障等各个环节高效有力，为比赛的成功举办奠定了坚实基础。

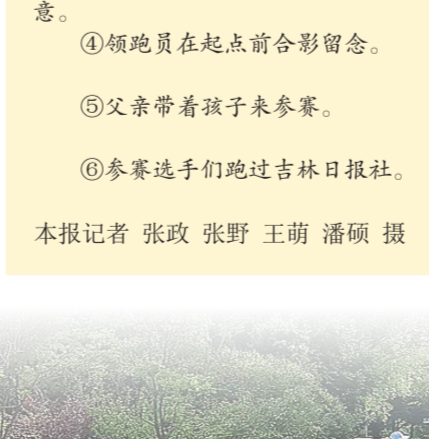
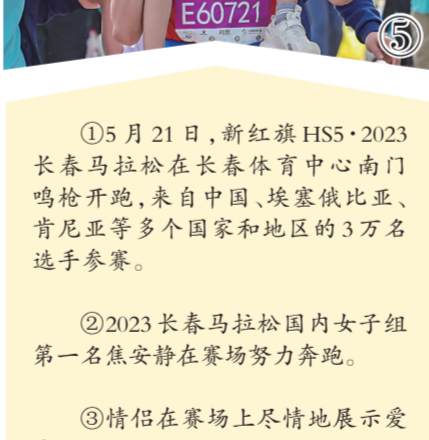
尤其值得赞美的是广大长春市民，他们积极响应各项交通倡议和要求，以主人翁的意识，在赛事当天主动减少或放弃私家车出行，为赛道沿途及外围的交通顺畅作出了贡献。他们以东道主的热情，积极来到赛道两旁为参赛选手加油鼓劲；他们以东道主的姿态，全力配合组委会的各项工作，给予了赛事最多的理解和宽容。正是有了全体市民的心血和汗水、包容和支持，铸就了长春马拉松的精彩和传承。

冲过终点的选手光芒四射，跑在后边的选手也没有被人们“遗忘”，他们的参与热情和拼搏精神丝毫不逊色于专业运动员。在全程冠军产生两个小时之后，仍有不少选手奔跑在赛道上，向着终点奋力前行，而赛道两旁的热情观众依然不遗余力地为他们呐喊加油……

长春，不仅是一座“冬美”“夏凉”的森林城市，同时也是一座名副其实的体育之城。长春是全国屈指可数的同时拥有夏季、冬季奥运冠军，冰上、雪上冬奥冠军的城市。这里从不缺乏体育传奇与时代注脚——除了奥运冠军王皓、周洋、齐广璞外，这里还走出了“体坛尖兵”叶乔波、我国第一个花样滑冰世界冠军陈露、CBA联赛MVP孙军、曾效力于长春亚泰的中国足球先生杜震宇。长春，举办过一届亚洲冬季运动会、两届全国冬季运动会，诞生过中超联赛冠军球队。

长春也是一座体育传统、体育氛围十分浓厚的城市。近年来，长春市全民健身活动蓬勃开展，每年冬季举办的大众冰雪季系列活动，丰富了长春市冬季群众冰雪运动氛围，让“三亿人参与冰雪运动”得到更好体现。促进体育消费和冰雪产业发展，培育壮大冰雪经济，让长春冰雪经济迸发“热效应”。2022年长春市全民健身相继开展线上线下“云舞春城”“云跑春城”“云动春城”系列活动，方便了健身群众，市民参与健身活动热情高涨。生活品质和健康指数的提升，也激励带动更多的人参与全民健身运动。

此次新红旗HS5·2023长春马拉松的成功举办，必将再次汇聚长春体育运动的热潮，成为打造精品亮点赛事，积极促进长春市群众体育和竞技体育再上新台阶的助推剂。



乐在其中的健康跑

5月21日清晨，伴随着新红旗HS5·2023长春马拉松发令枪响，参赛选手们自起点鱼贯而出，用脚步丈量着长春的“幸福之路”。

本届“长马”7.5公里健康跑是第一个到达终点的竞赛项目，参赛的1万名选手在7.5公里赛道上欢快地奔跑。

健康跑的参赛者多数都是以家庭或团体形式报名参赛。热恋的情侣、欢乐的一家人，规模最大的一汽红旗跑团……他们在赛道上奋力奔跑。在终点，伴随着现场工作人员的提醒和观众的加油声，迎来了第一位冲线者，大家纷纷为其鼓掌祝贺。获得7.5公里健康跑冠军的男孩叫周泽然，来自吉林市32中学，今年只有14岁。对于能获得健康跑马拉松第一名，他激动地说：“长春是一座很美丽的城市，赛道设计得很完美，跑起来非常舒适，以前我也参加过一些城市的马拉松比赛，但印象最深的还是长春，街道两侧绿树参天，仿佛在森林里奔跑一样。”

在健康跑的终点，来自东北师范大学附属实验学校的一群朝气蓬勃的小学生吸引了记者的目光。采访中得知，东北师范大学附属实验学校的体育老师姜蕾蕾带着学生和家一起参加了健康跑。“虽然我的身体有些瘦小，但在爸爸和老师的鼓励下坚持跑完了全程。”王奕涵同学拿着奖牌手舞足蹈。“作为家长，能跟孩子一起参加这项活动，非常有意义。”王奕涵爸爸说道。

在健康跑的赛道上，一对对情侣选手们更是秀起了“恩爱”，男选手们放慢奔跑速度，为女伴保驾护航，只为让女伴能跑得更轻松一些。当情侣选手们携手冲过终点时，现场观众就像亲友团一样激动，用热烈的掌声为他们送上祝福。“我和女友都是跑步爱好者，我们是奔着爱情主题参赛的，这是我们第二次以情侣身份参加马拉松，两个人一起冲过终点肯定比一个人跑更有意义。”参赛选手马涛说。

“长马”赛道尽显青春力量

5月21日，新红旗HS5·2023长春马拉松鸣枪开跑，在这场3万人激情奔跑盛会背后，除了那些怀揣着运动梦想的跑者，还有一群“可爱的年轻人”。2800名志愿者助力赛事服务，闪耀在赛道的各个角落，以热情洋溢的青春风貌，为长春马拉松赛的顺利举办倾尽全力。

随着发令枪响，参赛选手冲出起跑线，沿途的各站点都有志愿者忙碌的身影。今年20岁的董昊楠来自吉林体育学院，是一名大一学生，他负责此次赛事的补给站服务。他对记者说：“我是来自山东的大学生，很高兴参与到本次长春马拉松志愿者行列，希望选手们在比赛中都能跑得更尽兴。”

对于志愿者而言，他们就像是选手们的贴身“管家”，需要细致入微地关怀每一名选手的情况，并且准确地提醒和引导他们进行补水。一场42.195公里的马拉松，拉近了选手和志愿者之间的距离。原本素不相识的一群人，因为比赛建立起了友谊。

志愿者们沿着马拉松赛道，在各自的岗位上尽职尽责。起点的志愿者们有条不紊地进行引导和检录，赛道上的志愿者们细心地为参

赛选手递发补给，赛道两旁的志愿者们在维持秩序、及时为选手引导路线，医疗站的志愿者们为跑者提供贴心周到的医疗服务和健康指导，还有志愿者们为选手呐喊助威……全体志愿者们辛勤付出，确保了赛事秩序井然。志愿者张威对记者说：“我的工作是在协助裁判员和跑马中需要帮助的跑友，为了让他们更好地参加比赛，当赛道上跑友们跑过来的时候，看看他们有没有受伤或者有没有违规，然后协助裁判员做好相关事宜。”

志愿服务工作共分为21个板块，其中包含了参赛包分发、起终点人员指引、赛道及沿线秩序维护和补给站服务操作等多项内容，志愿者们以最饱满的热情为长春马拉松做好服务和保障工作。志愿者王炜锦告诉记者：“能以志愿者的身份参加这次马拉松赛，为赛会贡献出自己的一份力量，是一次很好的锻炼和值得回忆的经历。”

在这场马拉松比赛中，志愿者们无疑是“最佳配角”之一，为比赛的圆满举行提供了不可或缺的帮助。他们用真心、爱心、热心，成了马拉松赛场上最亮眼的风景线之一。

医务工作者为“长马”保驾护航

一场马拉松赛事的成功举办，医疗保障和运动康复团队发挥了极大的护航和保障作用。在新红旗HS5·2023长春马拉松健康跑7.5公里处的医疗保障站点，来自长春中医药大学附属医院医疗保障工作人员早已做好准备，时刻准备着为“长马”的跑友们解决突发状况。7.5公里健康跑终点医疗保障负责人闫博说：“我们来自长春中医药大学附属医院的18名医务人员主要负责跑友们的医疗救治工作，很开心能以医疗工作者的身份参加长马比赛。”

“按照路跑办赛规则，设赛道医疗急救站23个、起终点医疗急救站9个，每个站点设6名医护人员；出动120急救车35辆，配备除颤仪、心电监护仪、心电机、简单呼吸器、药品和耗材，沿赛道分段设置，保证到达处置地点的黄金抢救时间；储备AED110台，每个站点必备1台，医护人员随行携带70台；上岗医护人员310名；8家定点医院全部设立绿色通道，规划最便捷送路线。”长春市卫健委副主任李晓彤针对赛事医疗救治措施等问题向记者介绍。

为了协助医疗急救，确保跑者顺利完赛，组委会还公开招募了300名医疗志愿者、70名官方配速员、67名医护跑者和30名骑行医护，保障通讯顺畅、措施有力，以便迅速、便捷开展

医疗救治工作。李晓彤介绍，按照组委会的要求，卫健部门迅速建立了医疗救治指挥体系和急救救治体系，制定了科学的医疗保障方案，组织全市1260余名医务工作者为参赛者保驾护航。

“我们制定了赛事医疗应急处置流程，对伤者分为轻微、轻度、中度、重度四级管理。”李晓彤说，对轻微级别（如肌肉酸痛、体表轻微创伤、体力不支）和轻度级别（如肌肉拉伤、非开放性骨折）采取现场就近处置；对于中度级别（如中暑、诉求胸部不适并有心脏问题风险、开放性骨折、无法行走、失温等）以急救车快速转运定点医院治疗为主；对重度级别（如心脏骤停、昏迷、严重的热衰竭或中暑引发意识丧失）将第一时间启动现场施救，提供基础生命支持，由急救车快速转运定点医院救治。

采访中记者得知，吉林大学第一医院、吉林大学第二医院、吉林大学中日联谊医院、吉林省人民医院、吉林省前卫医院、吉林省一汽总院、长春市中心医院、长春市第二医院等8家医院为赛事定点医院。比赛当日各定点医院开设绿色通道，并组织急诊科、心内科和骨科专家在医院待命，定点医院预留床位，第一时间准备接救治危重伤员。

本版稿件由本报记者 刘勃 张政 张宽 罗天初 付林楠 采写

焦安静——为梦想前行的马拉松女孩

关注马拉松运动的跑友，对焦安静一定不陌生。这位出生于1995年的山东姑娘是马拉松赛场上的闪耀面孔，多次在全马中取得令人惊艳的成绩，是目前我国女子马拉松项目上的领军人物。新红旗HS5·2023长春马拉松，焦安静应邀来到长春参赛，再次绚丽绽放，以2小时44分31秒的成绩作为国内女子组第一名冲过终点线。

四周响起了欢呼声和掌声，焦安静也向终点线附近为她呐喊助威的人们挥手致意，马拉松的热烈与激情在这一瞬间又被进一步燃起。冲线之后，焦安静表示，本届长春马拉松的赛道跑起来很舒服，四周绿意盎然，让跑步的过程更加愉悦。在全程比赛中，焦安静也经历了几次心态上的起伏，“开始跑到六七公里时，我知道自己已经跑到国内女子组的第一名位置，不过在15公里左右时有一个女孩追了上来，让我吓

了一跳。她冲得很快，我还是有点紧张，节奏也险些被打乱。后来发现她跑的是半马，我松了一口气，一直到40公里时，我都是一个人在跑，全程跑下来总体感受还是很好的。”

实际上，焦安静与“长马”颇有渊源。2018年她就曾夺得“长马”国内女子组冠军。对于本次取得的成绩，焦安静表示：“虽然最终成绩不是我最好的一次，但参与其中非常开心。”再次来到长春，焦安静也希望好好体会一下北国春城的热情与氛围。“上次来长春比赛时间比较紧张，而这次我会在长春多感受几天，尝尝美食，多了解一下这里的文化，很喜欢‘东北老铁’的友好气氛。”

长春马拉松是焦安静今年上半年马拉松参赛的收官之战。“上半年我的比赛可以说达到了预期，下半年我要认真备战今后的比赛，继续我的马拉松追梦之路。”焦安静说。

①5月21日，新红旗HS5·2023长春马拉松在长春体育中心南门鸣枪开跑，来自中国、埃塞俄比亚、肯尼亚等多个国家和地区的3万名选手参赛。

②2023长春马拉松国内女子组第一名焦安静在赛场努力奔跑。

③情侣在赛场上尽情地展示爱意。

④领跑员在起点前合影留念。

⑤父亲带着孩子来参赛。

⑥参赛选手们跑过吉林日报社。

本报记者 张政 张野 王萌 潘硕 摄

