

2026 哈尔滨马拉松燃情开赛

3 万跑者逐风踏秋 驰骋冰城



文/摄
生活报记者
张立 吕晓艳

江堤如画,逐风奔跑。13日7时30分,伴随着清脆的发令枪响,2026 哈尔滨银行哈尔滨马拉松正式鸣枪开跑。3 万名来自全球的跑者齐聚冰城,穿行松花江畔、穿越城市地标,在最美秋日赛道上竞速奔跑、享受运动,用脚步丈量城市肌理,用速度感受冰城秋韵。作为世界田联精英标牌赛事、中国田径协会 A 类认证赛事,本届“哈马”再度点燃全城运动热情,一场充满速度、活力、温情的秋日盛会在冰城拉开帷幕。



细雨送清凉 赛事热度高

清晨5点左右,天刚蒙蒙亮,“哈马”赛道沿线已是一派忙碌景象:交警、消防、医疗、志愿者、环卫、安保等工作人员全部就位,赛道隔离、补给点位、医疗站点、存包区域全部布置就绪,静静等待赛事开启。身姿挺拔的“最美人墙”再次出现,穿着雨衣的他们在现场做好充足准备,维持比赛秩序。

6点过后,起点区域人声鼎沸、活力涌动。身着各色参赛服的跑者陆续集结,虽然天空下起细雨,但丝毫没有影响跑者们的热情。他们早早来到现场热身拉伸、合影打卡、交流备战,来自不同城市、不同年龄段的马拉松爱好者齐

聚一堂,脸上满是期待与兴奋。其中既有沉稳的资深跑友,也有朝气蓬勃的青年选手,更有夫妻、叔侄搭档的家庭跑组合。组团参赛的跑团队伍,汇聚成冰城秋日最动感的风景线。

“哈尔滨,我来啦!”来自四川的跑友孙先生首次中签,十分兴奋。“早就听说‘哈马’赛道美、服务暖、美食多,今年专程跨越千里赴约,就是为了感受最有人情味的马拉松。”冰城市民邓玉丽是一名康复科医生,这次是她报名的首个全马比赛。“在家门口参赛,既能享受运动快乐,又能向全国跑友展示哈尔滨的城市风貌与魅力。”

7时30分,发令枪响起的一瞬,跑者们有序冲出起点,万人奔跑的壮阔场面震撼全城。彩色人流顺着城市主干道徐徐铺开,旗帜飘扬,脚步铿锵,呐喊阵阵,激情瞬间点燃整座城市。本届赛事设置全程马拉松、半程马拉松两大项目,既满足专业跑者的竞速需求,也为普通市民、运动爱好者提供了参与顶级赛事、感受奔跑快乐

的平台。“哈尔滨太太太凉爽了!”首次中签的上海跑者小李在赛场上一直用手机打卡美景,她告诉记者,最近电视剧《早春晴朗》让哈尔滨超级火,所以自己这次能中签来哈尔滨比赛,特别开心,希望能在奔跑中一览城市美景。

今年的“哈马”赛道依旧贯穿哈尔滨核心景观带,串联起城市经典地标与滨江绝美风光。跑者从城市核心区域出发,一路途经城市主干道、阳明滩大桥、沿江湿地风光带,沿途高楼林立、江景壮阔、绿树成荫,秋日的冰城层林尽染、风光旖旎。奔跑途中,一边是都市现代繁华风貌,一边是松花江碧波荡漾的生态美景,一步一景、景景如画。跑者在奔跑中穿越城市古今,感受冰城城市建设新面貌、领略滨江生态魅力,沉浸式体验哈尔滨“江在城中、城在景中”的独特城市气质。

记者在现场看到,许多参赛选手在奔跑途中忍不住放慢配速、欣赏美景、拍照记录。不少跑者表示,调整时

间后的哈尔滨马拉松参赛体感更舒适,天气凉爽、空气清新、环境干净、风景独特,可以说是国内非常适合PB的黄金赛道。一些大众跑者则纷纷感叹,“哈马”不只是一场竞速比赛,更是一场沉浸式城市秋日漫游,可以在奔跑中读懂哈尔滨的生态之美、城建之变、滨江之韵。本次参赛的跑者高玲玲感叹:“‘哈马’路线真的太绝了!开跑就是松花江畔,晨光洒在江面上,氛围感直接拉满;沿途经过竖琴造型的阳明滩大桥,跑上桥面可以俯瞰整片江面,风一吹,所有疲惫都消散了。”

男子马拉松项目中,来自埃塞俄比亚的选手杰梅达·达蒂·亚米以2小时12分41秒的成绩率先冲线,中国选手洪跃以5秒之差屈居亚军,另一名中国选手、来自黑龙江的李大林以2小时13分44秒的成绩获得第三名。女子马拉松赛场上,埃塞俄比亚选手展现出了强大的集团优势,强势包揽前三名,贝克勒·布尔图坎·伊美鲁以2小时30分19秒的成绩获得冠军,领先第二名巴拉基·杰布莉亚拉·尤汉斯仅仅7秒,季军则被她们的队友西菲蕾·尼特苏赫·内吉塞获得,成绩为2小时34分01秒。

半程马拉松项目中的全部奖牌均由中国选手摘得,马文良、杨克古和方博分获男子组前三名,女子项目金银铜牌则分别归属李美珍、唐晓芬和王开丽。

(下转 05 版)

出租出售
13946092977
出租库房
库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区

18904515815
15846048899
百业信息
13946092977

金福来全屋定制
家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告
银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

2026 哈尔滨马拉松燃情开赛

3 万跑者逐风踏秋 驰骋冰城



(上接 04 版)

加油鼓劲燃动赛场 全城护航热情似火

赛道上是奋勇争先、永不言弃的奔跑姿态;赛道旁是热情似火、全城护航的温暖氛围。今年“哈马”延续“嘉宾+行业代表”的分枪发令模式,前两枪由与会嘉宾为马拉松项目鸣枪,后两枪则以冬奥冠军任子威、“东北超”哈尔滨队主帅丁冰为代表,由来自冰城的运动员、医护、警察、残障人士、志愿者、学生等各行业代表执枪。这样的举措不仅将“赛场C位”交给了普通人,也让参赛者感受到哈尔滨各界的热情。

本次“哈马”是杭州跑者文清参加的第30个全马比赛,她这次也被哈尔滨人的热情所感动。“刚参加完沈阳的马拉松,又来了哈尔滨,感觉‘哈马’越来越成熟了,服务好、人也热情,赛道沿线设置了多彩的演出,还有市民的热情鼓劲,真是太棒了!下次一定还会来。”

今年“哈马”赛道沿途创新设置多处音乐加油站,用歌声与乐声为跑者持续加油助威。“跟我一起来!”开赛前,新增设的专属“领嗨台”格外火爆,在动感音乐声中,网络人气“领嗨员”带动现场氛围,为跑者加油鼓劲。鸣枪起跑前,“冰城小雪花”齐唱国歌,奏响开赛序章。赛道沿途更有非洲鼓、柔力球、秧歌、特色舞蹈等多彩节目上演,调动赛场气氛,让整条赛道活力满满、激情不断。参加沿线舞蹈演出的市民李英很是激动:“第一次来观赛‘哈马’,特别开心,看到选手从眼前跑过,我就大声加油,为他们助力。”

完赛后,很多跑者都表示,自己后半程体力透支严重,多亏冰城市民此起彼伏的呐喊声、舞台欢快的音乐、精彩的表演,支撑着自己坚持完赛。“氛围真的太好了,让人舍不得放慢脚步!”来自北京的跑者宋先生为赛事点赞:“哈尔滨真是既有异域浪漫,又有滚滚烟火。冬天还要再来哈尔滨,看看这里的冰雪大世界。”



“为了参加这次比赛,我持续让自己保持运动状态,今天一大早就来到起点了。”冰城市民刘福杰在赛场上十分兴奋。“我已连续参加15场马拉松了!今年也是我参加的第七届‘哈马’,比赛给这座城市带来了快乐,带来了好运,也带来了人气。”

格瓦斯、酸菜、铁锅炖…… 冰城美食强势“吸粉”

“好吃、太好吃了!”本次赛事最吸引各地跑者的亮点,依旧是“哈马”独树一帜的特色美食补给体系。除常规饮用水、水果等赛事补给外,本届“哈马”继续放大冰城美食特色,布设专属美食补给点位。清爽解腻的格瓦斯、鲜香入味的铁锅炖、口感劲道的素肉、鲜香十足的鸡腿,还有热气腾腾的麻辣烫轮番上线,荤素搭配、冷热兼顾,让跑者在长距离奔跑后及时补充体能、品味冰城味道。

终点嘉年华区域内,完赛的山西选手晓辉品尝“哈马”特色食品后,连连伸出大拇指:“我尝了炖酸菜、铁锅炖,还有水饺,参加这么多场马拉松,我觉得‘哈马’美食真是太权威了。”来自山东的跑者康先生也表示:“跑完一站站吃饱,最后来一根马迭尔冰棍,真是太满足了!”

大厨现做、品类丰富、烟火气十足,“哈马”特色大餐,把“真诚待客、美食宠客”做到极致,也让全国跑者记住了有味道、有温度、有烟火气的哈尔滨马拉松。

服务贴心宾至如归 延续赛事“宠客”底色

跑者于泳波今年是第六次中签,他告诉记者,自己之前参加“哈马”突遇身体不适,多亏工作人员及时提供帮助,赛后还专门打来电话询问身体情况,让他很是感动。“我就是冲着‘哈马’的服务来的。”多年来,哈尔滨宠客、“哈马”暖心早已成为全国跑友的共识。本届赛事中,哈尔滨也将细腻、真诚、热情的城市服务深度融入赛事全程,全方位升级参赛体验,让八方来客尽享宾至如归的礼遇。

“赛事‘售后’太到位啦,完赛后拉伸直接满血复活!”参赛者陈先生赛后接受拉伸放松时连连称赞:“赛后服务周到细致,跑完立马有人帮忙按摩放松、冰敷、指导一应俱全,特别贴心,感受到了这座城市的热情。”为有效缓解长距离奔跑带来的运动疲劳,本届“哈马”在终点区域全新升级赛后恢复服务区,配备专业康复团队、运动理疗人员,为完赛选手提供免费肌肉拉伸、专业按摩、冰敷放松、体态调整、体能恢复指导等一站式服

务,用专业守护每一份热爱。同时,“哈马”还用创意让赛事更精彩。“奖牌好看,我还买了吉祥物的冰箱贴。”今年,“哈马”全新打造赛事标识、吉祥物,赛事标识以汉字“哈”为创意骨架,融合绽放的丁香花、奔流的松花江、奔跑的跑者姿态与五线乐谱意象,将城市人文与运动精神融为一体。

已经连续参加15场马拉松比赛的跑者刘福杰表示,每年“哈马”都能给他带来新的感受,今年哈尔滨马拉松把东北人的热心肠体现得淋漓尽致:中签后短信提醒不间断,从天气到出行信息内容详尽;赛前到达后免费地铁、转运车出行非常靠谱;赛后的美食、身体恢复等服务十分暖心。“‘哈马’真是暖到我了,让跑者感受到了这座城市带来的快乐和温暖。”

部分图片由哈马组委会提供
生活报记者 丁毅 摄

赛场最美风景线



作为半马领跑员,冰城中学老师吴强昨天十分忙碌。“每届‘哈马’我都缺席过,4次个人参赛,4次做官方领跑,就是想为推广全民健身贡献力量。”吴强表示,他想让更多的人喜欢热爱马拉松这项运动。



拉拉操、非洲鼓……在“哈马”赛道旁,各种精彩表演让人目不暇接。来自哈市健身鼓协会的贝贝老师表示:“我们今天来了200余人,每名鼓手都提前坚持训练,有幸参加‘哈马’非常开心!”