

2025年4月20日清晨，万人涌动，城市心跳蓬勃。胶州湾的海风裹挟着市政府前人头攒动的热望，2.5万名跑者汇聚于此……发令枪响，人潮如浪涌向山海之间。

青岛马拉松已过数日，但那些奔跑热爱者的朋友圈里依然激荡着跑马的精彩记录。这场被誉为拥有“最美赛道”的青岛马拉松，不仅是体育竞技的舞台，更是一幅由无数个跑者故事织就的城市画卷——央视主持人朱迅的坚韧、永久跑者李长国的执着、外国友人艾德里安的赞美、网红房博的镜头语言，共同诠释着“青马精神”的多元与包容。

马拉松赛道正在成为新的人生秀场。这里不拼咖位比配速，不论资历看步频。所有青马跑者用奔跑证明：全民健身已不再是口号，而是一场每个人都可参与的城市狂欢。

4组故事，4种人生，却在同一条赛道上交汇。朱迅的马拉松哲学、李长国的永久号、艾德里安的跑团约定、房博镜头前的喊话，共同编织成青岛的城市叙事——这里不仅有42.195公里的壮美，更有千万人并肩向前的温度。听，浮山湾畔的浪涌潮鸣在山海间回响，正如终点处那朵“小红花”纪念章所寓意的：每一份坚持，都是对生活的礼赞。而青岛，永远以海纳百川的胸怀，等待下一程的山海相逢。



朱迅：“马拉松哲学家”
“青马是我的‘执念’”

“我们做到了！”51岁的朱迅冲过青岛马拉松半程终点线时，笑着举起双臂，镜头里的她马尾飞扬，气息平稳。这是她第二次参与青岛马拉松，却是首次以跑者的身份亮相。

“我上次参加青马主要是为了完成采访任务，一边跑一边采访路上的跑者，所以体验的是欢乐跑，我这次想弥补自己的遗憾，下次甚至想挑战全马。”朱迅介绍着身份的转变，“经过上次的青马之旅，我觉得这个赛道是值得我全身心去投入去感受的，所以，我这次决定以选手身份来跑青马。”

朱迅笑着回忆，她上次来青岛的时候，倪萍带她去了一家青岛大馒头店，说这就是“山珍”，即“山东人的真诚”。“我在情人坝看了日出，在火车站附近品尝了各种馅的饺子，逛大集、看海、喝啤酒，我要把去年干过的事情再干一遍。”提到应季海鲜，朱迅也如数家珍：“我听说现在正好是蛏子特别肥的时候，我爱吃这里的蛏子和生蚝。”作为央视主持人，她甚至能用标准青岛话说“蛤蜊”，能精准地报出当下这些海鲜的市场价格……“青岛是我常常带爸爸妈妈来旅游的地方，所以，我对青岛的印象是又好玩、又美丽，还会让人感动的地方。”

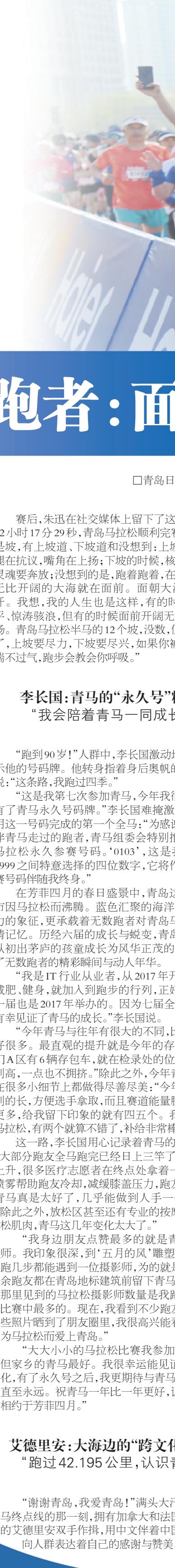
在青马博览会，朱迅带着跑友一起在展板上寻找自己的名字，体验展区各式各样的设备；在比赛开始前的青岛地铁三号线车厢里，朱迅和市民挤着地铁，畅聊青马体验；发令枪响，周围跑友自发形成“朱迅陪跑团”，跑友惊讶于朱迅看似瘦弱的身板居然能跑出这样的配速……在青岛马拉松的赛道上，没有明星与普通人的差距，只有一个热爱奔跑的灵魂在相互碰撞。

比赛前，朱迅刚从高原返回，甚至在参加青马博览会的前一天夜里还在录制节目，但她仍然坚持参加青马。“大家都说‘不训练、不比赛’，但青岛是我心中的一个有特殊情感的地方，也是我内心非常坚持要来跑的地方，可以说是‘执念’。现在原因保密，以后等我准备好了，我会把我内心真正的记忆连同青马写进我的书里，青马对我意义非凡。所以，即使我睡眠不足、没有做好准备，依然要来感受青马。”

“我们不是为了到达坡顶而跑步，而是跑着跑着就到达了坡顶。”这是朱迅对青马赛道哲学的概括。



青岛故事



艾德里安：大海边的“跨文化约定”
“跑过42.195公里，认识青岛”

“谢谢青岛，我爱青岛！”满头大汗地冲过终点线的那一刻，拥有加拿大和法国双重血统的艾德里安双手作揖，用中文表达着中国传统礼仪向人群表达着自己的感谢与赞美。



■4月20日，海尔·2025青岛马拉松比赛开赛，来自39个国家和地区的2.5万名跑者用脚步丈量青岛。

青马跑者：面朝大海，春暖花开

□青岛日报/观海新闻记者 许诺 实习生 宋沁妍

赛后，朱迅在社交媒体上留下了这样一段话：“2小时17分29秒，青岛马拉松顺利完赛。青马全是坡，有上坡道、下坡道和没想到：上坡的时候大腿在抗议，嘴角往上扬；下坡的时候，核心要稳定，灵魂要奔放；没想到的是，跑着跑着，在路的尽头，无比开阔的大海就在面前。面朝大海，春暖花开。我想，我的人生也是这样，有的时候波澜不平、惊涛骇浪，但有的时候面前开阔无比，神采飞扬。青岛马拉松半马的12个坡，没数，但我也过去了，上坡要尽力，下坡要尽兴，如果你被生活压得喘不过气，跑步会教会你呼吸。”

李长国：青马的“永久号”粉丝 “我会陪着青马一同成长”

“跑到90岁！”人群中，李长国激动地向镜头展示他的号码牌。他转身指着身后奥帆的滨海步道说：“这条路，我跑过四季。”

“这是我第七次参加青马，今年我很幸运地拥有了青马永久号码牌。”李长国难掩激动，这是他用这一号码完成的第一个全马：“为感谢每一位陪伴青马走过的跑者，青马组委会特别推出了青岛马拉松永久参赛号码。‘0103’，这是我在0000-9999之间特意选择的四位数字，它将作为永久参赛号码伴随我终身。”

在芳菲四月的春日盛景中，青岛这座海滨城市因马拉松而沸腾。蓝色汇聚的海洋，不仅是活力的象征，更承载着无数跑者对青岛马拉松的深情记忆。历经六届的成长与蜕变，青岛马拉松已从初出茅庐的孩童成长为风华正茂的少年，见证了无数跑者的精彩瞬间与动人年华。

“我是IT行业从业者，从2017年开始我想要减肥、健身，就加入到跑步的行列，正好青马的第一届也是2017年举办的。因为七届全勤，所以我有幸见证了青马的成长。”李长国说。

“今年青马与往年有很大的不同，比以往都要好很多。最直观的提升就是今年的存包服务，我们A区有6辆存包车，就在检录处的位置，效率特别高，一点也不拥挤。”除此之外，今年青岛马拉松在很多小细节上都做得尽善尽美：“今年的水站特别的长，方便选手拿取，而且赛道能量胶补给站也更多，给我留下印象的就有四五个。我之前跑的马拉松，有两个算不错了，补给非常棒。”

这一路，李长国用心记录着青马的暖心细节，“大部分跑友全马跑完已经日上三竿了，中午气温上升，很多医疗志愿者在终点处拿着一箱一箱冰喷雾帮助跑友冷却，减缓膝盖压力，跑友们都在说青马真是太好了，几乎能做到人手一个冰喷雾。除此之外，放松区甚至还有专业的按摩师帮助放松肌肉，青马这几年变化太大了。”

“我身边朋友点赞最多的就是青马的摄影师。我印象很深，到‘五月的风’雕塑路段时，每跑几步都能遇到一位摄影师，为的就是能让两万余跑友都在青岛地标建筑前留下青马影像，我在那里见到的马拉松摄影师数量是我跑过的全国比赛中最多的。现在，我看到不少跑友已经把这些照片晒到了朋友圈里，我很高兴能看到他们因为马拉松而爱上青岛。”

“大大小小的马拉松比赛我参加了几十场，但家乡的青马最好。我很幸运能见证青马的变化，有了永久号之后，我更期待与青马一同成长，直至永远。祝青马一年比一年更好，让我们年年相约于芳菲四月。”

44岁的艾德里安因痴迷中国而定居上海。他首次挑战青马全程，他给了自己一个最浪漫的理由：“认识青岛最好的方式就是跑过这42.195公里。我想在海浪的配乐中用脚步丈量山海城。”青马期间，他将跑马经历晒在了自己的小红书账号上，呼吁更多跑者关注青马、爱上青马。

“我是如此热爱中国，我想要去感受中国的每一个城市，马拉松就是探索一个城市的最好方式。而今天，我感受到了青岛，感受到了这座城市的力量和当地人的热情，以及他们对跑步的热爱，这个马拉松太惊艳了，我爱青岛马拉松。”赛道旁，有市民用英文喊“加油”，这让艾德里安备受鼓舞：“青岛的善意，比海风更温暖。沿途美丽的风景一直在变，但始终如一的是青岛人的热情，沿途有望不到头的人在喊‘加油’，他们让我感受到了青岛的能量。”

“我爱青岛马拉松的每一段路，我觉得这是一个很酷、很完美的城市。这里不仅现代化程度很高，而且自然风光很美。”壮观的海滨景色、独特的建筑、很棒的食物、友好的居民……艾德里安对青岛的爱难以用语言道尽，“当我在树荫里奔跑的时候，我突然想起了我的家乡——法国里昂，我很惊讶

“跑不动”记录跑马的每一座城市，同样用他的镜头拆解青岛的“山海美学”：太平角的浪、小鱼山的红瓦、马拉松补给包里青食钙奶饼干的怀旧香……

今年，房博勇夺2025青岛马拉松半马国内组男子冠军。冲过终点线的一刻，力竭的房博跪倒在地，双手掩面哭泣。这个网友口中的“燕郊跑者”，通过自己的努力在青岛实现了由普通跑者向冠军的转变。“谢谢青岛，我在这里圆梦了。”

夺冠后，房博毫不吝啬对青岛的赞美：“其实，山东算我的第二故乡，因为我常年在这里训练，我马拉松的重大突破都是在这里完成的。青岛的气候很好，温度适宜且没有大风，很适合跑马。很多选手和志愿者、观众都在喊我的名字为我加油，这样的氛围能让我在赛道上不断拼搏、超越。”镜头前，房博细致描述青岛赛道沿线的美景：“15至16公里处的海真的是令人心旷神怡，我赛前慢跑熟悉赛道的时候就路过了那片海域，正是这一段的美景为我带来了好心情，我很顺利地跑完了最难熬的收尾路段。”

赛后，跑道外挤满了等待房博签名的年轻人，



■青马“永久号”李长国。



■朱迅参赛前接受采访。

这不是追星现场，而是2025青岛马拉松的赛道奇观——今年的青岛马拉松吸引了许多网红跑者慕名前来，名人跑者正在重塑大众对体育的认知。这样从草根逆袭为“明星”的跑者已经成为公众心目中的励志偶像，当自己与偶像实打实地在赛道上挥汗如雨时，体育运动的魅力值呈几何级增长，并通过蜕变引发连锁反应。

从抵达青岛到青马博览会，赛前准备、比赛全程，房博用7个视频和千万的网络播放量带大家认识青岛马拉松。在赛前“冲破”环节，房博带网友品尝青岛美食：“在河南吃面，在山东吃饼，人乡随俗，在不同的城市吃不同的美食，这也是我通过马拉松认识城市的方式，青岛的美食让我流连忘返。”在青马博览会，房博玩得很开心，通过各种小游戏收集与海尔集团董事局主席、首席执行官周云杰同款的胸针、领带，体验各类家电：“这个懒人洗衣机太方便了，海尔跑者之家是我梦中情屋！”……

“本来我想冲刺第一的，但确实追不上前面的外国选手，总成绩拿了所有选手中的第二、国内组第一，我已经很满意了。”这是房博第一次挑战难度极高的青马赛道，在说到报名原因时，他提到了另一位网红跑者——王连正，即全网粉丝百万的“大正爱跑步”：“去年，大正跑了青马国内第三，我们约好今年一起来，我跑半程他跑全程，我很期待我们在青马赛道上交手。可惜他此番没能来到青岛，但我们已经约好明年一起来挑战青马全程了！”

本版摄影 王雷