

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。这场被赞为拥有“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。



■艾德里安(本人提供)。

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“蛤喇”,能精准地报出当下这些海鲜的市场价……“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。



■在2025青岛马拉松颁奖典礼上的房博(左一)。

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,嘴角在上扬;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,有两个就算不错了,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。”

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

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,他将跑马经历全部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



■青马“永久号”李长国。

讶远在千里之外的中国也能让我找到家的感觉。赛事组织和保障特别棒,沿途水和补给都特别充足,青岛是一个绝佳的马拉松举办地。”

艾德里安是取得ACE认证的资深跑步教练,也是RunForce跑步平台创始人,用跑步丈量城市是他的最爱。对于青岛马拉松“坡道很多”的特点,艾德里安有自己的解读:“都说青岛马拉松坡多,但我反而最喜欢这一点。我上坡的时候,用的是大腿肌肉,下坡的时候,其他的肌肉又能得到锻炼……”说着,艾德里安开始给记者比划起身体不同的肌肉,“跑坡道,可以让不同的肌肉轮换休息,我认为并不是那么累。我想在3小时内完成,但很遗憾我跑了3小时2分钟56秒,就差一点!但我已经很满足了,毕竟我今年44岁了。”

“这次很遗憾,我因为工作原因很快就要走了。这虽然是我第一次来青岛,但我确信这不会是最最后一次。”艾德里安许下了跨越大洋的约定:“我有一个跑步俱乐部,明年我一定要带着我所有的运动员一起来青岛,我要让所有人知道青岛有多棒,期待明年与大家再次相约青岛。”

房博:梦想不设限的“燕郊跑者” “大正,明年我们再相约青马!”

“跑步网红”房博的镜头对准了浮山湾的晨曦。作为马拉松博主,他擅用短视频账号“小房

■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。



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,这样的氛围感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,我很顺利地跑完了艰难的收尾路段。”

赛后,跑道外挤满了等待房博签名的年轻人,



■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“冲碳”环节,房博带网友品尝青岛美食:“在河南吃面,在山东吃饼,入乡随俗,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,海尔跑者之家是我的梦中情屋!”……

“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