

跑上跨海赛道 逐浪胶州湾

2026 青岛海上马拉松燃情开跑

一湾碧海铺展万顷清波，钢铁长虹横贯胶州天际。10月25日8时30分，2026青岛胶州湾大桥马拉松在上合之珠国际博览中心正式鸣枪开跑。来自全国各地的跑者齐聚青岛，于胶州湾碧海长桥之上，开启一场独属于滨海之城的极致奔跑盛宴。本次赛事设置马拉松、半程马拉松两大竞赛项目，深度依托上合示范区对外开放的平台优势，融合胶州湾独一无二、滨海岸线资源，打造出辨识度极高、风格独树一帜的特色标杆马拉松赛事，成为国内滨海路跑赛事中的亮眼名片。

紫色人潮奔涌 长桥见证活力

秋日晨光洒落湾区，流线造型的上合之珠建筑静静舒展，宛如一颗璀璨明珠镶嵌在胶州湾东岸。随着发令枪响，参赛选手依次冲出起点，浩荡的紫色人流绵延向前，穿梭在长江路、生态大道等城市主干道与生态绿廊之间。赛道沿途串联起一座座崭新城市地标，生动见证着这片开放热土从宏伟蓝图一步步落地为实景画卷的历程。来自全国各地的跑者跨越山海奔赴于此，并肩奔跑、携手同行，在海风与晨光中感受青岛的开放活力与城市温度。赛道沿线，志愿者、医疗救护、安保和补给人员各司其职，市民加油声此起彼伏，为这场海上奔跑增添温暖底色。

作为本届赛事最核心、最亮眼的特色名片，胶州湾大桥是我国北方冰冻海域首座特大型桥梁集群工程，全长42.23公里，串联青岛、黄岛、红岛、胶州四大片区，是山东半岛蓝色经济区重要的临海交通枢纽。该桥曾入选福布斯“全球最棒的11座桥梁”，斩获国际桥梁乔治·理查德森奖、国内公路工程李春奖等多项重磅大奖。依托这一世界级独特赛道资源，2026青岛海上马拉松成为国内稀缺、青岛专属的滨海特色马拉松赛事。



青马现场。市体育局供图

竞速胶州湾 佳绩接连涌现

随着赛程落幕，本届赛事马拉松与半程马拉松项目全部名次正式揭晓。在半程马拉松项目中，男子组赛事竞争激烈、成绩亮眼。刘星以1小时06分13秒的枪成绩斩获男子组冠军，高智国以1小时08分13秒获得亚军，孙嘉伟以1小时09分00秒拿下季军。女子组方面，刘梦婕凭借1小时16分01秒的优异成绩摘得桂冠，任欢以1小时25分57秒获得亚军，张洁以1小时34分21秒收获季军。

全程马拉松项目同样精彩纷呈、佳绩频出。男子组中，马猛以2小时29分41秒的成绩夺得冠军，章四一以2小时36分09秒获得亚军，曲学军以2小时45分10秒拿下季军。女子组赛场巾帼风采闪耀，何兆香以2小时56分00秒斩获全程马拉松女子组冠军，康艳艳以2小时57分02秒获得亚军，肖桂红以3小时26分33秒位列季军。

自律赴山海 奔跑见热爱

“这次赛前给自己定的目标就是跑进1小时25分，想着以赛促练，慢慢把状态往上提一提。整场跑下来感觉发挥还算平稳，能站上领奖台拿到前三，真的超出我的预期，这也是我本赛季半马一个很不错的成绩了。”女子半程马拉松亚军任欢赛后兴奋地说道。

热爱奔跑的任欢从2019年开始踏上跑道，是业余跑者，同时也是两个孩子的妈妈，老大12岁，小的才3岁。平日里，她身兼销售、中介两份工作，一边连轴转忙工作、照顾孩子，一边挤出时间坚持跑步。“很多人问我，两份工作还要带俩娃，怎么挤出时间训练。其实就是学会取舍，少把时间耗在刷刷、闲聊这些事情上。我一般晚上十天前陪着孩子们睡觉，睡眠保证了，才有精力去跑。”作为一名高精力自律跑者，任欢随身总带着一个笔记本，大大小小的事情都记下来，把工作、育儿、训练的时间

间安排得清清楚楚。“下午我会尽量留半小时歇一歇，闭目小憩一会儿，恢复一下体力，干活和跑步状态才不会垮。”

每周稳定保持50到60公里的跑量，月跑量能达到200公里——不是科班出身的任欢，认为除了跑量，研究跑步知识、摸索适合自己的训练方案也很重要。“我不会盲目堆跑量，会跟着自己身体的感受调整，分阶段练耐力、冲速度，一步一步往上走。”

说起海上马拉松，任欢眼里满是感慨：“我和这条赛道缘分很深，人生第一场半马，就是2019年的青岛海上马拉松。当时只备战了两个月，跑了1小时40分。”时隔多年，再一次奔跑在胶州湾大桥之上，她拿下了赛事亚军，圆了藏在心底许久的山海之约。“胶州湾大桥这条赛道真的太特别了，在我心里是独一份的，风景无可替代。海风、跨海大桥，跑起来的感觉别处找不到。”

以跑为媒介 焕新上合活力

本届赛事完赛奖牌设计独具匠心、意蕴深厚，深度融合胶州湾大桥风貌与上合示范区特色元素。奖牌采用旋转扭纹镂空外环设计，环身清晰镌刻赛事名称，通过浮雕与镂空双重工艺，生动还原胶州湾大桥蜿蜒舒展的姿态，精细复刻钢构桥塔、斜拉索等标志性结构，将“桥连阔湾、山海相融”的壮阔意境浓缩于方寸奖牌之中，为参赛跑者留存专属赛事记忆。近年来，上合示范区持续深耕体育事业，成功布局帆船、手球、网球、围棋等多项各级别精品体育赛事，2026年先后承办山东省帆船锦标赛、全国帆板冠军赛、青少年手球联赛总决赛等多项国家级、省级重磅赛事，构建起多层次、高品质的体育赛事矩阵。如今的胶州湾畔，正以奔跑为媒介、以山海为舞台，向全国展现开放包容、蓬勃向上的城市气质，以昂扬姿态奔赴更广阔的未来。

文/高静文

耕地“喘口气” 农民“有赚头”

青岛市科学施肥增效及耕地质量提升技术观摩在莱西市举行

本报10月25日讯 23日，青岛市科学施肥增效及耕地质量提升技术现场观摩活动在莱西市举行，土肥水科学调控新技术、新模式、新机具集中亮相，以科技之力改良耕地、培肥地力、稳粮增产，全市农技推广骨干、肥料和装备企业、种粮大户代表等百余人参加观摩培训，聚力为全市绿色增粮筑牢坚实“良田”根基。

“这片地连续多年实施秸秆还田、免翻结合模式，土壤有机质持续提升，玉米亩产稳定在1400斤以上。”青岛市农技中心正高级经济师丁兴民指着黑亮松软的田垄，向与会代表介绍。近年来，青岛市大力推广深耕、深松、土地平整一体化耕地改良技术，通过破除犁底层、加厚耕作层，持续改善土壤理化性状，既让庄稼长得好，更让农民有“赚头”。

示范现场，秸秆粉碎还田、深耕整地、精准施肥、小麦精量播种、水肥一体化铺管等智慧农机协同作业，高效有序运转。施肥机均匀撒施肥料颗粒，小麦精量播种机精准下种，水肥一体化铺管机有序布设滴灌管。经过标准化机械作业，田面平整、土层疏松，为小麦播种出苗筑牢优质温床。

“以前粗放施肥，每亩小麦需用复



观摩活动现场。

合肥六七十斤，产量提升空间有限；如今通过秸秆还田、配方施肥，化肥用量降至四五十斤，年均节省成本近30元。土壤地力好了，作物抗旱抗倒伏能力增强，病虫害发生率明显下降，真正实现了减量、节本、提质、增效。”种粮大户、万好千村现代农业发展有限公司负责人李娜现场算起丰收账，喜悦之情溢于言表。

像李娜这样的“生态账”越算越划算。青岛市深入落实“藏粮于地、藏粮

于技”战略，常态化推进秸秆还田、测土配方施肥、深耕深松等改土培肥措施，耕地综合地力稳步提升。数据显示，2025年全市土壤有机质平均含量达16.18g/kg，较2010年提升28%，耕地稳产保供能力持续夯实。

“地力上来了，少施肥、多打粮，一减一增，种粮底气更足了。”青岛市农技中心副主任孔高原表示。

“麦喜胎里富，底肥是基础。”青岛市农技中心耕地部副部长董佩谕站在

田间地头，手把手指导农户科学施肥：“根据测土配方数据，这块地要适当增加硫、锌、硼等中微量元素，中强筋小麦需适当增施氮肥，有条件的地块可推广水肥一体化，提升肥料利用率。”

“小麦要丰产，七分在种，三分在管。”10月23日正值霜降，青岛迎来收、种交接的关键节点。作为全年粮食生产的首季，整地播种既是小麦生产的首战，更是保障抗逆丰产的“基础仗”。田间示范结束后，与会代表围绕麦播形势、核心要点等展开交流。

“气象监测显示，超强厄尔尼诺正在形成，天气形势变数较多。今年麦播，要重点抓好深耕整地镇压、适期晚播控旺、防旱防冻防病、保苗安全越冬。”青岛市农技中心正高级农艺师李松坚说，面对多变气候，必须从播种源头把控技术，环环紧扣夯实基础。“无论深耕翻地还是旋耕作业，播后都需耙实镇压，打造‘上虚下实’的土壤条件，为种子萌发创造良好环境。”

现场还同步演示了无人机撒施生物有机肥作业，并邀请青岛农业大学专家围绕水肥一体化技术开展授课，聚力提升青岛耕地质量，筑牢全市粮食生产安全根基。

（文图/高静文 通讯员 王馨莹 冯志）