

长桥卧波处，碧海起长龙

青岛胶州湾大桥马拉松昨鸣枪开跑 赛事设马拉松、半程马拉松两个项目

早报 10月25日讯 10月25日8时30分，2026青达环保青岛胶州湾大桥马拉松在青岛·上合之珠国际博览中心鸣枪起跑。来自全国各地的跑者在胶州湾万顷碧波之上，开启一场全新奔跑体验。

用脚步丈量胶州湾大桥

本次赛事设马拉松、半程马拉松两个项目，依托上合示范区的开放平台禀赋与胶州湾独有的滨海资源禀赋，打造国内极具辨识度的特色马拉松赛事。

发令枪响，选手们奔涌而出，浩荡的紫色流线沿长江路、生态大道一路向前，掠过平整开阔城市主干道，掠过森意盎然生态绿廊，沿途的每一处崭新地标、每一片蓬勃生长的城市界面，都是这片开放热土从蓝图一步步变为现实的鲜活注脚。在这里，来自不同地域的选手跨越距离、相聚于此、并肩同行、彼此共鸣，开放包容的上合精神在步履间流淌不息。

长桥卧波、飞架两岸。360度无遮挡环海视野之中，海天同框，桥浪共舞。胶州湾大桥工程美学与胶州湾自然海景在这里深度融合。山河锦绣、福泽绵长，海风包裹着城市生机，选手们以脚步丈量长桥，以胸膛拥抱海天，在奔跑中饱览大桥雄姿、海面浪涛与城市岸线交织的壮阔风貌。在这里，每一位跑者都是胶州湾大桥一日体验官，也是这片壮阔海景的收藏者。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。

完赛奖牌别具匠心

随着赛事顺利收官，本届马拉松、半程马拉松项目名次全部产生，获奖者荣登领奖台，收获专属荣耀。半程马拉松项目，刘星以1小时6分13秒获得男子组冠军，刘梦婕以1小时16分1秒获得女子组冠军。马拉松项目，马猛以2小时29分41秒的成绩获得男子组冠军，何兆香以2小时56分的成绩获得女子组冠军。

完赛奖牌依托胶州湾大桥风貌与上



完赛奖牌。王珊 摄

参赛者在胶州湾大桥赛道上体验不一样的马拉松。市体育局供图

合示范区特色设计，采用旋转扭纹镂空外环，环圈镌刻赛事名称；浮雕与镂空工艺交织，胶州湾大桥蜿蜒向前，钢构桥塔、斜拉索结构清晰可辨，“桥连阔湾”意境尽收方寸之间。在这里，选手努力的每一步，皆被这枚奖牌郑重收藏。有人跑过42.195公里，终于与昔日那个不够勇敢的自己握手言和；有人第一次把“我也能”三个字，稳稳握进掌心；有人在360度环海的天光水色里，遇见一片值得长久记住的海；有人在上合示范区的开放图景里，听见这座城与世界对话的心跳。在这里，较量的是速度与耐力，成全的是每一份热爱。

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，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，干两份工作还要带俩娃，怎么挤得出时间来训练。其实就是学会取舍，少把时间耗在刷刷、闲聊这些事情上。”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、训练的时间安排得清清楚楚。

每周稳定保持50—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。”

说起海上跑马拉松，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。”

马拉松博览会免费开放

赛事配套活动同样精彩纷呈。10月23日至25日，马拉松博览会面向跑者与市民免费开放，汇聚节能环保、新能源、体育用品、生活快消品、汽车、非遗等领域43家品牌企业参展。由青岛市商务局、上合示范区管委会、青岛市贸易发展服务中心联合打造的“青岛有礼”主题市集同步开集，岛城特色好物集体亮相，充分释放赛事经济带动效应，打造“跑马、观海、游上合、购好物”一站式消费场景。

青岛胶州湾大桥马拉松以长桥为卷、以碧波为墨，书写出向海而兴的全新篇章。它不止一场奔跑，更是一张城市名片——让奔跑成为城市沟通语言，让海洋成为开放广阔舞台。从一座桥、一片海出发，胶州湾正以更开放的姿态、更澎湃的活力拥抱未来。

（青岛早报/观海新闻记者 刘世杰 高静文）

山海“骑遇” 追风西海岸

2026年环半岛自行车赛昨鸣枪开赛



近800名骑行爱好者沉浸式体验“山海骑遇”的独特魅力。

早报 10月25日讯 10月25日，由青岛西海岸新区管委、青岛市体育局主办的崂特·2026年第四届“山海骑遇”环半岛自行车赛在青岛西海岸新区举办。赛事以金沙滩啤酒城为起点和终点，设男子精英组、男子大师组、女子组和骑游组，吸引了来自全国各地的近800名骑行爱好者前来沉浸式体验“山海骑遇”的独特魅力。

上午7时许，金沙滩啤酒城集结点已人声鼎沸，选手们签到检录、热身候场，各项工作井然有序。7时30分，随着“出发”口令响起，比赛正式启动，参赛选手如离弦之箭从金沙滩啤酒城疾驰而出，沿赛道御风前行。

根据赛制，选手们需经金沙滩路、九龙山路、漓江东路、石岩山路、银沙滩路、连三岛路往返东西环岛，全程约41公里，累计爬升360米。车轮飞转间，碧海金沙与滨海绿道次第展开，选手们在起伏坡道与蜿蜒海岸线间奋力骑行，既感受竞技的酣畅，也饱览了青岛西海岸新区的秋日滨海风光。“运动与观光融为一体，青岛西海岸新区好美！在这样的环

境中比赛，既是一种挑战，也是一种享受。”一名选手冲过终点后，激动地分享着自己的参赛感受。

经过1个多小时的激烈角逐，所有选手均安全完赛。最终，男子精英组冠军由宋灵昱以57分34秒的成绩夺得；陈宣道以1小时的成绩将男子大师组冠军收入囊中；女子组方面，KRISTINA NOVIKOVA以1小时04分率先冲线，摘得女子组桂冠。赛事现场，宋灵昱赛后在接受记者采访时表示，“这次在家门口参赛，并且东西环岛也是我日常训练的路线，能获得冠军特别开心。”

一场赛事活动的顺利举办，离不开赛场内外的共同守护：天色未亮便到场筹备的志愿者，用细致服务保障各环节衔接顺畅；安保和医疗团队全程护航，为选手安全完赛筑牢防线；自发聚集在赛道旁的市民，则用欢呼声为选手加油助威……

赛事有终点，但城市与赛事的相遇仍在延续：比赛成为各地选手、游客了解青岛西海岸新区的一扇窗，带动选手亲友和游客走进景区、商圈和餐饮住宿场所。

（文/图 郭念礼 实习生 李旭彦 张绍睿