

汉马开跑前夕跑友们在干啥

登黄鹤楼游东湖一路逛吃



来自北京石油铁人跑团的跑友们在武大看樱花。

■长江日报记者 秦璟 郝天娇 占思柳 刘海锋

“快给我们推荐推荐，武汉哪里好吃好玩？”3月22日，在汉马领物现场，来自广州白云山跑群的四位跑友正在“樱花季越江湖”背景墙前合影留念。他们热情地向长江日报记者打听武汉的美食与游玩之地。

黄鹤楼东湖省博成跑友打卡热门地

广州白云山跑群的范金兰说，十年前就曾到访武汉，游览过黄鹤楼、汉口江滩以及东湖等景区，对东湖的美景尤为印象深刻。她赞叹：“东湖很美！湖光山色交相辉映，让人流连忘返。”再度来到武汉，范金兰表示要再次游览东湖，并计划多留几日，与好友相聚，多逛一逛。

山西跑友李世杰是第三次来汉，这次特意带上了妻子。“前天就到武汉了，昨天去逛了省博物馆，下午又去武汉大学看了樱花。”21日报到后，下午他们去了黄鹤楼，晚上坐轮渡夜游长江。李世杰妻子告诉记者，听说黄鹤楼背三首相关古诗可以免门票，儿子在家早就准备好了。

22日一早，天津跑友王春兴领取完装备后，立即和家人乘坐地铁前往湖北省博物馆游玩。王春兴说，武汉的樱花、过早文化和省博的越王勾践剑还有风光旖旎的东湖绿道，都令一家人十分向往。“这次出发前已经做好了攻略，热干面、小龙虾、长江游轮都要体验，一直要玩到下周三。”

香港跑友蒋利平是第一次来武汉，22日早上在酒店放行李，她先去了趟不远处的中山公园。“印象深刻！早上遛弯进去，发现公园好大、好干净、好舒服，还有早起的人在公园跳舞，享受阳光。这样的生活方式

真的很舒服，我对武汉人的第一印象很好。”当天过早拼桌吃热干面时，蒋利平结识了来自湖南、安徽的两位跑友，3人愉快地聊着下午的出行计划——去东湖看樱花。独自出行的3人约好一起跑马拉松、一起游武汉。

跑友开启“逛吃”模式，排骨藕汤小龙虾成最爱

汉马开赛前夕，来汉跑马的跑友们开启了“逛吃”模式。

看了武大的樱花，吃了武汉的小龙虾。来自北京的石油铁人跑团这次做好攻略，准备“吃遍武汉”。22日一早领物后的第一站是一家知名虾庄。

点上几盘小龙虾，鲜甜的虾肉搭配浓郁的汤汁，吃起来十分过瘾。“吃小龙虾要两只手齐上阵，就拍了这一张照片”。跑友易交红笑着说。比赛结束后，他们还想去四处走走逛逛，坐坐轮渡，在武汉过一个轻松的周末。“美食、美景，还有武汉人民的热情，都让人印象深刻。”易交红说。

当天，杭州跑友孙慧霞、夏绍魁按照跑友们的推荐也去吃了小龙虾。

“昨天晚上到武汉，就去喝了湖北的排骨藕汤，好喝！”3月21日，第2次来汉的重庆跑友李华清在“樱有有你，此生武汉”的路标牌下兴奋地合照。

李华清说，3月19日，自己和同伴一行4人从重庆自驾900多公里到武汉，3月20日晚8时抵达武汉，办理入住后立刻前往老村餐厅用了晚餐，喝到了正宗的湖北藕汤。

3月22日，26岁的杭州跑友王赛坤带着弟弟一早来领装备。经过一夜的舟车劳顿，兄弟俩一下火车，就到街边品尝了热气腾腾的热干面。虽然是首次来汉，但王赛坤对武汉并不陌生。“小时候亲戚总是从

武汉带周黑鸭，这次终于亲自来了。”他笑道。清晨的街头，排队过早的长龙、飘香的干面、此起彼伏的“过早克”让他直观感受到武汉的烟火气。“豆皮脆糯，糊汤粉鲜辣，每样都想尝。”他翻看手机里的美食攻略。

买特色文创产品带给亲戚朋友

22日9时许，杭州跑友李翠英与爱人已经来到江汉路，开始逛武汉。“逛完还准备买点特产带回去，不知道箱子放不放下。”她笑着说。两人都是第一次来武汉，想把武汉旅游的“精华”都体验一遍，周末的行程安排得满满当当。

“早上起了个大早，先去吃了热干面、三鲜豆皮，都很好吃！今天会沿着江汉路、黎黄陂路、江汉关逛一逛，听说这里的百年老建筑特别美。”她说。江汉路、中山大道也是此次汉马的赛道，路两旁的樱花已经盛开。穿梭在樱花树下之间，李翠英非常期待比赛当天能从这里跑过。

23日汉马赛后，李翠英还预约了去武大赏樱，晚上则准备夜游黄鹤楼。她准备边玩边逛，多买点鸭脖回去吃。回去之前还要去江汉路逛逛，买点武汉特色文创产品带给亲戚朋友。

樱花赛道上先来一场晨跑

早上6时，重庆跑友李华清早早来到武汉东湖绿道开始晨跑。“听说武汉东湖绿道的风景特别好，去了果然感觉跑步条件很好。”沿着东湖绿道一期湖中道，她一路跑到了东湖樱花园，“武汉的樱花刚好在这个时候，我们运气很好，这两天天气也好，花都开了，好美！”

因汉马结下美好缘分

新疆武汉跑友 东湖绿道一起晨练

长江日报(记者江洋)3月22日6时20分，天色尚早，晨曦在湖面洒下粼粼微光。6名来自新疆博乐、塔城等地的汉马跑友与武汉本地跑友在东湖绿道成功“会师”，一起长跑晨练。

“长江天山一脉牵，鄂博手足情相连。”在清新的空气中，跑友们一同展开跑团旗帜，见证着这场因跑步而结下的美好缘分。

卢慧、王锋、朱香玲等3人来自新疆博乐，他们于21日抵达武汉。卢慧在新疆博乐经营净水设备，多年来坚持资助助学，有不少爱心善举，曾获“中国好人”称号。卢慧的儿子在湖北美术学院读大学，此次来武汉跑马拉松，她与儿子有了短暂相聚的时光。

新疆跑团与武汉跑团在线上一直保持密切交流。得知新疆跑团来到武汉，武汉江南脑科医院的王进热情相迎。尽管6位跑友已订好酒店，王进仍特意安排车辆将他们接到自己开办的养护中心居住，尽显地主之谊。

“我们一直保持着深厚的友谊。去年我到博乐旅游，当地朋友也热情招待了我。”王进告诉长江日报记者。今年武汉马拉松，王进遗憾未中签，但他组织了20多位武汉跑友在汉马当天前往现场为参赛选手加油助威，用别样的方式参与这场体育盛会。



新疆武汉跑友在东湖绿道一同晨练。

大学生连当3年志愿者

向各地跑友展现武汉热情

长江日报(记者刘晨玮 通讯员郭琼)“看到汉马越来越好，身为武汉人非常自豪！”22日，湖北交通职业技术学院大三学生程泽民参加志愿服务工作培训后，又和小伙伴们来到服务点位实地踩点，这是程泽民第三年在汉马赛事中担任志愿者。

大学期间，程泽民一直热衷参加各类志愿服务工作。大一他加入江汉区青年志愿者协会，利用课余时间参加各类线上、线下志愿服务，寒暑假期间他深入社区参加基层治理服务。目前，程泽民的志愿服务时长已达440小时。

程泽民说，参加汉马志愿服务工作3年来，在和外地、国外的选手交流时，每当听到他们对汉马的称赞和好评，都让他格外激动，“能通过自己的努力传递出武汉人的热情，觉得特别有意义”。

22日，在江汉路的上海三联书店，江汉区青年志愿者协会招募到的53名大学生志愿者聚在一起，参加路段志愿服务工作培训会。在组队环节，程泽民率先举手：“我有经验，希望能带着团队做好服务！”他的举动点燃了现场热情，多名志愿者踊跃报名。最终，大家选出6位组长，他们会建立联络群，统筹组内分工，确保服务无缝衔接。

“奔跑只为遇见更好的自己”“汉马来啦”“年轻无极限，跑马没有限”……23日，他们将举牌为跑者加油，今年，协会还准备了一批定制浴巾，上面印有“我爱武汉”的字样。

虽然是第三年担任汉马志愿者，程泽民依然难掩兴奋。他回忆，前两年也会向向他挥手致意，在传递热情的同时，他收到了回馈，“我们会为所有跑者呐喊助威，要把武汉的热情带给全国跑友！”

400余株樱花沿东湖赛段盛放

汉马最后20公里 跑在花海里

长江日报(记者曹晓慧 通讯员何宇 杨黄松)2025年武汉马拉松将于3月23日鸣枪开跑，东湖赛段首次延长至20公里，串联樱花胜景与人文地标。长江日报记者实地探访获悉，赛道新增樱花景观及特色助威活动，汉马选手将沉浸式感受“樱花之城”的春日活力。

汉马选手将穿越105公里东湖绿道精华部分，从东湖绿道三期放鹰台，沿着东湖南路跑至东湖绿道湖山道，再从人气最足的湖中道一路奔跑，最终抵达位于华侨城欢乐谷的终点处。

跑过樱雪纷飞的平湖路，穿越东湖樱花园千重粉浪，在九女墩邂逅樱花雨帘，当汉马选手的脚步抵达东湖畔，每一步都踏在落樱缤纷的诗行里。记者获悉，为迎接全球汉马选手，东湖风景区提前在赛道路段新种植了一批樱花，400余株樱花沿汉马东湖赛段次第盛放，微风拂过，赛道好似下起樱花雨。

此外，赛道沿线的海棠、梨花、桃花也开了，选手们还能在此欣赏到法桐玫瑰、多彩月季、多彩绣球、花毛茛、玛格丽特、西洋鹃、三角梅等各类春花。

汉马选手还将途经李白放鹰遗址、凌波门栈道等文化地标，遇见楚城、楚天台等楚韵景观。经湖中道一路奔跑，选手还可邂逅东湖沙滩景区、东湖帆船公园、东湖观光气球等颇受年轻群体欢迎的人气景点，并与充满欢声笑语的东湖海洋乐园、武汉欢乐谷撞个满怀。

赛事期间，东湖赛道的音乐加油站也看点多多。一进入东湖赛段，便能瞧见东湖绿道三期加油员的身影。磨山北门，来自楚天台的表演团队将用楚风乐舞为选手加油，东湖沙滩景区及帆船公园附近，乐队、合唱、二胡琵琶演奏轮番上演，东湖海洋世界将带来精彩演出等。来自华侨城小学的70名学生也将为汉马选手带来管乐队表演。

东湖风景区还征集了一批志愿者在赛道沿线为选手服务，设计的各类加油海报也成为一道风景。同时，赛道沿线还设置了几处打卡框，氛围感满满。湖面上，东湖帆船、东湖游船、智能游船、桨板和皮划艇将形成水上啦啦队，“花式”为选手呐喊。

魅力武汉吸引外国跑友前来

(上接第一版)

3月22日，来自英国的马强(Matt Ryan)来武汉参加汉马。马强告诉记者：他来中国23年，这次从成都来武汉参加汉马。他平时热爱跑步，在中国跑了50多场马拉松。马强笑着对记者说：“汉马赛道很美，我跑的过程就能路过很多著名的景点，很期待周日的比赛！”

汉马名校挑战赛首迎国外大学队

今年汉马名校团队挑战赛重磅升级，意大利都灵大学代表队将首次参加，与京、汉、川、渝、浙五地国内高校同台竞技。都灵大学位于欧洲汽车工业基地都灵市中心，始建于1404年，已有600多年的历史，是意大利规模最大的大学之一。参赛选手、都灵大学学生米凯莱非常开心能入选此次汉马马拉松。他说：“感谢组委会搭建这么棒的平台，让我们有机会展示运动热情。我已经迫不及待想在长江边和大家一起奔跑了。”

10年积淀，武汉马拉松独特的跨江越湖赛道、专业的竞赛组织、暖心的志愿服务，正逐步“出圈”，吸引越来越多的外国跑步爱好者前来体验、打卡。去年底，武汉马拉松晋升为世界田联金标赛事。“这一荣誉既是对武汉这座城市综合实力的肯定，也是对武汉马拉松赛事组织水平的认可。”武汉马拉松组委会负责人表示。

文旅融合促进经济发展。借由赛事契机，武汉马拉松组委会已与文旅部门紧密合作，为包括外籍选手在内的所有汉马跑者，提供丰富的阅城“文旅大礼包”。武汉还举办了烟火气十足的美食节等活动，让选手在跑步之余，体会到“跑一场马，阅一座城”的愉悦。

(长江日报记者范婷婷 覃柳玥 陈静茹 通讯员陈思 李高婧 刘雄 鲁珍珍 唐思恒)



意大利都灵大学代表队将参加汉马名校挑战赛。

长江日报记者范婷婷 摄



英国选手马强。

长江日报记者高文举 摄



孟加拉国选手桑天乐。



印尼选手彭霏霏。