

今年通马中签率不到30%，赛事热度较去年翻了数倍——

通马火爆，吸引万名外地选手



阳春白日风花香，南通大剧院如钢琴静卧，紫琅湖水波潋滟，啬园、南通植物园百花绽放，狼山及滨江风光带美不胜收……通马赛道串联起南通最美的风景，一步一景，如诗如画，不少选手被南通之美打动。

南通马拉松是由中国田径协会认证的A1类赛事。2019年通马首次举办，已成功举办两届。如今它已成为南通人员规模最大、社会关注度最高、市民参与最广的田径赛事之一。

“南通有请，乐享通马，跟着赛事去旅行。今年通马热度较去年翻了数倍。”市体育局局长江华介绍说，今年通马总规模控制在30000人，其中全程马拉松5000人，半程马拉松10000人，欢乐跑15000人。赛事采取抽签制，报名人数、受欢迎程度均创历史新高。马拉松项目报名总人数13584人，中签率28.65%；半程马拉松项目报名总人数31650人，中

签率28.59%。

本次比赛中，外地选手占比70%，这意味着有超过10000名外地选手来通参赛。他们来自30多个国家和地区，怀揣着对马拉松的热爱和对南通这座城市的向往齐聚在此。他们中既有经验丰富的资深跑者，也有初次尝试的新手小白；既有朝气蓬勃的年轻人，也有精神矍铄的老年人。他们身着印有江豚的红色参赛服，在赛道上形成了一道亮丽的风景线。

“22日晚上，所有客房已满员，除了参加通马的选手外，还有不少周边城市的游客。”南通万豪酒店销售总监朱俊说，最近一个月内，咨询住宿和订房的数量日渐增加。“这两天酒店入住率都是100%，说明南通马拉松的认可度还是非常高的。”

“和去年通马期间相比，今年入住率增加了30%。”金石国际大酒店副总经理陆健健说，酒店除了有100多名来自台湾的参赛选手外，还有南京、常州、上海、北京等地的游客入



跑友在沿途市民加油声中奔跑。

记者丁传彬 徐培钦

住，“通马越来越火了”。

昨天早上8时许，来自盐城的跑友刘鑫第一个冲过了欢乐跑的终点。“今天和朋友约好，一起来参加马拉松，主要是感受长跑的激情和运动的乐趣。”刘鑫说，南通的赛道比较平整，跑起来体验感很好，让自己发挥出了最佳水平。

“家门口的马拉松，我一定要参加。今天我对自己的表现挺满意的。”抵达终点的刘张浩是如皋初级中学的一名初二学生。每天他都在晚自习结束后坚持跑步，希望在通马有个好成绩。刘张浩的妈妈张晶说：“孩子去年错过了通马报名，很遗憾。今天实现了心愿，我们很开心。”

来自北京的游客甘长明是一名南通女婿，这次特意陪家属仇琪回乡参赛。“她坚持跑步有三四年了。这次得知南通要举办马拉松，第一时间报了名，想把自己的首马献给家乡。”他说，“感觉南通的发展变化日新月异，城市越来越好。”

本报记者张烨 李波 高阳

“因为热爱，我们步履不停”

三朵“70后”姐妹花一齐绽放通马

23日上午9时50分，参加通马半马比赛的选手在加油声中陆续冲过终点。人群中，D40128号选手尤为显眼。她身穿一件鲜绿色短袖，一头干净利落的短发，看起来格外精神。她一边顺着人流朝前走去，一边不时回头张望。

这名选手名叫仇琪，南通人，定居北京，此次特意赶回家乡参加自己的首马。和她一同参赛的还有她的同学佟艺、凌怡，三人先后开始跑步、爱上长跑，最终在通马赛道上并肩而行。仇琪率先完赛后，不多时，另两人也陆续抵达终点。三朵姐妹花面对镜头，在春日暖阳里尽情绽放。

最早与长跑结缘的是佟艺。2019年，为了减肥，她开始跑步。“一开始不喜欢，在跑步机上20分钟都跑不下来。”在跑友的带领下，慢慢地，她发现“跑着跑着变瘦了不少，身上的小毛小病也都好了，人的状态不一样了”。2023年，她在朋友圈看到跑友参加马拉松的照片，梦想的种子萌发了：如果能跑一次马拉松，人生就圆满了。

第一次滨江户外跑、第一次扬马遗憾缺席、第一次通马顺利完赛……2024年，佟艺以2小时16分的成绩完成了自己的首马。“这个成绩大大超出了我的预期！”回想起去年参加通马的场景，佟艺笑道，当时感觉很好，心情激动，“原本遥不可及的梦想，居然这么快就实现了！”

高兴之余，佟艺与马拉松的“热恋”持续升温，又陆续参加了扬州、常州、海门等

地的马拉松赛事。在她的带动下，仇琪也加入了跑者的队伍。

“我从2023年开始跑步，跑龄不算长，但进步很快。”仇琪说，有几次佟艺到了北京，还特意陪自己在鸟巢前练习跑步、分享经验。在老同学的帮助下，仇琪跑步的距离越来越长，速度也逐渐提升。今年年初，得知南通即将举办马拉松，她毫不犹豫地报了名。

“家乡的发展日新月异，城市越来越好，一直是我心中的骄傲。把首马献给家乡，是我的心愿。”仇琪说，虽然平时在北京，但每年都会回来，“此时阳春三月，正是家乡最美的季节，沿途经过狼山、植物园、紫琅湖等地，一路风景美不胜收”。

和仇琪一样，凌怡也在佟艺的影响下“入了坑”，今年也是首次参赛。一路上，佟艺全程陪伴、不时鼓劲，三人都顺利完赛。“本来到后半程有点跑不动了，但她一直在给我加油，让我一路坚持了下来。”凌怡说。

值得一提的是，来自河北的跑友张海、来自内蒙古的跑友张俐虹此次也和仇琪一起，从北京赶来加入了这支队伍。“南通的赛道比较平整，跑起来体验感很好。”张海说，自己是第一次来南通，感觉城市很干净，市民也很热情，打算赛后再去逛逛濠河，爬爬狼山。

从北京到南通，从昔日同窗到今日并肩，通马赛道不仅见证了个体生命的蜕变，更串联起跨越四十载的情谊。“配速不一定同频，但对跑步的热爱、对生活的热爱是同步的。”佟艺说，她们将一直跑下去，一直在路上。 本报记者高阳

国际志愿者首次助力南通马拉松

晚报讯 23日上午9时许，2025江苏银行·南通马拉松半程马拉松赛的选手们陆续冲过终点，南通科技职业学院国际教育学院大一学生印清凉正忙着在号码布上打钩并发放奖牌。“感觉非常充实，也很有意义。”流利的汉语、娴熟的动作，还有始终洋溢着热情笑容的脸，如果不细看，或许不会发现她是一名来自印度尼西亚的国际志愿者。

随着通马国际化程度越来越高，不仅参赛选手来自全球各地，今年也首次出现国际志愿者。在团市委联合在通高校招募的4728名志愿者中，有小龙、修金富、印清凉、林真慧4名国际志



国际志愿者在服务中。

愿者，分别来自老挝和印尼。他们都是南通科院国际教育学院的大一学生。

“得知招募通马志愿者的消息后，我第一时间向老师报名。”林真慧用汉语告诉记者，“这次报名参加志愿者，希望能认识更多的中国朋友，也希望尽自己所能帮上忙，获得更多

有趣的体验。”

“报名参加通马志愿者，圆了我的梦。”修金富是一名体育运动爱好者，跑步、游泳、球类等均有涉猎。来到南通后，他还专门学习了太极拳、八段锦等中国传统体育项目，就连双节棍也颇为拿手。他说：“我很喜欢跑步，但现在的水平还不能参加马拉松。成为一名志愿者，帮助我实现了梦想。”

“能够亲身参加南通这一体育盛事，将是我难忘的经历。”谈及未来的打算，小龙说，“我非常喜欢中国、喜欢南通，希望毕业后能够留在这座美丽的城市工作和生活。”

记者高阳
实习生贾冯翔



三朵姐妹花通马赛道上并肩而行。记者徐培钦