晨雾迎长马，3.5万人跑进星城秋色里

国内一线选手同场竞技，冠军刷新赛会纪录　1700余名医疗保障人员护航“第二赛道”



扫码看视频

深秋晨雾未散，湘江之上朦胧。11月15日上午7时，长沙银行·2026长沙马拉松鸣枪开跑。

红橙色的人潮沿湘江铺展，山水洲城之间涌动着奔跑的热情。

3.5万名跑友（其中马拉松项目18000名；半程马拉松17000名）在湘江畔的杜甫江阁旁出发，随已经走过12年的长沙马拉松，一起跑进晨光里。

扫码看视频

总奖金106.42万元，国内一线选手同场竞技

本届赛事以“人民的长马，星城的节日”为主题，马拉松项目终点为贺龙体育场南广场；半程马拉松终点为渔人码头。赛事共设置六个奖项，总奖金106.42万元。特邀选手阵容星光熠熠，全国男子马拉松纪录保持者丰配友领衔出战，男子组多名特邀选手具备突破2小时14分的实力；女子组汇聚通拉嘎、黄菲、焦安静等国内一线选手同场竞技，其中黄菲正是2025年长沙马拉松女子组冠军。

本届参赛服延续红橙渐变主视觉，底纹取材于爱晚亭红枫，融入杜牧“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的诗意。跑友们身着秋日色彩奔涌在湘江之畔，把长沙的秋天“穿在了身上”。

赛道沿湘江铺展，串联橘子洲头、岳麓山、洋湖湿地、恰同学少年广场、第一师范等城市地标，山、水、洲、城一路相伴。从爱晚亭层林尽染的秋日红枫，到青年毛泽东笔下“看万山红遍，层林尽染”的湘江秋色，千年文脉与青春热血在这条赛道上交汇——一条42.195公里的赛道，浓缩了长沙最具代表性的自然风光与人文底蕴，也串联起这座城市的历史记忆与精神气质。经过激烈角逐，武明瑶、通拉嘎分别摘得马拉松项目男子、女子组冠军，赵长虹、徐冰洁分别摘得半程马拉松项目男子、女子组冠军。

同样作为本次赛会特邀选手，来自陕西的武明瑶第一个出现在贺龙体育中心南广场，冲向马拉松终点，以2小时13分11秒的净成绩夺得男子组冠军，并打破此前由彭建华在2019年创造的2小时13分20秒长马中国选手赛会纪录。

撞线后，武明瑶用“飞人”博尔特的“弯弓射箭”动作和一声释放怒吼来庆祝。“首先非常高兴，因为毕竟这次来的高手也是非常多，另外就是跑长沙马拉松之前，我其实心里也没啥包袱，因为来之前就知道有这么多高手。而且下周还要去跑南京马拉松，我也想着这场发挥不好，下周去南京再跑一个好一点名次。”赛后，武明瑶表示，没想到结果就是整个人放松下来之后，反而有意外之喜。

“我感觉天气是相当好的，凉快，但是湿度有点大。”内蒙古选手通拉嘎以2小时34分51秒的净成绩摘得马拉松项目女子组冠军。对于自己本次在长马中的表现，通拉嘎透露，成绩算是预期中的，“我就是奔着第一来的，真的拿到第一的时候有点兴奋，有点开心”。

“我感觉整体都还好，最难的就是自己状态差，跑不动。”作为本次赛事的特邀选手，名古屋亚运会男子马拉松季军、全国男子马拉松纪录保持者丰配友未能实现冲击赛会纪录的目标，最终以2小时20分53秒排在马拉松项目男子组第七位。赛后，首次参加长沙马拉松的丰配友表达自己的遗憾。

医疗力量、志愿者护航“第二赛道”

本届赛事由湖南省体育局、长沙市人民政府主办，多部门协同保障。赛事期间，1700余名医疗保障人员构建起“固定医疗站＋移动急救＋赛道巡查＋急救跑者”四位一体的医疗保障体系，沿线按国际金标赛事标准设置固定医疗站点，配备AED、EC-MO等急救设备，助力实现“黄金四分钟”快速响应；赛事同时启用温度监测与熔断机制。赛事服务也同步升级，当天实施分时段、分路段交通管制，规划人行天桥、地铁站过街通道、“钟摆式”过街等临时过街点；公共交通延长运营时间、加密班次，尽可能降低赛事对市民日常出行的影响。从存包、补给到完赛拉伸，5000余名志愿者分布在赛道各个角落。

比赛当天，赛道沿线市民夹道助威，亲友团挥旗应援，加油声、欢呼声与脚步声交织，成为星城周日清晨最热闹的背景音；68个加油点位沿赛道铺开，热情的呐喊一路相随，构成一道道充满活力的长马风景线。

这场城市节日的氛围，早在鸣枪前就已点亮。11月13日、14日晚，“一江两岸”上演长沙马拉松主题灯光秀，“人民的长马，星城的节日”“爱长沙，辣就跑”以及赛事吉祥物“星满哥”“辣妹砣”的加油文案轮番点亮湘江夜空；全市户外LED大屏与地铁、公交、磁悬浮等移动平台同步刊播城市喊话，以“长沙欢迎您、长马欢迎您”的热情迎接八方跑者。

值得一提的是，起跑前还上演了温情一幕——主持人带动现场3.5万名跑友与沿线市民，一同为109名当日生日的跑友送上祝福，大屏同步滚动播放生日跑者姓名墙。

■文/三湘都市报全媒体记者 叶竹　图/顾荣



下橘子洲跨湘江，3.5万名跑友同燃。

身材好颜值高正能量 全女子战队出战长马

11月的长沙马拉松赛道上，罗宇姣以每公里约5分钟的配速前进。作为2026长沙马拉松全马“345”官方配速员，她的任务是帮跑友稳住配速，争取3小时45分安全完赛。

赛道之外，罗宇姣还是多支女子战队的组织者和运动博主。今年她组织了彭派奇全女子战队参赛，14名成员平均年龄30多岁，来自长沙、成都、西安、上海、北京、深圳等地，分在不同发枪区。“全国各地喜欢跑马拉松的女生很多，我邀约了一些身材好、颜值高、正能量的运动博主。”成员基本每周参加各地赛事，备赛一般需一到三个月，一场马拉松消费至少大几千元，一个月花费近两万元。今年西安、沈阳、北京等赛道都有她们的身影。

罗宇姣跑步7年，起初因免疫力低下遵医嘱锻炼。2020年在岳阳完成首个马拉松，“那天下着雨”，令她印象深刻。如今她已参加100多场比赛，今年6月在韩国获2026汉拿山168超级越野赛50公里女子组亚军。厦门、广州、深圳、西安、重庆、成都、哈尔滨、长春、沈阳、乌鲁木齐都跑过，“只有上海一直没中签”。

她起初佛系跑，成绩提升后遇瓶颈，便转做官方配速员，“自己提升不上去了，就协助别人提升，帮他们冲击最好成绩”。

“今年长马全马女生兔子中，我应该是跑得最快的。”她的全马最好成绩是3小时08分，这个速度并不难，难的是“稳”。“做配速员两三年了，官兔最重要的就是稳定配速，忽快忽慢很容易把人拉爆。”比配速更难的是时刻关注跑友状态、给足鼓励。她解释，5公里、10公里时谁都轻松，真正的关口在20公里、30公里之后，“那是最难坚持的时候，你鼓励他一直跑下去，这个鼓励对他的影响非常大。”

“今年是我第四次参加长马，感觉挺好，顺利完赛，明年我也是长马忠实跑者了。”罗宇姣期待着下一次和跑友们继续相聚长沙马拉松。

■三湘都市报全媒体记者 叶竹 通讯员 双汐芸



罗宇姣今年组织了彭派奇全女子战队来参加长沙马拉松。受访者 供图