

路跑赛事点燃健身热潮

本报记者 刘 晓

近日举行的无锡马拉松赛上传来喜讯——杭州亚运会冠军何杰以2小时06分57秒的成绩获得男子全程马拉松第四名，改写了中国男子马拉松全国纪录，带领中国马拉松进入“206”时代。与此同时，有3423名参赛者的完赛成绩进入3小时以内，“破3”人数也创造了中国国内马拉松赛事新高。

过去一年，中国各地包括马拉松在内的路跑赛事热潮回归，精英跑者连刷新纪录，大众跑者水平提高。马拉松等路跑赛不仅点燃了健身热潮、活跃了消费市场，也对拉动城市经济增长作出贡献。



何杰在2024无锡马拉松比赛中冲线。
新华社记者 杨 磊摄



2024奉化桃花马拉松参赛选手跑步经过浙江省宁波市奉化区萧王庙街道滕家村桃园。
胡学军摄(人民视觉)

一年三破全国纪录

今年的无锡马拉松是2024年全国马拉松锦标赛的第一站，也是巴黎奥运会马拉松全国选拔赛国内唯一一场指定赛事。诸多元素叠加，让今年的“锡马”星味十足，何杰、杨绍辉、张德顺等国内顶尖马拉松高手悉数登场。

这是26岁的何杰第二次创造全国纪录。去年3月，同样是在无锡马拉松上，何杰以2小时07分30秒的成绩，打破了尘封15年的全国纪录。直到去年12月，杨绍辉在日本福冈马拉松再次刷新最快成绩，将全国纪录提升至2小时07分09秒。

1年时间3次改写全国纪录，中国马拉松精英跑者的整体水平持续提升。数据显示，从2023赛季至今，国内已有6名选手跑出了超越15年前全国纪录的成绩，多名选手已经达到巴黎奥运会参赛标准。

训练方式的不断优化，让高水平选手形成了团体优势，在相互促进、相互竞争中激发出突破性成绩。何杰表示，自己之前在肯尼亚进行了为期两个月的冬训，每个月的跑量超过1000公里，这使他的竞技水平有所提

升。他说，这一好成绩是国内现役马拉松运动员齐心协力的成果，相信今后会有更多的中国选手跑进“206”。

2021年东京奥运会上，杨绍辉获得第十九名，创造了中国男子选手参加奥运会马拉松的最好成绩。何杰说，自己的下一个目标就是在巴黎奥运会上全力以赴。“尽力把中国运动员参加奥运会马拉松获得的最好名次再往前提一点”。

赛事规模基本恢复

高水平专业运动员接连刷新马拉松纪录的同时，大众跑者的竞技水平也在不断提高。2023年北京马拉松上，有2402名选手在3小时内完成全马比赛，创造了国内马拉松赛事“破三”人数的新纪录。今年的无锡马拉松，“破三”人数又比北马增加了1000多人——中国马拉松爱好者跑得更快、更专业了。

最新发布的《2023中国路跑赛事蓝皮书》显示，自中国田径协会2016年有完整数据统计以来，至2023年底，全国至少有250万人完成过半程马拉松或全程马拉松赛事，其中“全马”累计完赛人数64.17万，比2022年

增长14.27万，“半马”累计完赛人数185.9万，比2022年增长50.75万。其中2023年，“全马”完赛成绩“破三”人数达到11897人。

从比赛数量来看，2023年，全国共举办800人以上规模路跑赛事699场，总参赛人次605.19万，4月和11月全国举办的赛事数量均超过百场，总体赛事规模已基本恢复至疫情前水平。共有31个省市区举办了认证赛事，其中江苏、浙江、广东位列赛事场次前三位，协会认证赛事总参赛规模418.42万人次，也与2019年（424万人次）基本持平。

刚刚过去的周末，多场马拉松赛事在各地同时起跑。在武汉，创办于2016年的武汉马拉松首次提前至“樱花季”举行。路跑好手在城市赛道竞速之余，还可以领略“一城花海，两江粉黛，三镇缤纷，四桥飞虹，五湖激荡”的独特风光。在重庆，中国西部首个“全马”赛事重庆马拉松吸引了来自全球26个国家和地区的3万名跑者，男子和女子组赛会纪录全部刷新。

促进消费拉动经济

火热的马拉松赛事也点燃了城市

体育经济。越来越多的城市以路跑为媒，以赛事营城，激发全民健身热情与城市发展活力。

数据显示，2023年无锡马拉松吸引了27.3万名观众，其中外地观众占比达41%，参赛选手和观众在餐饮、住宿、交通和旅游等领域产生的直接经济效益1.95亿元。今年，赛事的赞助商数量超越往年，有30多个品牌成为赛事的合作伙伴或供应商等。

作为标志性的“开年马拉松”，厦门马拉松带动体育消费，成为消费增长的新动力。近3年来，厦门人均体育消费增长近40%，占全市居民人均生活消费支出的7%以上。厦门马拉松累计综合经济影响已超60亿元。

武汉马拉松期间，当地为进一步拉动体育消费，同步开启“武汉体育消费周”，涵盖体育消费博览会、体育产业招商推介会、美食节等众多活动，并向市民发放了价值1000万元的体育消费券。

中国田径协会副主席王楠表示，路跑赛事的举办不仅活跃了体育消费市场，更对拉动各举办城市经济增长作出了贡献，成为凝聚城市公众向心力的纽带和展示积极向上精神风貌的舞台。

当「桃花源」遇上马拉松

本报记者 孙亚慧

仲春时节，草木萌发，是用脚步邂逅青山绿水的好时节。3月24日，2024奉化桃花马拉松（以下简称“桃花马”）在浙江省宁波市奉化区开跑，万余名跑步爱好者齐聚一堂，共同感受灼灼桃花的缤纷与浪漫。

今年的“桃花马”延续了“桃之源·乡之恋”主题，设置了全程马拉松、半程马拉松以及12公里欢乐跑3个项目。自2016年以来，已经举办七届的奉化桃花马拉松，赛事规模从1000余人增长到1.3万人。

半马完赛后，64岁的老李正在运动手表上仔细查看自己的比赛数据。“2小时15分钟，是今年的PB了（个人最好成绩）！”老李兴奋地说。

3年前，退休后的老李爱上了跑步。他说，自己一直很喜欢运动，从慢跑中找到了乐趣，“长跑跑步还是要根据自己身体情况量力而行，我希望能把‘跑感’坚持下去，跑到70岁、80岁”。

来自宁波北仑区的王女士和丈夫一同参赛，丈夫跑全马、妻子跑半马，俩人都顺利完赛。在赛后补给站，夫妻二人正在复盘当天表现。“我丈夫很喜欢跑步，也带动我一起跑起来了，坚持四五年了。下半年我们还想去上海、西安跑。”王女士说。

“桃花马”自创办以来，得到了很多台胞的积极参与和支持，陈大黑是其中之一。“这是我第7年来奉化参加马拉松，每次来都像参加老友聚会。我们的跑团队伍也在不断壮大。”陈大黑说，今年他还把女儿陈彦儒带来，感受“桃花马”的气氛。

“这是我第一次来到奉化。之前，爸爸总是对这条赛道赞不绝口，这次我终于有机会能感受这条‘桃花源’赛道了。”陈彦儒说。

采访中，许多跑者都用“美不胜收”来形容这条沿途繁花点缀的赛道。正值桃花盛开的季节，赛道沿途有粉嫩的花骨朵、错落有致的小屋、清澈见底的溪流与青山遥相辉映……乡村诗意浓浓，给跑步增添了几分趣味。

据主办方介绍，“桃花马”沿途经过奉化最核心的市民文化休闲场所——城市文化中心以及素以桃园闻名的萧王庙街道林家村、中国传统村落青云村、国家重点旅游乡村滕头村等点位，充分考虑乡村自然生态与城市人文景观的融合与展现。赛道共设73个氛围营造点、24处补给站，为跑友提供能量补给，提升跑友自身体验感。同时，当地还安排了丰富多彩的艺术活动和民俗风情表演，借助赛事挖掘地方文化底蕴。

萧王庙街道林家村的桃园，是全马、半马参赛选手的必经之地，赛道从这里开始分流。江女士的自制桃胶饮品铺子也在这里，她家住附近，借助马拉松比赛所带动的“吃住行游购娱”，铺子的生意十分红火。

“每天能卖几十杯饮品，游客多的时候我就在这里看铺子，在家门口就能赚到钱。”江女士说。

一场马拉松，是竞技也是经济。“跑步+文旅”组合拉动消费，可以为赛事举办地带来可观的经济效益和社会效益。以马拉松为契机，奉化结合赛事特点推出了多种促消费活动。据了解，在本届“桃花马”开幕式上，“和乐奉化·2024宁波奉化时尚体育嘉年华”发布仪式同步举行。今年，奉化将体育与时尚、潮酷、旅游和城市文化充分融合，通过推出一批全民健身品牌活动和体育精品IP赛事，高质量打造时尚体育嘉年华品牌，助力时尚体育城市的品牌建设。此外，当地还面向参赛选手提供了溪口—滕头旅游景区、黄贤森林公园、联步青云景区等地的免费游览福利，发放“奔跑吧！奉化——奔向未来”春季文旅消费券，涵盖住宿、体育和美食三种类型，以期持续释放“马拉松+旅游”的体育业态潜能。

体系初步形成。到2030年，青少年足球人口大幅增加，结构合理、衔接有序、层次分明的青少年足球竞赛和训练体系稳定运行，男、女足青少年国家队成绩位居亚洲前列。到2035年，青少年足球治理能力全面提升，竞赛训练体系进一步完善，青少年足球国家队在国际重要赛事取得优异成绩，为中国足球全面振兴提供有力支撑。

《实施意见》还提出了六个方面的重点任务和政策措施：一是持续加强青少年足球普及。稳步扩大足球人口，繁荣青少年足球文化。二是创新足球后备人才培养体系。完善校园足球课余训练机制，加强体校足球队建设，发挥好职业足球青训龙头作用，促进社会足球青训规范健康发展，全面加强青少年足球国家队建设，促进青少年足球全面协调发展，拓展青少年球员海外培养锻炼渠道和空间。三是强化青少年足球训练工作。全面推进训练一体化，全面提高选材质量，精准提高培养成效。

四是完善青少年足球竞赛体系。优化竞赛体系设计，持续推动以中国青少年足球联赛为主干，其他赛事辅助、协同的青少年足球竞赛体系建设；加强多元化综合监管。五是加强足球专业人才培养。壮大足球专业人才培养机构，加强教练员队伍建设，加强足球专业人才培养体系。六是落实青少年足球保障政策。畅通足球后备人才升学通道，完善青少年球员培训补贴政策，加强足球场建设和开放利用，加强青少年足球训练和赛事安全管理。

中国青少年足球改革发展实施意见发布



山东省青岛市即墨区龙山中心小学的学生在进行足球防守训练。
梁孝鹏摄(人民视觉)

王子露获中国队首枚艺术体操世界杯个人金牌

据新华社电（记者卢羽晨、张悦嫻）2024年艺术体操世界杯雅典帕拉约法利罗站近日落幕，王子露在个人棒操项目摘得中国队历史首枚艺术体操世界杯个人项目金牌。

“艺术体操世界杯个人项目首枚金牌，真的非常骄傲！距离我们的目标又向前迈进了一大步。”王子露夺冠后在个人社交媒体上写道。

比赛中，20岁的王子露身着一袭金红红衣战袍，手持两根金头乌棒，选曲《秦王破阵乐》颇具中国风。她的整套动作难度分达16.400分，颇具艺术表现力和感染力，并最终以其32.700分力压两位保加利亚选手

排在个人棒操单项首名。

雅典帕拉约法利罗站是中国艺术体操队新赛季参加的首场世界杯比赛，由郭崎琪、郝婷、黄张嘉洋、王澜静、丁欣怡组成的集体组以及个人组的王子露、赵雅婷都带着全新编排的节目亮相赛场。最终，中国队在本站比赛共获得1金1银2铜。在集体项目里，中国队获得全能银牌，5圈和3带2球单项的铜牌。

中国艺术体操队在巴黎奥运周期持续进步，去年世锦赛在5圈项目上首次夺得集体项目金牌，王子露在个人全能获得第十名，同时她在带操项目上获得决赛第五名，创造了中国队选手在世锦赛该项目的历史最好成绩。

跳水世界杯：中国队夺得4项冠军

本报电（记者孙龙飞）当地时间3月24日，2024年世界泳联跳水世界杯德国柏林站结束所有项目的争夺。当日，中国队选手全红婵和王宗源为队伍再添2金，最终中国队以4项冠军的成绩结束本站赛事。

女子单人十米台决赛，东京奥运会该项目冠军全红婵5轮动作发挥完美。其中，她高质量完成第四跳动作207C（向后翻腾三周半抱膝），7名裁判中有6名给出10分，该跳获得全场最高分99分。最终，全红婵以

432.80的总成绩夺得冠军，英国队和加拿大队选手分获亚军和季军。男子单人三米板决赛，王宗源第五跳动作发挥欠佳，但仍凭借其他5轮的出色表现，以505.90分的总成绩夺得冠军。墨西哥队和德国队选手分获亚军和季军，中国队另一名选手郑九源获得第四名。

本站比赛，中国队派出5名选手参加4个单人项目比赛，收获4项冠军。跳水世界杯超级总决赛将于4月19日至21日在陕西西安举办。

据新华社电（记者公兵、张泽伟、肖世尧）国家体育总局等12部门近日印发《中国青少年足球改革发展实施意见》（以下简称《实施意见》），旨在推动青少年足球健康持续发展。

《实施意见》提出，坚持以人民为中心，面向全体青少年推广普及足球运动；坚持体教融合，培养全面发

展的足球人才；坚持普及与提高相结合，形成校园足球推广普及、专业青训强化提高的科学工作格局；坚持举国体制与市场机制相结合，调动各方面力量发展青少年足球事业，努力开创足球工作新局面，为体育强国建设作出应有贡献。

《实施意见》分阶段提出了主要目标：到2025年，按照规划目标推

进校园足球特色学校建设，建立常态化考核与退出机制。抓实五个全国高水平足球后备人才基地和一批省、市级男、女足青训中心，中国青少年足球联赛成为我国覆盖面最广、参与人数最多、竞技水平最高、社会影响力最大的青少年足球顶级赛事，青少年球员成长通道初步建立，体教融合的足球人才培养