

一場賽事帶動2億元收入 城市消費復甦「利器」

內地馬拉松井噴 跑熱體育經濟

焦點追蹤

今年10月29日，有「國馬」之稱的北京馬拉松開跑，3萬名來自各地的跑者從天安門出發，完成42.195公里的挑戰。據不完全統計，當日內地共有近20場馬拉松同時進行。

「只要有一雙跑鞋和一顆跑步的心，就可以奔跑。」如今，內地中青年人群對馬拉松的熱情持續升溫，馬拉松市場的擴張也如跑友的腳步一樣越來越穩。

今年無錫馬拉松結束後，官方發布數據稱，其產生經濟效益總計近2億元人民幣，隨著各地馬拉松賽事數量的井噴式增長，更有不少城市將馬拉松賽事打造成城市新名片，以馬拉松帶動餐飲、住宿等文旅消費。

大公報記者 張帥



▲參與馬拉松的跑手在享受比賽。 中新社

「人到中年應酬很多，身體情況不好還有些抑鬱，在這樣的情況下，我決定開始跑馬（拉松）。」算上11月19日剛剛參加的2023舟山群島馬拉松，內地知名企業家、萬科原副總裁毛大慶參與的馬拉松賽事總數已經達到183場。他表示，自從開始跑馬拉松，自己的各項身體指標都恢復正常，心情也好了很多。

對於上班族羣詔龍（化名）來說，馬拉松有着情緒調節作用。他說，一個人跑步就像是坐禪，馬拉松近五個小時的「漫長」時間是他給自己創造的獨處機會，「有時候跑着跑着就想通了很多事情。跑步產生的多巴胺也會讓人感到快樂，讓人更有信心迎接挑戰。」相對較低的入門門檻是剛從高校畢業的李林愛上馬拉松的最初原因。此外，通過馬拉松可以結識許多跑友，擴大自己的社交圈。

預計全年比賽近3千場

多位像毛大慶一樣從2013年乃至更早就開始接觸馬拉松的跑者回憶，現在內地馬拉松一場比賽動輒就有二、三萬人參加，這在以前是不可想像的。2014年，中國馬拉松及相關路跑賽事數量僅有51場，2015年國家開始取消賽事審批程序，放寬准入條件後，馬拉松賽事數量逐年增長，疫情前的2019年馬拉松賽事數量達到1828場。疫情三年很多賽事被叫停或延期，今年疫情放開後迎來報復性增長，全年預測將有近3000場賽事。

毛大慶對大公報指出，對於一個城市而言，馬拉松已經成為新名片。舉辦馬拉松比賽能讓更多人了解這座城市的歷史文化、人文風情。其次，馬拉松還有與演唱會相同的作用，可以促進交通、餐飲、住宿、旅遊等一系列消費。

「發令槍響，黃金萬兩」。今年3月19日無錫馬拉松結束後，官方發布數據稱，其產生餐飲經濟效益6960萬元（人民幣，下同）、住宿經濟效益11661萬元、交通經濟效益600萬元、旅遊經濟效益209萬元、賽事展位銷售額50萬元，總計近2億元。10月底舉辦的成都馬拉松也明顯激發了當地旅遊市場的熱度，網絡出行平台數據顯示，比賽舉辦當周，成都住宿預訂量較去年同期增長100%。

從裝備到訓練 周邊產業掘金

多數跑者都會添置一些跑步裝備，讓自己的馬拉松之旅跑得更安全健康。據尼爾森2020年發布的一份《中國馬拉松人群消費洞察報告》，中國跑者平均每人花費超過1.1萬元，其中一大部分花費在了跑步裝備上，還有運動服飾、運動補劑、保健品開銷等。除了這些裝備，部分跑者也會花錢去參加一些跑團和訓練營，使得馬拉松產業的經濟價值不斷延伸。



▲10月15日，2023天津馬拉松鳴槍開跑，參賽選手從起點出發。 中新社

馬拉松 安全參賽 貼士

賽前：準備周全

- 賽前體檢要全面，一旦發現心臟性疾病或心腦血管結構異常，應停止參與競技性比賽；鞋襪、服裝等裝備要專業；賽前準備活動要充分，最好做一些熱身操。

賽時：懂得放棄

- 掌握正確的跑步方法，牢記勻速跑步，人多擁擠，注意保持冷靜，避免碰撞。長跑中出現運動極限點時，要視情況懂得選擇放棄。

賽後：學會放鬆

- 比賽結束不要立即坐下或躺下，做一些拉伸放鬆運動，身體恢復之後迅速保溫、補水、補充食物（只能是碳水化合物），不要吃的太多。比賽完當天不能蒸桑拿、泡熱水澡等。

大公報整理

跑者更快更強 「破三」人數創紀錄



▲2023北京馬拉松的參賽選手在比賽中。 中新社

挑戰極限

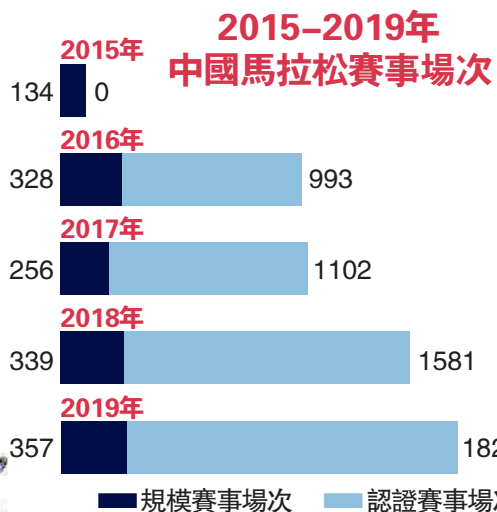
今年9月，埃塞俄比亞選手阿塞法在2023年柏林馬拉松上以2小時11分53秒的成績打破女子世界紀錄奪冠，緊接着今年10月，肯尼亞人基普圖姆在芝加哥馬拉松比賽中以2小時00分35秒的成績打破基普喬格保持的前世界紀錄，逼近人類在馬拉松比賽中突破2小時大關的夢想。在國內賽道，中國選手何傑和楊紹輝今年3月19日在無錫馬拉松分別以2小時7分30秒和2小時7分49秒的成績完賽，打破塵封十六年的2小時08分16秒的男子馬拉松全國紀錄。

在頂級精英選手不斷PB（刷新個人最好成績）的同時，隨着馬拉松運動的普及，大眾選手的成績也水漲船高。在10月底的北京馬拉松一場比賽，組委會統計就共有2402人的完賽成績成功「破三」（在3小時內完賽），創造了國內馬拉松賽事「破三」人數的新紀錄。

「破三」並不容易，要在三小時以內完成42.195公里比賽，平均4分16秒就要跑一公里，這曾經是許多業餘馬拉松跑友的夢想。如今，越來越多大眾選手已能達到這一目標。



▲在馬拉松奔跑隊伍中身着古裝的參賽選手享受比賽。 中新社



數讀近年中國馬拉松市場

- 已有68家內地馬拉松賽事組委會通過中國田協向世界田聯申請標牌，創歷史新高
- 數據顯示，2021年中國馬拉松賽事的直接經濟效益達到10億元人民幣，間接經濟效益達到30億元人民幣
- 2023年上半年已備案的路跑賽事達133場，其中全馬賽事有61場半馬及其他項目72場

資料來源：頭豹研究院、《2023中國田徑協會路跑工作報告》



▲馬拉松賽事也吸引不少小朋友參加。 中新社

馬拉松

話你知

2500多年前，希臘擊敗波斯，為了把捷報第一時間傳回雅典，一個名叫菲迪皮茨的士兵一路從馬拉松鎮奔回雅典，跑完了全程42.195公里的路程，傳遞完勝利消息後倒地而死。為了紀念菲迪皮茨，1896年第一屆現代奧運會專門設置了從馬拉松鎮跑到雅典的長跑比賽。也是從第一屆現代奧運會開始，把男子馬拉松比賽放在最後進行就成為了一項傳統，而且終點都設在主體育場內。

精細化管理 提升賽事服務水平

跑友建議

在今年10月15日舉行的天津馬拉松，當男子全程領先選手抵達終點前的人車分流點時，由於裁判預判和司機操作不當，一輛賽事工作車駛離賽道發生意外卡頓停駛，阻擋了中國馬拉松名將尹順金的跑進路線，對比賽造成了明顯干擾。



▲馬拉松賽事志願者為跑手們做拉伸按摩。 受訪者供圖

同日，2023青島海上馬拉松在開賽2小時後，完賽物資發放區因布置不合理、流線不順暢、疏散工作組織不力，導致大量人員滯留引發哄搶。該賽事還被調查發現存在運營公司籌備工作不細不實，以及組織工作不規範，號碼布發放混亂等問題。

上述事件發生後，中國田協對賽事組委會、相關裁判和運營方都作出了處罰。毛大慶對大公報指出，今年內地共舉辦約3000場馬拉松，明年料會更多，各賽事因為要竭力吸引跑者，促使馬拉松舉辦質量都快速提升，賽事也更好看。不過，目前少部分賽事組織和管理還不夠規範，存在賽事安排不合理、報名流程不便捷、補給不足、賽事保障不夠充分以及亂扔垃圾等問題，導致參賽者體驗不佳。對此，可以多下功夫進行賽事預先推演，有針對性地更精細化管理，同時加強對賽事組織等方面的監管，更好地提升辦賽水平。

「跑一次馬，識一座城」

用腳丈量

近段時間，City walk在年輕人中非常流行。類似於City walk，馬拉松漫長的奔跑路線，讓許多城市把賽事當成了一次展示城市的絕好機會，而跑者用腳丈量，跑馬如同一場City run。

徐光（化名）是一位土生土長的北京青年，對遙遠的「鷺島」廈門嚮往已久。今年年初，他專門通過參加廈門馬拉松，切身感受到了廈門「城在海裏、海在城中」的美麗。廈馬以廈門國際會展中心為起點，沿環

島路行進，路線途經鷺江道、湖濱南路、環島路，幾乎囊括了廈門島的整個南部海岸線，沿途不僅可以看到白石炮台、廈大白樓這些有名的歷史遺跡，也可盡覽演武大橋、海峽大廈代表了現代廈門城市發展的建築景觀。「跑一次馬，識一座城」。徐光認為這樣的City run比常規旅遊更具意義。

大公報注意到，各地的城市管理者也都主動在按照城市景觀坐落位置來設置馬拉松路線，跑者沿着路線能大致地摸清一個城市的歷史承襲，看到城市最「靚」的一面。