



迎接新年第一缕阳光， 从蒸蒸日上迎新跑开始

“我是从江苏无锡特地来上海参加迎新跑的，因为平常喜欢看F1赛车，所以对这块场地也很熟悉。能在这里开启新年第一跑，非常开心。也祝大家新年快乐！”

“我坚持跑步已经有三年了，跑步可以让我缓解生活的压力。新年第一天用跑步开始，希望接下来一整年都能顺顺利利，充满活力！”

2025年1月1日，第十一届蒸蒸日上迎新跑在焕新升级的上海国际赛车场鸣笛开跑，为金蛇狂舞的2025揭开序幕，也为即将在3月21日至23日举办的2025 FORMULA 1喜力中国大奖赛奏响号角。

作为元旦当天全国唯一一场由中国田协认证的A1类马拉松赛事，近12000名跑友汇聚在充满奋进寓意的“上”字形赛道上，以矫健的跑姿迎接新年的第一缕曙光，用飞腾的步伐开启崭新的2025年，成为新赛季中国马拉松赛事的开路先锋。

奔跑着，迎接新年第一缕朝阳

站在队伍最前面的跑者是专门为全体参与者进行配速领跑的配速员。

即便正式鸣枪起跑是上午9点，但他们早在5点就来到了赛场集合，换上一身专业的装扮并热身后就迫不及待地跃跃欲试了。

“我们本身就是马拉松跑者，我跑龄有八年了，一直做关门兔。这次也是和很多资深跑友一起，为更多跑者进行不同的配速领跑，帮助大家安全顺利完赛。”最前面的领跑员告诉记者。

在领跑员身后，一个小伙子个头很高，站在人群中很显眼。“我开始跑步其实只有三年，跑步带给我很多能量，也可以帮助我缓解生活和工作中的压力。能在新年第一天奔跑着迎接第一缕阳光，也是为新年讨个头彩。希望接下来都能开开心心的！”

听完年轻人的新年愿望，旁边的老大哥也忍不住分享：“我其实也是来和这些年轻人、小

孩哥小孩姐们学习的，希望能跑出好状态，在新的一年里蒸蒸日上。”

据了解，本次蒸蒸日上迎新跑分为上、下午两个比赛项目。上午的半程马拉松全长21.0975公里，仅限18岁以上有长跑锻炼经验的选手参赛。跑者会围绕上海国际赛车场跑四圈，并分男女组决出最终冠军季军。

而下午则为欢乐跑，全长5.4公里，仅绕赛车场一圈，包含单人项目（12岁以上）和亲子项目（儿童须5-12岁），更注重跑步体验感。两类项目各招收跑者6000人。

昨天上午的半程马拉松就在理想汽车的引导下，经过激烈角逐，由毕靖瀚以1:08:12的枪声成绩摘得男子冠军头衔，刘帅、戴禹分别以1:09:21、1:09:33的成绩夺得亚军、季军。

女子组方面，叶淑琪、秦盈盈、职欣然斩获前三甲，其枪声成绩分别为1:17:22、01:17:26、01:21:03。

联动社区，打造高水平路跑赛事

自2015年开始，蒸蒸日上迎新跑已经陪伴跑步爱好者10年。2025年，蒸蒸日上迎新跑打出全新的口号“与向上的一切汇合”，并在社区运营上投入更多的热情和力量，为赛事进入第二个十年开启一个自助互助、社区为本的新篇章。

本届赛事通过抖音、小红书直播和社群互动等方式，优化赛事报名、跑友沟通等工作的流程和频率。赛事包领取环节选择交通便利、商业服务配套完善的主题商务区，为选手创造休闲和社交的场景。主办方为外地选手开放快递预约服务，选择通过赛事合作伙伴顺丰快递参赛物资的占比超过10%。

“蒸蒸日上不只是一场马拉松，更是一次聚会性的社区活动。每一项流程的调整和优化，都是社区的选择，也是蒸蒸日上的里程碑。”蒸蒸日上公司总经理刘辉表示。

竞赛当然是蒸蒸日上的原点，赛事升级为

中国田协最高等级的A1级别路跑赛事，在组织管理、赛道设计、裁判队伍、计时系统、医疗保障和竞赛服务等方面达到世界田联和中国田协的综合认证标准，为硬核跑友们检验冬训成绩、申报运动员等级、安排全年参赛计划和手续提供全方位的便利。

全天的比赛中，12000名跑友体验了以毫米级精度完成翻修、由中国田协按照A1级别路跑赛事标准重新丈量的赛道，并见证了重建后全新面世的上赛场B看台。为了保障跑友安全完赛，赛会在“上”字形赛道旁配备了8个医疗点、6辆救护车，100名包括医生、急救跑者和护士在内的急救人员和410名志愿者。

赛事等级的提升和精益求精的保障服务，吸引了众多专业跑者与资深马拉松爱好者踊跃参与，为新年的马拉松赛季打响“开门红”。男子半马冠军毕靖瀚表示：“基普乔格当年冲击马拉松两小时大关就是在F1赛道上，上海国际赛车场是获得国际汽联金牌赛道认证的赛道，对我来说能像传奇一样在赛道上检验冬训成果、夺得2025年的头彩，是一件非常高兴的事情。”

对于站在新十年起点的蒸蒸日上迎新跑而言，众多的硬核跑者、出色的竞赛成绩是积极的信号，而6000名欢乐跑跑友和一千多名莅临上赛场的后援团观众，以及绵延数月的活跃的线上线下交流互动，体现了跑友们期盼差异化赛事、渴望以跑步为纽带打造良好社区的心愿。

“从2023年的‘回到人群中’，到2024年的‘粉开心、不焦绿’，再到今年‘与向上的一切汇合’，我们始终在寻找一条将跑友长期联系起来，为跑友心中向上的原力提供依托的路径，鼓励科学运动、快乐运动，助力跑者将跑步与健康的生活融为一体，同时也让蒸蒸日上迎新跑成为一个有速度、有态度、更有温度的城市生活方式社区。”刘辉表示。

