

2026全国492场马拉松赛事 蒸蒸日上迎新跑成新年开门赛事 F1赛道上奔跑请选手以礼相待

日前，中国马拉松平台发布“2026年马拉松赛事目录”，全国共有492场马拉松赛事出现在目录当中，蒸蒸日上迎新跑成为2026年中国田协认证的开门赛事。

在F1赛道上奔跑竞速，考验的不只是配速和能力，对选手们的赛道礼仪、大赛经验也是一种挑战。尽情奔跑的同时，能为其他选手留出超越空间，变向打手势，避免急停和阻挡，才是马拉松赛场上的“老司机”。

中田协 严格规范马拉松赛事管理

据新华社报道，中国田协10月31日发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》（以下简称《通知》），旨在统筹推进马拉松赛事安全、有序、高质量举办，进一步完善赛事组织体系，压实各方责任，强化风险防控与安全保障机制，引导参赛者树立“循序渐进、科学训练、文明参赛、量力而行、安全完赛”的理念。

《通知》表示，鼓励各地依据区域特色、群众需求及办赛条件，积极举办健康跑、欢乐跑等群众广泛参与的赛事活动。对健康跑、欢乐跑等群众性跑步活动的计

划统筹和组织保障，与马拉松赛事实施分类举办、管理与指导，满足不同年龄和运动水平参赛者的健身需求。

蒸蒸日上迎新跑 提醒选手着装规范

第十二届蒸蒸日上迎新跑新年元旦如约而至，赛事组委会提醒参赛选手规范着装。根据赛事规范，比赛当日选手须穿着专业运动服装、跑鞋参赛。现场检录会严格检查不符合运动竞技规范、存在安全隐患或与赛事氛围不符的着装和服饰，不符合着装规范的选手禁止进入赛道。

比赛期间，选手须正确将号码布佩戴于胸前，不遮挡或涂改号码布，不将号码布转借他人。中国田径协会对于赛事选手的参赛年龄明确限制，明令禁止“蹭跑”和“替跑”行为，这是不容儿戏的规则底线。在此提醒跑友，跑马不能求一时之快，参与马拉松运动需要循序渐进、理性参赛。

保证比赛的公平性和规范性，是赛事组委会和参

赛选手的共同目标，组委会同事提醒参赛选手仔细阅读竞赛规程，了解比赛规则、赛前须知及其他注意事项，遵守竞赛规程，避免因疏忽造成隐患。

时刻关注自身健康 并理性参赛

赛前、赛中、赛后时刻关注身体状况，科学训练、规律饮食，并主动进行身体检查。比赛中，应根据自身状态调整步伐和节奏，如有不适请立即寻求工作人员帮助，切勿勉强，安全完赛，安全回家。

在补给站，选手根据需要适量领取补给品。出发时和比赛中，将食品包装袋、使用过的水杯等物品放入沿途垃圾箱，做到垃圾分类投递，不随意丢弃在赛道上。出发时如要抛弃一次性雨衣，选手须谨慎观察，将其放置在赛道外，不要随意丢弃在起跑区，以防影响他人。

严禁随地便溺，请使用赛事指定卫生间并自觉排队；赛道内禁止吸烟、饮酒，不携带危险物品，共同营造安全、友好的竞赛环境。

注意赛道标识 和禁止携带物品清单

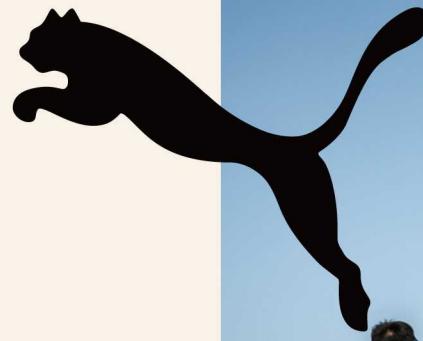
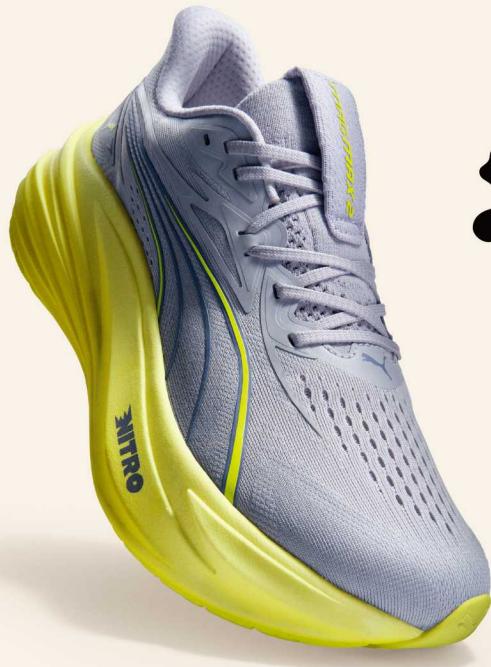
赛道内禁止携带旗帜、横幅及长杆类物品进入，请选手入场前认真核对禁带物品清单，如需寄存咨询现场工作人员。让我们共同遵守赛事规范，携手营造安全、专业、有序的比赛环境。

比赛中密切关注沿途标识和指示牌，避免对赛事组织和其他参赛者造成困扰。

每一位参赛选手都是蒸蒸日上的形象代表，每一位选手都是文明运动、文明参赛的倡导者。

晨报记者 刘辉

MAGMAX 2 全新缓震旗舰



跃启新气象

NITRO™
由氮气科技中底驱动