

当2026年的第一缕晨光亲吻上海国际赛车场独特的“上”字型赛道，蒸蒸日上迎新跑又将在元旦清晨如约启幕：作为中国田协认证的A级赛事，与八方跑友共同庆贺它的第十二岁生日，并为2026年的国内路跑赛事拉开篇章。

这些年来，赛事始终在寻找一条属于自己的路：在独特的地方，为奔跑的热情搭建舞台；从跑者与家庭的视角打磨细节；更在无形中串联起对美好生活的期待、对归属感的追寻，让赛事逐渐融入城市的脉搏，成为元旦的标志之一。正是在对“赛事为何存在、如何存在”的持续追问与实践中，“蒸蒸日上迎新跑”行至第十二年，依然被期待、被需要。

走过12年 蒸蒸日上何以让跑者情有独钟？

在独立探索中持续向上

如果对蒸蒸日上迎新跑足够熟悉，很容易注意到一个常被忽略的细节：这是一场顺时针行进的比赛。

在几乎所有田径赛事都遵循逆时针规则的前提下，顺时针的设计，是赛事创立之初就主动做出的决定。“我们希望每年元旦的阳光，能以最好的角度照进赛道，让每一位跑友跑向美好生活。”赛事主创这样解释。中国人讲究新年新气象，在奔跑中迎接新年第一缕阳光，本身就是一个向上的姿态，也藏着一份顺遂如意的祈愿。

这种不循常规的细节，某种程度上勾勒出蒸蒸日上迎新跑的底色。创办之初，它带着一点青春期的“叛逆”气质：不盲从、不迎合，始终坚持走自己的路、寻找自己的答案。

在蒸蒸日上迎新跑出现之前，在F1赛道上奔跑，仅是围场内车手、工程师与工作人员的小范围聚会。直到2015年元旦，8000名跑者第一次同时涌入上海国际赛车场，F1赛道才第一次成为跑者的赛道。

从无到有，这条独立探索之路，让蒸蒸

日上迎新跑在创立之初便成为上海规模最大的迎新路跑赛事。也正是在那个阶段，中国路跑赛事数量进入“井喷式”增长期，而随着跑者群体不断扩大，需求却日益分化。

“我们观察到，越来越多跑者既希望赛事专业、获得认证，又期待它保持趣味与独特性。”赛事主创团队认为，蒸蒸日上迎新跑不能只是一场赛道上的跑步赛事，更需倾听数万名跑者及其亲友的真实需求。赛事由此逐渐形成“两条腿走路”的发展路径：一方面以专业化、高水准为核心，为精英选手提供挑战自我的竞技舞台；另一方面，坚守“健康、欢乐、吉祥、励志”的迎新理念，让赛事不局限于赛事，让跑者与亲友在赛道上感受独特氛围，使赛事延伸为一场亲友聚会、一次新年出游体验。

2024年，蒸蒸日上迎新跑首次成为中国田协B类认证的标准半程马拉松赛事，竞速组的奔跑距离由21.6公里调整为标准半马的21.0975公里。2025年，赛事进一步升级为中国田协A类路跑赛事。

对严肃跑者而言，这场每年元旦在“上赛场”举行的赛事，已成为检验冬训成果的



“第一枪”；而对大众跑者来说，赛事与嘉定文化的融合不断加深，体验日益丰富——迎着朝阳在赛道上付诸进取的决心，在嘉定享受一场新年派对，正成为颇具吸引力的选择。

寻找更恒久的力量

当跑步从一项个人运动，演变为都市人表达自我、寻找同好的集体语言，它所激发的已不只是个体的热情，也吸引着越来越多的人汇聚。作为一项以跑步为底色、不断进化的赛事，这些年蒸蒸日上迎新跑也在寻找更恒久的价值，逐渐成为城市跑步社群共创

训练营是很多跑者与蒸蒸日上迎新跑建立联系的起点。每年赛事官方Pacer（配速员）都会经训练营磨炼，最终由严格的训练营教练选拔而成。赛事团队已经习惯了社交平台为跑者点赞、互置留言，在微信群中逐条查看反馈。直播时，工作人员对着屏幕回答问题，感受弹幕里传递出的焦虑、期待与兴奋。这套做法极其耗时耗力，却让赛事与跑者之间形成了一种更像朋友的对话。

在蒸蒸日上内部，跑者从来不被简单地称为“参赛者”，他们被称作“蒸蒸日上的朋友”，社交媒体账号也以“朋友”为名来运营。团队一开始的刻意逐渐融化成血液和基因，“朋友，就要有信用，讲义气，一诺千金。”

去年开始，蒸蒸日上承诺为外地选手邮寄参赛物资，但在实际执行中，遇到了远比预期复杂的情况。重名选手多、号码与地址容易匹配出错，人力和时间成本不断增加。今年是否还有坚持的必要？最终团队还是选择把承诺继续坚持下去。“你已经答应了朋友，就得把事做完。”

正是这些看见、也被感知到的真诚投入，让越来越多跑者愿意主动融入蒸蒸日上的赛事社区，也让这项赛事在不断自我修正与回应中保持持续进化的能力。

发展至今，蒸蒸日上迎新跑已经不仅仅是一场传递“健康、欢乐、吉祥、励志”迎新理念的路跑比赛，在主创团队看来，如今这项赛事还承载起对健康生活方式的倡导，以及积极向上的情绪价值。

文 / 徐磊

