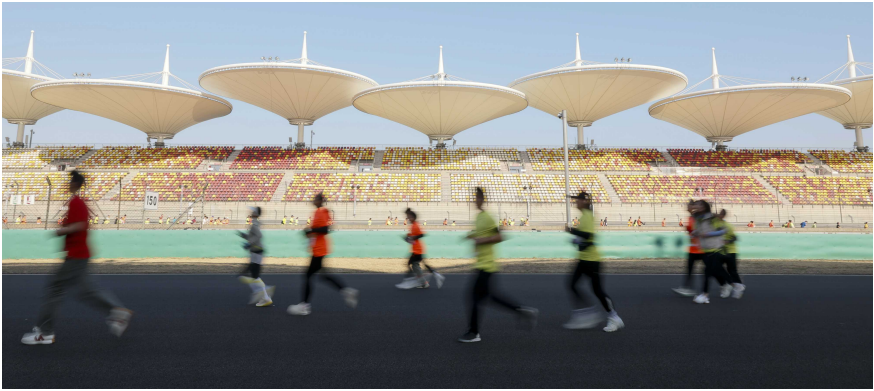


当 2026 年的第一缕晨光亲吻上海国际赛车场独特的“上”字型赛道,蒸蒸日上迎新跑又将在元旦清晨如约启幕;作为中国田协认证的 A 级赛事,与八方跑友共同庆贺它的第十二岁生日,并为 2026 年的国内路跑赛事拉开篇章。

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:这是一场顺时针计时的比赛。

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,它带着一丝青春期的“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者。

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

向前迈步 责任出彩

公益体彩乐于心
理性购彩践于行

抵制非法彩票
预防购彩沉迷

快乐购彩 理性投注

中国体育彩票

中国建设银行
China Construction Bank
上海市分行

惠省钱

0.99元起购 36元支付立减金

0.99元起购
支付立减金

中国建设银行