



# “跑出所以燃”



## 2024跑出所以燃

新年第一天，我们元气满满，携手“上道”



**晨报讯** 蒸蒸日上迎新跑是沪上标杆性的迎新活动，因其新年第一天“上赛道”的吉祥寓意和原汁原味的F1赛车文化，每年都吸引着数以万计的参与者。自2015年创办以来，赛事见证了上海推进全球著名体育城市建设的历程，也赢得了广大跑友和市民的认可和喜爱。迎来“十周岁”生日的赛事以“跑出所以燃”为主题，在“软硬”建设上进行同步提档升级，力争为在快节奏生活下的广大城市运动家塑造一个具有陪伴和疗愈双重效果的持久社区，助力所有跑者和亲友携手同行、相互激励、科学运动、健康生活。

在中国田协的认可、指导和支持下，赛事跻身中国田协系列赛，首次成为中国田协B类认证的半程马拉松赛事，比赛时间获得延长，拓展了半程马拉松、欢乐跑、亲子跑的多项联办的模式。这场被跑友称为魔都“开年马拉松”的赛事吸引了众多专业和资深跑者的参与，其中不乏跑圈知名跑者和专业运动员。相比男子组冠军王丛政的一枝独秀，女子组所呈现出的竞争更为激烈，冠亚军最终成绩均跑进1小时13分区间以内，均能跻身全国前十之列。一些大众跑者也创造出很多好成绩，延续了近两年来中国马拉松成绩持续进步的态势，凸显了国内跑步运动向日常生活渗透、群众基础日益雄厚的成果。

以健康参赛、安全完赛为原则，今年赛事方与嘉定区卫健委紧密合作，5辆120救护车在现场提供应急医疗救援；由专业医疗团队、光电救援志愿者以及中国建设银行和赛事联手培训的的安全陪跑员组成的守护团队，携带AED等救援设备分布在高密度的赛道医疗点，为选手的安全保驾护航。赛事也升级了图片直播系统，为选手实时提供40余万张现场图片，以及百余条短视频素材，供广大选手转发、编辑，在小红书打卡、分享到朋友圈。

结合社会经济态势及相关政策，在相关部门的指导和支持下，赛事的办赛理念也在进行升级，试图打造大型路跑赛事超越竞技、渗透生活的试验田。以本届赛事的训练营为例，它融合了赛事官方配速员选拔、多配速段专业训练、戒糖饮食法和R90周期睡眠法的健康讲座分享，得到了广大参训者的高度认可和好评，希望能够加以延续，提高频率和深度，为跑友创建起健康训练、品质生活的交流社区。

比赛现场，赛事与沪上知名社团X-PARTY合办“蒸蒸日上粉快乐”随舞活动，将随舞这种融入性、趣味性、互动性、参与性俱全的舞蹈引入现场，引导上千观众加入这项赛后助兴活动，实现了体育、娱乐、健康的互动融合。

同时，赛事还联合嘉定区体育局、嘉定区生态环境局共同发起“无废城市”倡议，鼓励跑友们通过绿色出行、减少固废、循环回收等形式，将环保转化为自觉、自愿的行动，助力上海市建设更加美好的体育之城、生态之城。今年亲子赛的小选手还获得一枚赛事特别颁发的“无废赛事细胞”的环保主题奖牌及证书。

(主办方供图)



蒸蒸日上迎新跑

制图 / 潘文健