

超25万名跑者竞争2026青岛马拉松2.5万个名额，专属福利覆盖住宿餐饮消费等全领域，6条主题旅游线路让选手们“跑一场马，识一座城”，赛事“长尾效应”持续释放——

# 青马：“必须来”“不想走”

□青岛日报/观海新闻记者 许诺

春风拂过黄海之滨，号角唤醒岛城活力。当奔跑的脚步与青岛的山海相拥，当体育的热情与城市的脉搏同频，海尔·2026青岛马拉松于4月19日鸣枪开跑。2.5万名来自海内外的跑者共同开启这场城市盛事，为青岛奏响一场充满活力与激情的乐章。

## 跑者眼中的青马

□青岛日报/观海新闻记者 刘硕

4月19日，海尔·2026青岛马拉松开跑。赛后，意犹未尽的跑者们纷纷在社交平台采访中表达对青马的真切感受。

最美的季节，准备比赛后看看青岛的日出日落，品尝一下海鲜美食。跑者们的消费数据背后，是一场马拉松对城市经济的真实拉动，它让“流量”变成了实实在在的“留量”。正如一位参赛者在赛后采访中所说：“青岛马拉松给了我们一个必须来的理由，而青岛这座城市给了我们不想走的理由。”

### 青马让人“又爱又恨”

央视主持人朱迅已经是第三次参加青岛马拉松了。她坦言，青马赛道“上坡下坡比较多”，跑起来确实不轻松，但正是这份挑战让她一跑再跑、念念不忘。“青马是我心中有特殊情感的地方，”朱迅赛后动情地说，“每一次跑完，都觉得自己又赢了一次。”

### “加油声让我停不下来”

国内男子组冠军王佳浩以2小时15分31秒完成比赛，连续三年夺得国内男子第一名。作为一名专业选手，他对赛道的变化更为敏感：“青岛的坡道对配速要求很高，但正因如此，每一次跑青马都像一次新的突破，跑完之后的成就感是其他平路赛道给不了的。”

如果说赛道是硬实力，那么赛事服务和城市氛围就是软实力。在今年的青马赛场上，后者赢得了几乎所有跑者的交口称赞。

一位来自西安的跑者赛后感慨道：“我跑过全国十几场马拉松，青岛的赛道是最有‘性格’的。它用26道坡告诉你，最美的风景从来不容易让人看到。”

女子组半马冠军冯丹丹夺冠后，面对镜头说的第一句话就是：“加油声让我停不下来。”她坦言，跑到后半程其实已经很累了，但沿途市民的呐喊助威声此起彼伏，从老人到小孩，每个人都那么热情。“你听到那种声音，就觉得自己不能停，也不想停。”她说。

从名人到普通跑者，大家对青马马拉松赛道的评价出奇一致：它是最美的，也是最“虐”的。这让青马在众多城市马拉松中独树一帜，形成了独特的品牌辨识度——跑过青马的人，会记住青岛的风、青岛的海，也会记住那26道让人“又爱又恨”的坡。

### 必须来和不想走的理由

一场马拉松对于一座城市的意义，从来不只停留在赛道上。每年，大量外地跑者涌入青岛参加马拉松，带来的不仅是人气，更是“真金白银”的消费。

视障跑者姜启红对赛事服务的感受更加深刻。他告诉记者，从赛前检录到完赛领物，全程都有志愿者“一对一”引导。“我的领跑员非常专业，每到一个补给站都会提前告诉我，志愿者也会主动把水递到我手里。最让我感动的是，沿途很多市民看到我戴着‘视障跑者’的号码布，会专门喊‘加油，你太棒了’，那种声音让我热泪盈眶。”他说。

2026青岛马拉松中国籍女子组第一名姚玉丹领奖后告诉记者：“青岛的啤酒太好喝了，我们准备今天下午就去啤酒博物馆打卡。接下来这两天准备留在青岛好好玩。”她的话道出了众多跑者的的心声。

来自深圳的跑者李女士是第一次参加青马，她原本担心独自一人参赛会有些孤单，但开跑后不久就打消了顾虑。“每隔几百米就有志愿者举着提示牌，车站、医疗点标注得清清楚楚。我在25公里处腿抽筋，刚停下来就有医疗志愿者跑过来帮我拉伸。”她说，“这种被照顾的感觉，让我觉得不是‘一个人在战斗’。”

来自上海的跑者张先生告诉记者，他和3位朋友一起来青岛参赛，周五晚上到，周日下午才走。“住宿两晚，加上吃饭、买特产，人均花了3000多元。”他笑着说，“跑马拉松是正事，但来都来了，总得好好感受一下青岛。”

这种温暖的感觉，并非别人的感受。记者在终点随机采访了10余名跑者，几乎每个人都提到了志愿者的贴心和市民的热情。只有当一个城市的公共服务足够精细、市民的参与感足够强烈，赛事组织足够专业时，跑者才可能在被服务的细节中、在被加油的暖意中，真正把脚步交给赛道，把心留在城市。

一位来自北京的自媒体博主表示自己这次是“跟着赛事来旅行”，来青岛参赛前她已经在网上做好了打卡攻略，现在是青岛

### 规范提质，阵容回归奔跑初心

比，2026青岛马拉松在赛事总参赛人数保持2.5万人不变的前提下，正式取消长跑项目，将全部参赛名额向全程马拉松、半程马拉松两大核心竞技项目倾斜，其中全程马拉松扩容至1.3万人，半程马拉松设定为1.2万人，进一步扩容专业参赛阵容，让赛事资源更集中，赛事运营更专业、竞技氛围更浓厚。

这一调整，看似是赛事项目的精简，实则是青马深耕竞技体育、践行规范要

### 一签难求，山海坡道释放引力

松报名人数达89465人，1.3万个参赛名额中签率仅14.5%，约7名跑者争夺一个名额；半程马拉松更是成为热门首选，报名人数高达162174人，1.2万个名额中签率低至7.39%，近乎每14位跑者争夺一个名额，足见全国跑者对青马的狂热。

有冗长的平坦路段，只有接连不断的上坡与下坡，累计爬升近250米、26个坡道的考验，让每一步奔跑都充满挑战，也让每一次坚持都更具成就感。

“跑过那么多马拉松，唯独青马的赛道让我念念不忘。三年来参赛，感觉一年更比一年好。”国内男子组夺冠后的王佳浩表示，“除了参加青马比赛，我平常也会来青岛，在海边跑一跑，感觉很棒。”整条赛道依青岛的山海地势而建，串联起五四广场、栈桥、八大关、奥帆中心、石老人海水浴场等城市地标，红瓦绿树的老城风韵、波澜壮阔的滨海风光、时尚现代的都市景致一路铺展，一步一景、一步一画。但与美景相伴的，是全程遍布的坡道，没

有冗长的平坦路段，只有接连不断的上坡与下坡，累计爬升近250米、26个坡道的考验，让每一步奔跑都充满挑战，也让每一次坚持都更具成就感。跑者这样形容青马赛道：“上坡时气喘吁吁、双腿发沉，眼里是迎难而上的坚定；下坡时海风拂面、步履轻快，眼前是碧海连天的壮阔，‘虐’过之后，是前所未有的满足。”对于专业跑者而言，平坦的赛道是与这座城市深度相拥。也正因这份不可复制的赛道魅力，即便中签率极低、赛道挑战满满，依旧挡不住全国跑者的报名热情，纷纷奔赴这场山海之约。

### 一码联通，解锁全领域专属福利

属福利，让每一位跑者不仅能在赛道上尽情奔跑，更能在赛场外感受青岛的温情与好奇。

住、行、游、购、娱等多样化消费需求，直接拉动了青岛餐饮、宾馆、交通、旅游等行业的发展，创造了3.54亿元的综合经济效益，充分发挥赛事经济的作用，成为推动城市消费增长的重要引擎。

凭参赛号码布，跑者可免费游览崂山、二龙山等知名景区，享受海底世界、青啤博物馆等景点专属折扣；可入住赛道周边多家星级酒店、品质民宿，获得住宿优惠、延迟退房、专属早餐等贴心服务；可以在市区各大商圈、特色餐饮门店享受消费满减、美食折扣，品尝青岛特色海鲜、地道小吃。青岛文旅发布了6条马拉松主题旅游线路，为来青参赛的跑者们提供便利服务。从景点游玩到食宿出行，从日常消费到休闲体验，全方位的福利政策持续释放“长尾效应”，让跑者在参赛之余，沉浸式感受青岛的城市魅力，真正实现“跑一场马，识一座城”。

一场精彩的比赛背后是各部门步调一致的全力保障。赛道沿线，安保警力守护赛事秩序；交警部门提前发布管制方案，保障出行畅通；医疗团队沿赛道布设医疗站点，配备急救设备与专业人员，组建流动急救队伍全程巡查，筑牢生命安全防线；志愿者们清晨集结，在补给站、赛道岔路口、终点线提供引导、补给、加油等服务；城管、环卫等部门提前整治沿线环境，优化城市风貌，用整洁有序的城市面貌迎接八方来客……

夺得国内女子组冠军的姚玉丹赛后表示，下午打算去啤酒博物馆逛逛。她告诉记者，“有海的城市就是比较治愈的地方，这两天我们也会在海边逛一逛，亲身感受一下青岛这座海滨城市。”

奔跑不息，热爱不止；山海为证，城市为伴。2026青岛马拉松，是一次顺应行业规范的革新升级，是一场奔赴山海热爱的奔跑之约，更是一幕全城同心、共筑精彩的城市盛会。它以专业提质擦亮赛事品牌，以数据热度彰显赛事影响力，以独特赛道凝聚奔跑力量，以全城温情彰显城市胸怀，让马拉松精神在黄海之滨熠熠生辉，让青岛的城市活力在脚步与汗水中尽情绽放。

相关统计显示，2025年青岛马拉松全面带动了衣、食、

2026年年初，国家体育总局出台马拉松赛事规范化管理新政，直指赛事运营专业化、竞技水平高端化、赛事安全标准化，为国内马拉松运动的高质量发展划定航向、明确准则，推动马拉松赛事褪去泛娱乐化，回归体育竞技与全民健身深度融合的本质。

作为国内颇具影响力的A类马拉松赛事，青岛马拉松主动优化赛事架构，实现赛事品质的跨越式提升。与往届相

比，2026青岛马拉松在赛事总参赛人数保持2.5万人不变的前提下，正式取消长跑项目，将全部参赛名额向全程马拉松、半程马拉松两大核心竞技项目倾斜，其中全程马拉松扩容至1.3万人，半程马拉松设定为1.2万人，进一步扩容专业参赛阵容，让赛事资源更集中，赛事运营更专业、竞技氛围更浓厚。

这一调整，看似是赛事项目的精简，实则是青马深耕竞技体育、践行规范要

一张小小的参赛号码布，看似轻薄，却在2026青岛马拉松期间，成为解锁整座城市福利的“通行证”，串联起青岛对八方跑者的满满诚意。一场马拉松，燃动一座城。当跑者们踏着海风，迎着朝阳驰骋在滨海赛道上，完成的不仅是对自我的挑战，更是活力的释放；传递的不仅是体育精神，更是青岛的城市温度。

以赛事为桥，以奔跑为媒，青岛将体育赛事与城市文旅、商业、服务深度融合，推出覆盖住宿、餐饮、旅游、消费等全领域的参赛选手专

属福利，让每一位跑者不仅能在赛道上尽情奔跑，更能在赛场外感受青岛的温情与好奇。

凭参赛号码布，跑者可免费游览崂山、二龙山等知名景区，享受海底世界、青啤博物馆等景点专属折扣；可入住赛道周边多家星级酒店、品质民宿，获得住宿优惠、延迟退房、专属早餐等贴心服务；可以在市区各大商圈、特色餐饮门店享受消费满减、美食折扣，品尝青岛特色海鲜、地道小吃。青岛文旅发布了6条马拉松主题旅游线路，为来青参赛的跑者们提供便利服务。从景点游玩到食宿出行，从日常消费到休闲体验，全方位的福利政策持续释放“长尾效应”，让跑者在参赛之余，沉浸式感受青岛的城市魅力，真正实现“跑一场马，识一座城”。

夺得国内女子组冠军的姚玉丹赛后表示，下午打算去啤酒博物馆逛逛。她告诉记者，“有海的城市就是比较治愈的地方，这两天我们也会在海边逛一逛，亲身感受一下青岛这座海滨城市。”

相关统计显示，2025年青岛马拉松全面带动了衣、食、

居康养要做出独一味，突出滨海康养、温泉疗愈、山海融合的差异化底色，让身居“中国康养”成为全龄共享、全域覆盖的健康生活方式。

让文旅赋能点亮“青岛服务”灵魂。站在栈桥回澜阁四望，游船划破碧波，“海上看青岛”的想象空间应不止于“坐船出海”。要加快布局跳岛游、低空游，让竹岔岛、灵山岛成为“群岛珍珠”；要借力国家首批高质量户外运动目的地建设拓展，放大“帆船IP”，打造“海约+海岛观光”“菜板+亲子度假”等特色文旅体验。崂山脚下外骨骼机器人助老人轻松登顶，AI展厅让老城院百年故事博物馆触手可及。科技为文旅体验带来的蝶变不能停留于“单点尝试”。要搭建“科技+文旅”供需平台，推动本土科技企业与景区深度合作，让AI、虚拟现实等数字体验成为服务标配。为一场演出，来一座城。“票根”只是打通演艺与消费全链条的起点。要以更大力度整合“吃住行游购娱”资源，构建文旅品牌生态，将演唱会、体育赛事、会展的流量转化为服务消费动能。

主动作为，把票赋优势转化为发展胜势，“青岛服务”必将在中国服务业扩能提质的高质量发展蓝图上，落下一枚专属于这座城市的、不可复制的锚点。



青马赛道上闪耀“她风采”。



2026青马奖牌。



两名参赛选手一同冲过终点线。



4月19日，海尔·2026青岛马拉松鸣枪开跑。 本栏摄影 王雷

(上接第一版)强势崛起的科创大走廊，是点燃青岛海洋科技服务引擎的一把活火，依托于此，青岛将加速实现海洋人工智能、海洋检验检测等产业链条延伸、集群发展的主动布局。以国际航运中心建设为牵引，青岛正试图改写自己的角色，不止于做货物的中转站，更要成为航运金融、海事法律、船舶经纪、航运保险等高端服务的“价值枢纽”，让全球航运资本在此流动，让行业规则在此生成，让顶尖人才在此扎根。更难能可贵的是，国家服务业扩大开放综合试点的6项青马专属任务中海洋特质突出，为这场蓝色突围开辟了制度试验田。

让康养赋能释放“青岛服务”温度。康养既是长坡厚雪的产业赛道，更是万家灯火的民生答卷。科技创新要跑出“加速度”，握紧康复大学这把解锁青岛康养未来的“金钥匙”，在康复机器人、脑机接口、虚拟现实康复等前沿赛道抢占制高点，把实验室的创新火花锻造成为康养产教融合的创新高地。医养结合要打通“最后一公里”，打破民政、卫健、医保、人社等部门之间的信息壁垒，创新医疗与养老机构的合作模式，将“五床联动”试点、嵌入式社区等成熟经验像种子一样播撒下去，让医养结合的服务重心下沉到社区、扎根进家庭，真正串联起“医—养—康—护”的全链条温情服务。旅

**青岛市自然资源和规划局关于青岛市市北区滨海新区北片区SF1103-127-2地块控制调整进行社会公示的通告**

为加强公众参与，发挥公众在我市规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对青岛市市北区滨海新区北片区SF1103-127-2地块控制调整进行社会公示，欢迎社会各界提出意见和建议。现将有关事项公告如下。

- 一、公示项目基本情况
  - 1.组织编制单位：青岛市市北区人民政府
  - 2.项目名称：市北区滨海新区北片区SF1103-127-2地块控制调整
  - 3.项目区位：市北区规划郑州路以南、纺织谷以北、四流南路以西
  - 4.公示阶段：控制性详细规划调整
- 二、公示方式：青岛市自然资源和规划局政务网站及微信公众号、青岛城市展览馆公示区(东海东路78号)
- 三、公示时间：2026年4月21日—2026年5月20日
- 四、反馈方式：青岛市自然资源和规划局政务网站、青岛城市展览馆公示区意见箱(地址：东海东路78号)

咨询电话：85642129(市自然资源和规划局市北分局)

**山东方心建设工程有限公司推出 加装电梯惠民政策**

总价 **38** 万元一部 包含政府补贴20万元

国内一线品牌，放心有保障。

电话：18669794652(秦经理) 15953295691(王经理)

---

高端 主流 权威 亲民

**媒体合作热线**

**66988527** 青岛市崂山区株洲路190号