



青春的大马, 不老的城

——写给第36届大连马拉松赛

李皓

一匹活力无限的大马
拉着一个年轻的城市逐渐走向豪迈
一项万众瞩目的比赛
让一个浪漫的城市始终激情澎湃
倏忽之间三十余载
一个个厚重的日子
向我们奔跑而来

是的, 大马
我们一直在高傲地奔跑着

迎着和煦的春风
带着诚挚的热爱
是的, 大马
我们从来没有独自离开
沿着宽阔的大道
望着身边的大海

你看, 那么多人从四面八方赶来
只为一睹大连的无边风采
远方的朋友啊

只要你迈动强劲有力的双腿
你就会敲响城市怦怦心跳的节拍
而你听到的恰恰是
大时代一往无前的气概

就像儿女环绕着母亲无拘无束地玩耍
奔跑的我们是这个城市活泼的血脉
没有比母亲鼓励的眼神更加亲切
没有比孩子的成功更让爹娘欢快
全程也好, 半程也罢

从不气馁的我们
全身荡漾着生命如水的情怀

没有什么可以羁绊我们前进的脚步
在奔跑中我们将一切懊恼置之度外
湛蓝的天空谁也无法掩盖
市民们幸福的笑容无处不在
且让坚韧和气度一齐融进迸发的血液
迎着海风, 举着旗帜
让我们再次起跑, 奔向未来

爱心伴跑再创奇迹

美杨杨

我以双重身份参加了两届大连马拉松比赛: 我不仅是一名运动员, 另一个重要身份是孤独症青年(以下尊称“心青年”)的陪跑志愿者。

大连海之星跑团发起并组织的“大手拉小手 生命共飞扬”爱心伴跑活动, 至今已经5年多了。心青年们在跑团志愿者的陪伴下从不跑、不愿跑到能跑、自律跑甚至在赛道上跑、情绪、交流、行为等多方面也有了意想不到的改善。

在去年的比赛中, 当我们“昊霖战队”跑至中山广场时, 一位资深的跑步老者看到我们战队后, 快速跑到我们身旁, 高声大喊:“海之星跑团是令人敬佩的跑团, 你们能坚持陪伴孤独症孩子跑步这么多年, 不容易! 大家都看看, 看看这不一样的跑团……”随着他的喊声, 身边的运动员都投来敬佩的目光, 很多人主动为“昊霖”加油。有些人或减速或加速与我们并肩同行, 霎时间“昊霖战队”的队伍迅速壮大, 引得摩托车摄影师一路跟拍, 将这份浓浓的爱意定格。那一段路, 我是眼含热泪、心潮澎湃地跑下来的, 每每回忆那一幕, 至今依然激动万分。

当大马遇上母亲节

刘潘乔

我是一名自闭症儿童的妈妈。在大连海之星跑团和大连爱纳家长组织的帮助下, 陪伴孩子跑步5年, 并于2023年完成了自己的首个全马。

去年的大马恰逢母亲节。我们的队伍里共有6位母亲和两位女性亲属照护者站上了大马的赛道, 陪伴我们的还有十多位海之星和爱纳的女性志愿者。

我们都是母亲, 母爱的力量推动着我们不断前行。海之星丁香团长不小心被绊倒, 半边脸都摔肿了, 尽管这样, 她依然坚持陪伴孩子跑到了终点。

当天, 还有央视的导演跟踪拍摄我们的大马故事, 最后在终点合影, 定格了这令人难忘的美好瞬间。

从忐忑候补到奔跑海岸线

奋斗的达

人生首马以“首轮落榜、候补中签”的戏剧性方式开启, 这份失而复得的惊喜, 瞬间点燃了我对赛道的所有憧憬。

首马的意义, 始于每一个“第一次”: 是中签后刷屏朋友圈的激动, 是反复斟酌装备的执着, 是博览会现场的热烈雀跃, 是起跑前紧张与兴奋交织的心跳, 更是冲线后身体疲惫却内心丰盈的独家记忆。

这一路, 不仅是奔跑, 更是一场关于勇气与热爱的修行。

见证这座城市的辉煌

呼格吉勒图

大连这座城市很有感情, 很现代, 且包容度很好, 也很热情, 很期待可以跑一次大连马拉松。

穿梭在城市的街道里, 是热情的大连市民欢呼与鼓舞, 带来源源不断的跑步动力。

第一次半马破二就是在第34届大连马拉松。说实话, 过终点的那一刻, 真的落泪了。过程很艰辛。那时候160多斤, 没什么跑量, 全靠意志力和观众的鼓励。

所以, 我坚信2026年大连一定会再创佳绩。所以36届大连马拉松将再度见证这座城市的辉煌。

我跑赢了昨天的自己

有什么菜

2024年10月, 第34届“大马”, 深秋的海风带着凉意。作为大众跑者, 破330是我三年的执念。前半程配速压得很好, 甚至幻想起终点的欢呼。可刚过30公里, 一阵海风直灌进肺里, 大腿毫无征兆地发沉, 配速开始下滑。

到了36公里这个“鬼门关”, 每抬一步都像在拔萝卜。腿真的要抽筋了, 脑子里全是“要不要走两步”。就在这时, 路边一位大连大爷冲我喊:“小伙子, 别松劲! 家门口的比赛, 咬牙也得顶住!”旁边志愿者递过海绵, 眼神里全是鼓励。那一刻, 看着远处蔚蓝的海岸线, 我不想留遗憾。不再看表, 只专注于呼吸, 跟着身边跑友的节奏, 一步步向前……

冲过终点时, 计时器定格在3:28:17。没有奇迹, 只是无数个清晨的累积, 和那一路的温暖, 推着我跑赢了昨天的自己。

一代人的青春, 一座城的记忆

明朗

有人说, 爱上这座城市, 是因为一次奔跑。我想说, 读懂这座城市, 是在那条从港湾广场到星海、从城市到海边的赛道上。

海风咸湿, 阳光炽热, 可最让人动容的, 从来不是风景, 而是那些藏在风景里的人——是白发跑者用脚步丈量岁月的倔强, 是志愿者递出每一杯水时眼里的光, 是轮椅选手奋力转动的车轮, 是终点线前陌生人紧紧相拥时流下的泪。

这里没有陌生人, 只有还没握手的跑友。一声“加油”, 可以穿透疲惫; 一句“我陪你”, 足以撑过最难的那一公里。

一代人的青春, 一座城的记忆。感谢大马, 让我们在奔跑中学会坚持, 在坚持中遇见更好的自己。

选自《我与大马故事作品集》



2025年第35届大连马拉松在东港商务区开跑。

王华 摄

有意义的“探亲+跑马”

Linsanity



我没有出生在大连, 大连却是我小时候常住的地方, 眼下舅舅和姐姐都生活在大连。多年没有来大连了, 趁第32届大连马拉松即将举办, 来一回“探亲+跑马”, 为什么不?

第一时间报名, 赶上头一年实行抽签, 好在我有惊无险地中签。订好往返车票, 又把酒店订在大马起点和终点所在的会展中心附近。

2019年5月12日凌晨4点多, 一觉醒来, 睡眠质量还可以。

这次比赛只带了4根能量胶, 出发前吃一根, 15公里处吃掉一根。路右侧如约响起家人“大林加油”的呼喊声, 我挥手飞吻向他们致意。25公里前吃掉了一根, 然后离开市区路线, 进入东港区域, 迎接我的是足有5~6级的强劲南风。

说起强风, 第一反应是村上小说《强风吹拂》那句励志的话: 明明这么痛苦, 这么难过, 为什么就是不能放弃跑步? 因为全身的细胞都在蠢蠢欲动, 想要感受强风迎面吹拂的滋味。

35公里是从东南往西北方向跑, 总体上是顺风的。吃掉最后一根胶, 是时候拿出赛前激励自己的那个信念了, 开始倒计时, 还有几公里就能见到家人。

有点累了, 想降速, 但是路旁观众热情加油, 不好意思不努力跑, 简单挥手致意算是和观众的一种互动和答谢。

一场好的比赛离不开市民的支持, 港隆路右转来到人民东路, 远远看到终点拱门! 最后, 3小时56分通过终点。人生首马, 成绩满意更有意义。

35周岁与35届“大马”的双向奔赴

彦Anne

我的2025非常幸运, 能够以欢乐跑选手的身份, 第一次近距离感受“大马”的激情与活力。

这一年, 我35周岁。我认为能够中签, 本身就是作为一名土生土长的大连女孩与家乡体育事业的双向奔赴。

比赛当天, 从地铁到现场, 这不是一场只有成绩的比赛, 更像是家乡大连开门纳客的狂欢。

无论你来自哪里, 大家都因奔跑而相聚; 无论你参与的是个项目, 大家都因热爱而相识; 无论成绩是否理想, 大家都因共同的回忆而相约明年再见!

希望更多的人参与“大马”, 共享大连的活力与浪漫!

大连有风 我有向前的底气

郑开秀



2024年10月19日, 我只身抵达大连。不同于过往与妻儿同行的旅行, 这次领完参赛物资后, 我直奔奥林匹克广场, 去瞻仰心中的丰碑——刘长春雕像。

当天海风呼啸, 群鸽盘旋。望着雕像台上那具奋力向前的身姿, 94年前他单刀赴会, 为国争光的英姿在脑海中浮现。那一刻, 他的精神感召直抵心底。

次日的大连马拉松, 受此鼓舞, 我这个162斤的中年“跑渣”从B区一路冲刺, 以3小时07分44秒安全完赛, PB了21分钟!

4月26日, 愿在这片热土上, 再启新程, 再创佳绩。

准大连人的第三次“大马”

shooting star



今年第三次参加大连马拉松作为一个外地人在连

工作20多载的准大连人与其说大连是我的第二故乡倒不如说大连才是我的故乡对大连有特殊的感情

从开始时跑步到在朋友的鼓励下参加首个半马到去年参加全马今年依然是全马

我想说大连是梦开始的地方我一定要把它进行到底大连加油

我们的人生也是一场马拉松只要坚持下去就会有收获, 有回报加油……

大马陪我31载

祝喜田

我从27岁开始参加大连第五届马拉松, 至今已连续参加了31场大连马拉松。现在我已经64岁了, 一直没有间断。

每当大马临近的时候, 我都要翻看过去曾经“大马”的老照片。

难忘那些年奔跑在马拉松路上的快乐时光, 我也见证了大连马拉松的成长历程。

朋友们, 4月26日, 大马赛道上见!

女儿也是小小追光者

杨建华

脚步丈量城市, 热爱传递给女儿。从我独自奔跑, 到她追随着我的身影, 从1公里到7公里, 每一步都是成长的印记。

去年大马欢乐跑, 是给我女儿最好的礼物。我们携手奔跑在赛道上, 那张合照登上了大马公众号。是的, 文章中那个带着女儿欢乐跑的就是我们, 那也是我们最温暖的勋章。

欢乐跑暂时结束了, 未来人生的马拉松才刚刚开始。

愿我的女儿步履不停, 每一次起跑都满怀期待, 每一次冲刺都超越自我。

大马未完, 成长不止!

首马圆梦大连

河南



2023年赴连读研, 与跑步结缘, 从此海风与脚步相伴。

连续两年遗憾未中签, 却从未停下奔跑的脚步, 晨跑星海, 夜练滨海, 把大连的山海风光, 都跑成了日常风景。

毕业之际, 终于中签大连马拉松全马, 迎来人生首马。

沿着东港到星海的赛道, 看海浪翻涌和有轨电车穿行, 在广场与海风间奔赴42.195公里。

三年求学, 三年坚持, 马拉松让我永不言弃。以脚步丈量滨城, 用坚持致敬热爱。

不负时光, 不负山海, 不负每一次全力以赴。