

营口鲅鱼圈马拉松：奔赴山海 重新起航

本报记者 徐靖伟



渤海明珠——营口鲅鱼圈，这里山、海、林、泉等自然资源交相辉映，是全国最佳旅游城市。望儿山母亲节、海滨温泉旅游节、冰雪温泉节等节庆的举办，让这座新兴的海滨小城闻名遐迩。举办了11届的营口鲅鱼圈国际马拉松赛事，更为其注入勃勃生机，展示出一幅营口鲅鱼圈蓬勃向上的美好画卷。

2011年，首届营口鲅鱼圈国际马拉松赛在世纪广场鸣枪开跑。经过11届赛事的成功举办，这项充分展现鲅鱼圈滨海风情的马拉松赛事，吸引了众多国内外跑马爱好者前来参与。马拉松爱好者们用脚步丈量这座独特魅力的东北海滨小城，共同见证了赛事从稚嫩到成熟的成长历程。

今年的营口鲅鱼圈马拉松将于5月25日上午7点30分开赛。赛事共设马拉松、半程马拉松、欢乐跑三个项目，总规模17000人，其中马拉松4000人、半程马拉松8000人、欢乐跑5000人。本届赛事将通过央视网进行全程直播。

今年的营口鲅鱼圈马拉松，秉持“专业办赛、科技赋能、体旅融合、全城保障”的办赛理念，以“山海有情，鲅马前行”为主题口号，全力打造一场独具特色的体育盛会。赛事由鲅鱼圈区人民政府主办、区文化旅游和广播电视局承办、鲅鱼圈滨海文体旅游发展有限公司举办。辽宁省田径运动管

理中心对赛事进行全程监管和业务指导，确保赛事高标准、高质量举办。

经典赛道再展风华 山海城韵共绘新章

2025 营口鲅鱼圈马拉松继续任用往年的经典赛道，让选手在奔跑中感受城市发展脉动。

赛事起点依旧位于世纪广场，沿途串联起月亮湾公园、山海广场、十二生肖转盘、金沙滩、熊岳古城、望儿山景区等城市地标，全方位展现鲅鱼圈“山、海、林、泉”交相辉映的独特城市风貌。马拉松选手在奔跑中可领略海滨小城的美丽风景，尽享飞奔途中的快乐。赛道途经多条城市主干道，参赛选手将用脚步丈量这座城市的成长轨迹，亲身感受传统与现代交融的城市魅力。

匠心打造承载殊荣 赛事装备惊喜亮相

襟怀山海，步履如风。今年的营口鲅鱼圈马拉松参赛服由“鸿星尔克”提供，整体设计融合城市特色与运动美学，以鲅鱼圈标志性的海洋蓝为基调，呼应渤海潮涌的澎湃活力。右袖至胸前的蓝、白、黄三色动态线条，既象征渤海湾的浪涛韵律，又赋

予跑者破风前行的视觉张力，寓意每位参赛者都将成为城市流动的风景线。

完赛奖牌以鲅鱼公主为核心元素，在传承历届赛事经典形象的基础上进行艺术升华牌采用海浪与鱼群组合构图，浪花造型象征城市对参赛者的美好祝愿，环绕鲅鱼公主的海鱼图案则寓意赛事十一载的辉煌历程。奖牌最外层动态波纹线条的精准刻画，既展现了渤海湾的磅礴气势，又暗喻跑者永不止步的拼搏精神。本届赛事特设“破三奖杯”，旨在奖励在鲅马赛道上竞速前行的大众精英选手。奖杯整体造型将城市特色与体育精神完美融合，彰显赛事深厚的历史底蕴与蓬勃向上的时代气息。

众企同心齐助力 品牌效益持续攀升

营口鲅鱼圈马拉松自创办以来，在品牌影响力和市场关注度持续攀升的同时，商业价值也实现稳步增长。随着赛事影响力的持续提升，众多知名企业先后和赛事达成赞助协议，推动了鲅马赛事品质的持续升级，充分展现了体育营销的共赢效应。

中国银行营口分行冠名本届赛事。分行将与赛事组委会通力合作，共同打造一场全民参与、文化特色鲜明、品牌价值突出的体育盛会。

赛事亮点



全程马拉松奖牌。



半程马拉松奖牌。

体育兴城 塑造品牌

近年来，营口市鲅鱼圈区全面贯彻落实全民健身战略，积极探索“体育+旅游+文化”的城市发展新模式，提升休闲旅游的品牌影响力。举办马拉松赛事，将为鲅鱼圈区的旅游、餐饮等行业带来新的发展商机，同时增强广大群众主动参与体育健身的意识，推动群众性体育健身活动蓬勃开展，推进体育事业迈上新台阶。

历史名片 文化之旅

鲅鱼圈区历史悠久，有明代的望儿山塔、青铜时代的烙铁山城址、东北四大古城之一的熊岳古城等多处文化遗址。今年的马拉松赛将深度融入文化元素与历史遗存，让参赛者在享受奔跑快乐的同时，感受历史文化内涵。

景趣横生 领跑自然

本次赛事路线途经众多著名景点，是一场绿荫环抱的有氧马拉松，让参赛者一边享受竞技体育的乐趣，一边感受初夏鲅鱼圈的浪漫与诗意。

IP形象设计 融合传统

将十二生肖中的“龙”作为此次赛事的IP形象，实现地域文化与中华文明的完美融合。

量身定制 服务升级

营口鲅鱼圈马拉松赛事官网及微信公众号推介城市精品旅游线路，发布个性化服务指南，为参赛者提供详尽的伴赛活动参与攻略。文旅企业将全面升级商旅套餐，提供多元化酒店住宿选择及酒店票务、旅游、导购、早餐、延迟退房等人性化服务。

奔跑之余 享受美食

纯天然农产品、各类新鲜海鲜以及众多海鲜自助餐厅、特色小吃等可让马拉松爱好者尽享美食、不虚此行。

本报记者 徐靖伟

注意事项

赛前训练计划

循序渐进：至少提前3—6个月开始系统训练，逐步增加跑量（每周增加不超过10%）。训练计划应包含长距离慢跑、间歇跑、力量训练。赛前2—3周开始逐步减量，让身体恢复。

模拟比赛环境

适应比赛时间：在清晨训练，模拟比赛当天的作息。测试装备和补给：穿着比赛当天的装备完成一次长距离训练，试用能量胶、盐丸等。

跑步技巧与体能管理

控制配速：按自身能力选择合理配速，避免前半程过快导致“撞墙”。新手建议全程匀速或负分段（后半程稍快）。参考目标：完赛优先者可尝试“6—7分钟/公里”的配速，进阶跑者根据个人能力调整。补给策略：每5公里补充水分（少量多次），每10—15公里补充能量胶或香蕉（提前在训练中测试肠胃适应性）。注意电解质平衡，出汗多时补充盐丸。

装备选择

跑鞋：选择轻量缓震的专业跑鞋，避免新鞋参赛（至少提前磨合50公里以上），根据脚型选择支撑型或缓震型（如扁平足需支撑鞋款）。服装：穿着透气、吸汗的速干衣裤，避免棉质衣物（摩擦易导致水泡）。女性需选择高强度运动内衣，男性可使用乳贴防摩擦。其他配件：空顶帽、运动墨镜（防晒）、腰包或臂包（装补给）、运动袜（防摩擦）。

健康与安全

马拉松及相关运动的比赛是一项不断挑战自身极限、具有一定风险的运动项目。如果运动不当，可能造成不同程度的身体损伤，甚至危及生命。因此，马拉松及相关运动参赛者应身体健康，而且要有经常参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者应在有资质的正规医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加马拉松及相关运动比赛。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择马拉松、半程马拉松、欢乐跑中的一个项目报名参赛。

赛前参赛选手必须时刻了解自身的身体健康状况，尤其是赛前突发的感冒、发热、病毒性感染等疾病，途中注意身体信息，如出现胸痛、头晕、严重抽筋等情况，应立即停止奔跑并向医疗人员求助。初次参赛以完赛为目标，不要盲目追求个人最佳成绩。

营口体育运动学校长跑教练 郝焕全

夫妻携手 奔赴“鲅马”

本报记者 徐靖伟



刘军和魏军在比赛中。

“我们连续10年参加了营口鲅鱼圈马拉松赛事！”刘军骄傲地告诉记者。

十多年来，夫妻俩参加了全国各地百余场马拉松赛事。他们携手奔跑，足迹遍布大江南北。他们生活中相濡以沫，赛场上相互鼓励，如此的浪漫情怀，让人羡慕不已。

刘军和爱人魏军是从孩子考上大学之后开始长跑的。没有孩子“羁绊”，夫妻俩闲暇时间就到附近的人民公园散步，看到不少人在跑步，心有所动。过了一年左右，体能增加后，二人便开始尝试慢跑，2015年底开始训练跑长距离。2016年初，刘军在跑步爱好者们支持下，成立了我市第一个注册的跑团——营口人民公园晨跑俱乐部并担任团长。在刘军组织下，大家互帮互助，相继吸引了不少跑步爱好者加入进来，跑团渐渐成了晨曦中一道靓丽的风景线。

2016年5月21日，跑团集体参加了营口鲅鱼圈马拉松比赛，虽然只是半马，但大家均安全完赛，人人欣喜不已。从此，跑团一发不可收，人数从成立之初的30多人迅速发展到现在近700人。跑友们经常参加全国各地马拉松比赛，至今参与大小赛事百余场。跑步10多年来，志同道合的夫妻俩身体素质有了很大提高，精神面貌也与常人不同，还担任了3届营口鲅鱼圈马拉松的“官兔”（马拉松运动中的官方配速员，担负稳定配速引领、陪伴鼓励选手、赛道情况指引等职责和作用）。从辽吉黑到北上广以及中国马拉松四大满贯赛，夫妻俩基本都跑过了。

今年，刘军和魏军将在2025 营口鲅鱼圈马拉松的赛道上再次激情奔跑，见证他们的快乐和健康。