

# 吴忠：以奔跑之姿奏响新时代“黄河大合唱”

秋风拂过黄河岸边，塞上江南风光旖旎，滨河大道旁苇浪起伏，勾勒出诗画般景致。9月21日7时30分，一声发令枪响划破晨空，1.6万名跑者从吴忠市“两馆一中心”广场奔涌而出，如同一道流动的彩虹，沿着蜿蜒的黄河岸线展开征程。

“宁马”，从来不止于一场比赛。它是脚步与黄河的合唱，是拼搏之心与全城热意的同频共振。这场以“纵情宁马为梦想奔跑”为主题的体育盛会，让体育精神与黄河文明相融共生，“诗与远方”近在脚下。吴忠市正以奔跑的姿态，向世界讲述新时代的黄河故事。



参赛者在美景中奔跑。

2025宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松赛事中，滨河大道上跃动的身影，将塞上江南的诗意与远方铺展成流动的画卷。一侧是吴忠市区玻璃幕墙折射的现代光影，另一侧是黄河古渡口斑驳的夯土遗迹，脚步叩响处，“黄河明珠”的古今魅力在此碰撞。

经过激烈角逐，来自甘肃兰州的高成亮以2小时24分03秒的成绩，获得马拉松男子组冠军。值得一提的是，高成亮已连续3次获得该赛事冠军。来自甘肃酒泉的李彩霞获得马拉松女子组全马冠军，成绩为2小时55分17秒。来自宁夏的张国富以1小时07分36秒的成绩获得男子半马冠军，他曾多次在男子半马中获得冠军。宁夏姑娘丁瑞以1小时30分51秒获女子半马冠军。

“沿着母亲河的脉络奔跑，每一步都像踩在画里。”来自山西大同的跑者张美娜驻足黄河岸边，用手机镜头将眼前的美景定格。她说：“把沿途的美景照片发到微信

## 赛道铺展黄河卷 奏响“黄河大合唱”

朋友圈，留言区里全是羡慕。”

这场备受瞩目的赛事，吸引力持续升级。比赛设男女全程、半程马拉松及健康跑三大项目，参赛规模创历史新高：3000名全程跑者、9000名半程跑者、4000名健康跑爱好者齐聚，覆盖全国33个省(区、市)及港澳地区，更有6个国家的外籍跑者慕名而来。而这份吸引力的背后，是吴忠市对赛事品质的极致追求。

为打造一流赛事体验，吴忠市委、市政府提前半年启动筹备，全面优化赛事动线，提升服务能级。“新赛道减少了坡度和弯道，提升了流畅性与速度感，有利于跑者创造佳绩。更重要的是，能让跑者沉浸式体验在‘黄河画廊’中奔跑的感觉。”吴忠市文化旅游体育广电局负责人介绍。

让黄河文化在奔跑中传承，让诗与远方在赛道上绽放。当冲刺的欢呼与黄河的涛声交织共鸣，吴忠马拉松已超越体育赛事本身，成为一张流动

的城市名片、一场深度的文化体验、一次高效的产业联动。

作为“黄河马拉松系列赛”第三站，吴忠市以“体育+文旅”为纽带，以赛塑旅、以赛促产、以赛兴文，探索出一条依托品牌赛事推动文体旅商深度融合的发展新路。赛事推出“1+5+N”商文旅体农新模式，除了美食，更整合消费券发放、文旅福利、特色礼包等五大举措，还与甘肃兰州、河南郑州、陕西杨凌、山东东营等沿黄城市深度联动，打造出一场真正意义上的融合盛宴，持续释放“马拉松经济”的强劲动能。

赛事当天至2025年10月31日，所有参赛跑者均可凭号码布和参赛包中的“2025宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松专属文旅消费券”，在青铜峡黄河大峡谷旅游区、董府景区以及东塔白寺滩、上桥牛家坊民宿等吴忠市指定民宿商户，享受人均120元抵扣优惠，让利总额达400余万元。

## 舌尖上的马拉松 用味蕾铭记一座城

能量的补充，更是一路奔跑中最温暖的心灵慰藉。

本届赛事在主会场专设“早茶市集”，聚集20余家本地知名早茶品牌，为跑者提供“吴忠早茶 味你而来”一站式体验。

吴忠民族饭庄的十几名厨师天未亮就开始忙碌：烤全羊在火上徐徐转动，羊杂汤在大锅中滚滚沸腾，拉面师傅抻面、捞面，动作行云流水。他们带来的不只是羊肉，还有20多种面点，共计1.5万份。“希望让跑者们免费尝到美味的同时，也让他们感受到我们满满的诚意。”该饭庄总经理徐宝强说。

这只是吴忠市“以食为媒”办赛理念的一个缩影。为迎接第五届吴忠早茶美食文化节，组委会将地道风味深度植入赛事全流程，从赛前“品味吴忠 一马当先”的线上抽奖送特产，到终点区烤全羊、大锅杂碎、拉面、早茶点心摊位一字排开，跑者能以最直接的方式品味这座城市的风土与人情，

## 全城热意满满 共赴黄河之约

到有跑者过来，我们会主动询问他们的身体状况，帮他们拉伸肌肉、喷洒冷喷剂。”李媛说，有一位跑者跑到医疗点时脸色苍白，她立即为其测量血压、补充水分，“休息10分钟后，跑者感觉好转，可以继续参赛，那一刻我特别有成就感。”

高标准服务贯穿赛事全程：每2公里一处的补给站，由500余名志愿者沿赛道值守，他们如同一座座温暖的灯塔，为跑者指引方向。医疗保障点更是配备了齐全的AED设备与急救人员，时刻守护着跑者的安全，为赛事筑起一道坚不可摧的安全防线。

赛后恢复区是跑者们的温馨港湾。按摩拉伸服务由宁夏民族职业技术学院的200名学生提供，他们用娴熟的手法为跑者缓解疲劳。来自银川的选手张松感慨：“跑完脚酸胀，看到现场这么多冰块放在盆子里，套上一次性脚套，放进

去冷泡几分钟，感觉一下轻松了不少。”

吴忠市公安局的展位前也早早排起长队，“反诈门诊”“禁毒打假”“警犬合影”三大创意互动区，为紧张激烈的赛事增添了一抹别样的“警”色；利通区志愿服务组组长李源在现场有条不紊地分配工作，1万余斤中卫硒砂瓜在志愿者们的手中分切，送到每位跑者手中；利通区蓝天救援队队员们分布在赛道各个点位，随时准备应对突发情况……

如今，“宁马”已经成为吴忠市的一张亮丽名片，它不仅是一场体育赛事，更是吴忠市向世界展示其“黄河明珠”独特历史底蕴、人文情怀和发展活力的重要窗口。吴忠市以优质的赛道、优质的服务和坚强的保障，全力打造一届组织精细、体验优良、水平一流的马拉松盛会，让全国跑友畅享运动快乐、尽享吴忠美食、领略黄河风情。



志愿者为参赛选手提供饮用水补给。



参赛的残疾人跑团。



志愿者们在赛道旁载歌载舞。



获奖选手领取吴忠特色大礼包。



2025宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松开幕式现场。



跑者品尝热气腾腾的拉面。



三连冠，创「宁马」记录。  
甘肃跑者高成亮摘得男子组全马



参赛者奋力奔跑。