

进入3月，一年两度的马拉松赛季与春天一起如约而至。中国马拉松官网数据显示，3月下旬的这两个周末，全国共有39场马拉松赛事举办。锡马、武马等热门赛事依旧“热辣滚烫”，但赛事数量比前两年有较明显“缩水”。

这份反差，源自2025年下半年以来，中国田径协会发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》《群众性短距离路跑赛事活动组织办法（试行）》等一系列新规。

在表面的“冷”“热”温差下，在巨大需求与有限供给的碰撞中，中国马拉松正走过野蛮生长的“1.0阶段”。更规范、更专业不只是对赛事方提出的要求，也需要成为所有马拉松参与者的共识。

## “2.0时代”

# 马拉松是否依然“热辣滚烫”

3月15日，2026南京半程马拉松鸣枪开跑。  
新华社记者 李博 摄

### ① 赛事少了，热情不减

进入2026年，关注和参与马拉松的人们最直观的感受是，比赛数量少了，报名人数更多了。

过去几年，马拉松赛事遍地开花，但生发的乱象也引人发问：“真的需要每个地方都办马拉松吗？”

2025年10月底发布的《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》，被业内普遍认为是给马拉松热“降温”。新规从压实赛事主办方主体责任入手，要求建立并严格执行赛事组委会主任负责制，成立由属地人民政府有关负责同志牵头、各相关责任部门组成的赛事组委会，“谁主办、谁负责”。

中国马拉松官网公示的赛事信息显示，2026年3月下旬的两个周末，全国共有39场马拉松赛事。2025年这个数字是57场，当时仅3月最后一个周末就有多达34场比赛。

湖北省田径协会会长张华说，湖北2019年办赛15场，到2025年实际办赛达31场，今年获批落地预计是22场。“砍掉的赛事主要集中在县一级，重点砍的是没有足够经济实力却盲目跟风上马的项目。”

比赛少了，众多跑友的反应却是：对选择影响不大。他们的首选是热门或家乡赛事，一些被砍掉的小型马拉松本就不在选择范围内。不过，随之而来的另一个现实是，热门赛事的报名人数越来越多，中签更加需要“锦鲤”体质了。

数据显示，2026年无锡马拉松报名人数达495635人，创下中国马拉松赛事报名人数新高，其半马中签率低至2.9%。武汉马拉松也不遑多让，报名人数高达451431人。超过20万人报名的还有兰州马拉松、眉山仁寿半马、重庆马拉松、厦门马拉松等多场赛事，3月29日举办的扬州半马也创下16.4万的报名人数新高。

### ② 减量，是为了提质

“减量”是表象，而新规核心是“提质”。

新规明确提出要统筹推进马拉松赛事安全、有序、高质量举办。体育咨询专家张庆认为，新规直指过往马拉松赛事的一些痛点，整体来看，这些变化会带来更公平、更安全、更专业的马拉松赛事。

公平从抽签开始。一直以来，马拉松中签难背后，存在各类直通通道——对广大跑者而言，一场马拉松到底有多少名额能用来抽签，绝大多数时候是未知数。

新规要求健全抽签与名额分配制度，“大众选手参赛名额原则上不低于赛事总参赛规模的90%”。以无锡马拉松为例，今年精英和特邀选手名额共2457个，占总规模27000人的9.1%，为近五年最低。大众选手中的成绩直通名额也大幅缩减，半马全部抽签，全马仅363人直通。跑友们评价：不患寡而患不均，就算抽不中，至少感受到了平等。



3月22日，2026浙江宁波奉化马拉松开跑。  
新华社记者 黄宗治 摄

安全第一，始于科学“参赛观”。新规要求主办方强化风险防控与安全保障机制，同时引导参赛者树立“量力而行、安全完赛”理念。

记者注意到，目前赛事普遍将全马参赛年龄设置为年满20岁，一些赛事还要求全马参赛者需有2年内1次全马或2次半马官方完赛证明，半马需2次10公里及以上认证成绩。张华说：“提升门槛，是为保护跑者的生命安全。跑马的初衷是为了健康，而不是一味冲PB（个人最好成绩）、挑战极限，我们一直提倡‘终点是安全回家’的参赛理念。”

56岁的资深跑者陈为欣认为，跑马应先从短距离开始，循序渐进，新规是对马拉松新手的保护。马拉松的赛道氛围极易让初学者“上头”、盲目加速，他十年前第一次跑马，就曾晕倒被急救送医。北京跑者王恒直言：“我们都要敬畏生命。从这个角度看，新规挺好的。”

马拉松比赛怎么没有欢乐跑了？这是不少“小白”跑友的疑问。张庆说，新规将短距离项目从马拉松赛事中剥离，同时鼓励独立举办各类短距离赛事，与马拉松分类管理，有助于增加满足不同能力跑者需求的有效供给。

多位马拉松运营公司负责人认为，马拉松赛事运营考验一座城市的整体调控能力，新规还对交通保障、卫生管理、商业开发、文明建设等多方面提出更高要求，有助于把比赛办得更专业、更规范。

### ③ 路跑“2.0”，机遇与挑战

业内人士普遍认为，新规为中国路跑立下了规矩。一位头部赛事运营公司负责人说，这意味着中国马拉松进入了新的发展阶段。

“2.0时代”机遇几何，挑战又有多少？

毋庸置疑，头部马拉松的影响力和消费带动力惊人，是文体旅融合发展、展示城市形象的重要载体之一。数据显示，刚结束的无锡马拉松外地跑者占比超九成。据估算，跑者和现场观众在餐饮、住宿、交通、旅游等方面产生经济效益超5.1亿元。

“减量提质就是要打破以往低水平、同质化赛事过多的困局。”上述负责人说，“低水平甚至不达标赛事，素质低下的参与者，实质是在给整个行业抹黑，也严重阻碍行业的健康发展。”

新规之下，头部赛事和企业迎来更好的发展机会，而中小赛事和企业的机遇同样就在眼前。张庆说，从路跑人群的金字塔结构看，10公里是大部分跑者可以触及的赛事体系，需求非常大，新规也明确提出鼓励短距离赛事。他希望各地规划赛事时不要“看不上”短距离，而应为“金字塔基”的广大低阶跑者创造更多有效供给。

在江苏无锡，被称为“桃花马”的阳山半程马拉松已连续举办七届。今年“桃花马”正式“瘦身”为10公里精英赛，“马拉松”没有了，但规格可不低——精英赛是中国田协A1类认证赛事。主办方希望，在规范化、专业化发展中持续打好“桃花跑”品牌，推动文体旅融合发展。

挑战也依然存在。今年以来马拉松赛场又有波澜，重庆万州马拉松出现裁判将冲线冠军选手驱离赛道的一幕，成都世遗马拉松赛出现选手劈叉摆拍、“打包”能量胶补给等不和谐现象，宁波马拉松被爆超7000人弃赛或未完赛……

业内人士认为，新规并非一劳永逸。马拉松“2.0时代”，无论办赛方还是参赛者，都需要一个继续探索和调整的过程。重要的是在这个过程中走对方向，让各类路跑赛事真正成为幸福生活的催化剂、城市发展的助推器。

（新华社记者 王恒志 乐文婉 李丽）