

从赛道内外的故事，读懂日照马拉松始终坚守的温暖力量——

十载同行 山海间的奔跑与回响

□ 全媒体记者 李晓萌/文 通讯员 刘晶 陈岩/摄

10月18日，“好运山东”2026日照银行·日照马拉松暨山东省马拉松联赛（日照站）迎来第十次奔跑，1.5万名跑者相聚“日马”赛道，汇成奔涌的浪潮。抵达的喜悦、重逢的感动、坚守的热爱，都在这一刻汇聚——十年的承诺，日照做到了。

从2017年至今，日照马拉松年年如约，从未间断，是山东省唯一坚持连年举办马拉松的城市。时光飞逝，热爱不息。无论走过多少风雨，无论历经多少艰难，日照始终坚守着对跑友的“十年”承诺，让天南海北的脚步，一次次向着山海奔赴。

马拉松的魅力，奔跑在路上的人最懂。他们有着不同的人生际遇、不同的性格与故事，却因同一份热爱，在赛道上绽放相似的笑容，分享同样炽热的感动。这一次，我们将目光投向赛道内外的六位同行者，倾听他们与“日马”的故事。在一段段关于奔跑的回忆里，重温曾经的热泪与欢笑，也看见那些越过终点线、仍在岁月中延续的温暖的力量。

官方摄影师 刘晶：
用镜头珍藏日照的“体育十年”

配速员总负责人 孙纬国：
从跟着“兔子”跑,到带着“兔子”跑

“十年全勤”跑友 张良军：
跑过的路，每一步都算数



10月18日清晨，天色欲晓，“日马”官方摄影师刘晶已早早抵达现场。不等片刻停歇，他迅速走进人群，热情招呼着大批跑友和“兔子”站在镜头前。笑声、快门声接连响起，一张张喜悦的笑脸，就此定格。

“跑马”现场，当万人大潮涌向赛道，刘晶也开始了自己的“奔跑”。他“转场”于不同点位，寻找着一个个稍纵即逝的瞬间。跑者灿烂的笑容、彼此携手的身影、志愿者忙碌的脚步、保障人员辛勤付出……都被他一一捕捉。

从2017年首届“日马”至今，这样的“追逐”，他已经坚持了十年。

“还记得第一次拍摄‘日马’时，我既兴奋又紧张，手忙脚乱地按快门。但那种火热运动场面的激情和新鲜感，直到此刻依然清晰。”彼时，刘晶还是一名自由摄影师。凭借精彩的赛事摄影作品，2019年，他受邀加入“日马”官方摄影团队，此后年年赴约，从未缺席。

十年间，他通过镜头记录着“体育日照”的铿锵步伐，也在数百场赛事里见证着日照的日新月异。第25届省运会、全国田径冠军赛、中国女排超级联赛……一场场重大赛事里，总有他奔忙的身影；校园里的球赛、绿道上的骑行、公园里的晨练……一次次全民健身的火热，也被他尽数记录。随着经验的积累，他还受邀前往上海、济南、青岛等地拍摄赛事。

从最初专注于摄影，到后来学习短视频、航拍，再到运营“速拍体育”自媒体账号，他不断拓展着自己的创作边界，单条视频最高浏览量达988.52万次。

30多年前，从烟台来到日照定居的刘晶，如今早已将自己与这座城市紧紧相连：“能用点滴努力为日照体育做点事情，义不容辞，也非常自豪。希望我们热爱的日照，越来越好。”

十周年的“日马”赛道上，66名身背气球的“兔子”，成为奔跑人潮中一道特别的风景。

在他们之中，还有一位特殊的“领跑者”——“日马”官方配速员总负责人孙纬国。从赛前技术培训、岗位安排，到赛事中的配速保障、应急处置，这一次，他肩上担着整支队伍的责任。

时间回到2018年。初次踏上“日马”赛道，万人齐跑场面让孙纬国深受震撼。此后，无论多忙，他都舍不得错过这场一年一度的奔跑。

“跑马”多年，他始终记得，曾有“兔子”带着自己稳住节奏、顺利完赛。那份赛道上的善意，让他也萌生了为别人领跑的念头。

于是，从普通参赛者到连续三年担任配速员，再到今年成为总负责人，他渐渐从追随“兔子”的脚步，走到了为更多人领航的位置。

“担任配速员，看着跑友跟着我的节奏顺利冲线，我比他们更高兴。”孙纬国说，身份的多次转变，也让他收获着一次次不同的感动。“以前是自己传递一份善意，现在是和一支队伍并肩作战，让每个跑者都能安心找到节奏，有一种更大的成就感。”

而这份守护，并不只在赛道上。不久前，在日照奥林匹克水上运动公园，他偶遇有人落水。熟悉周边环境、接受过救生员培训的孙纬国，立即参与救援。“当时没考虑太多，只想快点把人救上来。”

“兔子不只是计时器，更是赛道上的守护者。”孙纬国作为日照市马拉松运动协会秘书长，多年参与赛事、筹备赛事，他也见证着身边越来越多的人加入跑步、骑行和徒步的行列。

从当年被人带着跑，到如今带着一支队伍奔跑。十年间，那份曾经照亮他脚下道路的善意，又循着他的脚步，传向了更多的人。

再一次站上日照马拉松的起点，张良军心里升起一种难言的感动。

这是“日马”的十周年，也是他与“日马”相伴的十周年。对他来说，这是一种互相陪伴的“年度仪式”：“我看着‘日马’一步步成为全国知名的马拉松品牌，‘日马’也陪着我一年年坚持、沉淀。每一年都舍不得落下。”

十年全勤，跑过一路风景，也经历过难忘的时刻。2023年“日马”，行至30多公里时，他体力几乎耗尽，一度萌生退意。但沿途市民、志愿者的加油声，身旁跑友的鼓励，让他重新迈开脚步。直到冲过终点，他再也忍不住，热泪盈眶。

那一刻的激动，至今仍让他记忆犹新。

初次踏上“日马”赛道，他全力挑战自我、刷新PB。如今，速度与成绩渐渐退居其次，健康、陪伴和享受奔跑，成了他更看重的收获。

“平时大家天各一方，只有日照马拉松这一天，年年相聚、并肩奔跑。”十年间，他结识了不少志同道合的朋友，其中还有一位与自己同天生日的跑友李伟。每年相聚赛道，成了彼此心照不宣的约定。

时光飞逝，城市日渐繁华，赛道沿线风景不断变化，身边加入跑步运动的人也越来越多。他把每一次“日马”的号码布、奖牌、参赛服悉心珍藏，也收藏着每一次突破自我的喜悦和一路同行的友情与故事。

“下一次，我肯定还会站在‘日马’的赛道上。”十年里的每一步，都在打开更广阔的生活，张良军仍期待着下次出发。

遇见跑团负责人 李伟：
十载同行,他们跑成“一家人”

越野跑运动员 杨华：
从“小白”到“冠军”,快乐才是初心

自媒体创作者 于丽娜：
一个人的奔跑和更多人的奔赴



从几十人结伴奔跑，到2000余名成员相聚同行，十年间，日照“遇见跑团”越跑越壮大。

2016年，遇见跑团成立。次年首届日照马拉松，200余名团员报名参赛；到今年，已有1000余名团员站上“日马”赛道。

十年里，许多细微的改变在跑友们身边悄然生长。有人刚加入时，连3公里都难以坚持，后来跟着大家科学训练，一步步跑完半马、全马；有人改掉熬夜、久坐的习惯，养成健康的生活方式；还有原本内向孤单的跑友，在这里结识朋友，打开了新的生活圈。

而这份陪伴，远不止于赛道。团员训练受伤，大家主动关心、陪伴康复；跑友家人身患重病，伙伴们自发捐款、伸出援手；遇到生活中的烦心事，总有人愿意听一听、劝一劝。“跑步只是纽带，温暖才是跑团的内核。”李伟说。

这些年，他也见证着日照跑步环境的变化。从早年跑步场地选择有限，到如今奥林匹克水上运动公园、阳光海岸绿道和各处城市公园不断完善，跑团里有了更多年轻人、大学生和退休长者，越来越多人把奔跑融入日常。

组织团练、筹备赛事、协调事务，十年间，李伟为这个集体投入了大量时间和精力。但看到一个普通人因为跑步变得自信、阳光，他觉得一切都值得：“经山历海，一路同行，我愿意继续带着遇见跑团，奔跑在‘日马’赛道，奔跑在日照的大地上。”

回想起2018年初次站上日照马拉松的赛道，杨华仍记忆犹新：“那时还是个不折不扣的‘跑马小白’，当时别提多紧张了。”

“日马”，是他跑步旅程的起点。但彼时的他或许不曾想到，两年后，自己也站上了这场赛事的领奖台。

2020年，他获得男子组亚军；2022年，又斩获男子组冠军。从初出茅庐到登上领奖台，杨华用一次次训练和比赛实现突破。近些年，他还先后在中国·五莲“绿水青山”运动会山地越野跑、中国山马越野系列赛等赛事中夺得冠军。

跑步九年、六次征战“日马”，曾经渴望跑得更快的杨华，如今却渐渐放下了对成绩的执着。清晨的公园里，他常与跑友相约训练，一起跑间歇、练强度，“累得龇牙咧嘴，又忍不住放声大笑。那一刻，我们就像一群单纯快乐的孩子。”

日照是他的“第二故乡”，熟悉的滨海赛道承载着特别的感情。他眼见“日马”办赛越来越成熟，形成越来越好的口碑，沿途观众越来越多，越来越热情，参赛体验也不断改善。“那些曾经在路旁加油的观众，或许有一天，也会成为赛道上的跑者。”

从当年紧张地打量身边的“高手”，到后来一次次站上领奖台，再到如今享受奔跑的过程，杨华对马拉松有了新的理解。“跑步最终还是要回归初心，回归健康快乐。”

在马拉松赛道上，于丽娜有个坚持多年的习惯：在尽情奔跑之余，也尽可能拍摄下许多值得珍藏的瞬间。

这些年，她把“跑马”的一幕幕陆续分享到了自己的运动自媒体账号。最初只是想记录自己，没想到，镜头里的日照滨海赛道，吸引了不少外地跑友特意报名参赛。

2020年，于丽娜第一次参加日照马拉松，完成了人生中的首场半马。也是这一年，她开始进行自媒体创作，渐渐收获了越来越多的关注。

在一场场奔跑中，还有许多令她难忘的时刻。2024年“日马”，跑至后半程，于丽娜体力不支，几乎想要放弃。一位陌生跑者主动放慢脚步，陪她跑了几百米，提醒她调整呼吸、稳住步频。见她状态好转，对方挥挥手，继续向前。这份来自陌生人的温暖，她一直记在心里。

这些年，除了持续参加路跑赛事，她还频频走进日照体育场馆，观看田径、排球、篮球等比赛。越来越多的高水平赛事来到“家门口”，身边关注体育、参与运动的人也越来越多，让她不由得生出一种自豪感。

奔跑也改变着她的生活。在她的带动下，丈夫、孩子和亲友开始积极健身。曾经一个人的爱好，渐渐成了一家人共同的运动习惯。而在屏幕另一端，那些被她记录下的海风、笑脸与奔跑的故事，也让更多外地跑友心生向往。

