

黄海森马 让东台心动加倍

——2025 黄海森马演绎生态赛道新范式

本报记者 刘煜 班雪凡/文 张莉琳 刘进涛 丁圣 陈钰/图

春风掠过万亩水杉林，鲜艳的运动服饰与林间新绿相互映衬，宛如一幅流动的春日画卷。4月13日，2025黄海森林半程马拉松鸣枪开跑，赛道两侧的二月兰花开正盛，宛若紫色海洋，三千名跑者踩着松软的林间跑道奔向生态长廊。当运动基因注入森林血脉，这场人与自然共同完成的诗意奔跑，早已超越了竞赛本身的意义，每一步，都是对“绿水青山就是金山银山”的生动诠释。

运动与森林的美丽邂逅

清晨的黄海森林还透着些微凉，空气中弥漫着草木清香。来自全国各地的跑友早已汇聚在起点处，他们身着各色运动服，脸上洋溢着兴奋与期待。有人对着手机自拍，背景是翠绿的森林；有人和同伴热烈讨论赛道设置和沿途风景；还有人边做拉伸边眺望葱茏深处，仿佛已经迫不及待想要拥抱这盛放的绿意。“听说这里是‘江苏最美跑步线路’，跑起来肯定特别享受！”人群中不时传来赞叹声，大家都在期待着这场与众不同的森林马拉松。

8时30分，发令枪准时打响，千名跑者如潮水般涌入。一棵棵高耸水杉站立赛道两侧，为跑者们提供大量的负氧离子，让大家在呼吸间尽情享受大自然的馈赠。半程马拉松赛道时而笔直开阔，时而蜿蜒曲折，每一段都经过精心设计，既保证了跑步的舒适性，又让跑者能充分感受森林魅力。参加欢乐跑的跑友，更加沉醉于沿途风景，森林小火车、空中栈道、森林之眼……空中俯瞰，人在画中游。许多人忍不住放慢脚步拍照：“这分明是一场春日旅行！”大家或独自专注前行，或三五成群互相打气，森林中回荡着脚步声、欢笑声和此起彼伏的加油声。

跑道上不乏一些穿着奇装异服的“显眼包”跑友，抢眼的发型，夺目的着装，不时引来众人观看。来自上海的跑者姜军兵最为抢眼，一身“哪吒”装扮，手持火尖枪，开跑前他就对着镜头摆各种造型，而之所以用这副装扮来跑步，就是希望把哪吒敢拼敢闯、不向命运低头的精神带上跑道。来自盐城的两跑友在开跑前半小时就开始熟悉赛道了，二人表示是第一次来黄海森林参加半程马拉松，清新自然的环境令他们感到非常舒适，这次比赛二人也做好了充分准备，想要进一步突破自己。

对大多数跑者来说，参加半程马拉松比赛有时成绩并非最重要，重要的是在奔跑的过程中一次次战胜自己、超越自己，在酣畅淋漓的汗水里，在直抵心间的深呼吸中感悟生活真谛。在众人聚焦的目光中，来自东台的16岁小将许继以优异成绩冲过终点，放缓步伐，抬手看表，“配速3分15秒。”他缓缓说出。接过奖牌后，许继表示，黄海森林公园的跑道是他最喜欢的跑道，后面他还准备在这条跑道上突破更多。20岁的盐城姑娘姚瑶获得此次半马女子组第三名，她说，空气清新、跑道平整，是一次完美的半马体验。

赛道两旁，保障团队也为跑者增添了安心与活力。交警在关键路口有序指挥，志愿者不停为跑者递上补给，医疗团队驻守沿线，不时提醒跑者注意呼吸节奏、及时补水。终点处还设有专业冰敷拉伸区，帮助完赛的跑友放松肌肉。从安全保障到细节服务，每一处设计都让这场森林奔跑既畅快又无后顾之忧。“这条赛道太棒了，跑起来脚感特别好，每吸一口气都像在洗肺，配速不知不觉就提上来了！”冲过终点线，半马选手们纷纷对这条“会呼吸的赛道”赞不绝口。大家三三两两地聚在一起，分享着比赛中的见闻，还有人兴奋地讨论着明年还要再来挑战。



专业与自然的完美融合

举办黄海森林半程马拉松，既是对体育精神的传承延续，更是对东台“运动+生态+人文”融合发展模式的生动实践。这场赛事不仅为跑友带来身心双重享受，更成为专业运动体验的交流平台。赛事前一天，五星体育新赛季跑者交流活动率先点燃热情。交流会上，资深跑者、运动专家现场分享经验，与青年新秀一起探讨运动魅力，大家在这场“有温度、有情怀”的交流中，收获友谊、汲取力量，共同书写属于跑者的“东台故事”。

知名跑者欧阳夏丹应邀出席活动，交流会上，热爱运动的她与跑友们热情分享自己的运动经历。欧阳夏丹表示，自己以前去过很多地方跑步，山地、江边、海边、闹市等等，而这次是她第一次在森林里面跑步。“这个体验太独特了，空气怎么那么好！5000多的负氧离子，在这里就想大口大口地呼吸，非常清新，满眼绿色，在这里是养眼又养心。”

上海体育产业联合会副会长李培红在交流会上分享了自己最喜欢的跑步环境和最难忘的跑步经历，她微笑着说，对于热爱跑步的她来说，最喜欢的跑步环境，永远是下一个跑道，是充满未知、充满神秘、充满期待的赛道。中国女排二传手卞雨倩表示，作为排球专业出身的她，日常训练大多在室内或田径场完成，像黄海森林这样完全户外的跑步环境对她来说是充满惊喜的，在这里运动和训练会变成很轻松很享受的事情。游泳世界冠军庞佳颖说道，非常喜欢黄海森林的空气环境，这里的优良生态也会非常有利于跑者的充分发挥。运动教练、康复专家等还在现场分享如何科学训练、健康奔跑以及如何做好伤后恢复。这是一场充分释放体育魅力的活动，也是一场因体育精神而汇聚的生动交流，关于运动、关于热爱、关于故事，黄海森林的讲述还在继续……

生态与消费的生动诠释

黄海森马不仅为度假区带来人气爆棚，更以“马拉松+”效应辐射全域。赛事期间，黄海森林生态旅游度假区迎来客流高峰，区内特色酒店、精品民宿及主题餐饮持续火爆。

主打自然教育的OutdoorMix森林探索乐园、融合传统木艺与现代创意的1965木工厂等特色游玩项目，以创新的生态互动体验获得跑者和游客的一致好评。森马热潮更蔓延至周边的条子泥湿地、滨港镇八里村、巴斗村，带动沿线旅游消费大幅增长。在条子泥湿地体验观鸟赏鸟的生态研学游，在滨港镇巴斗村、八里村入住农家风情民宿、品尝海鲜特色餐饮……一场赛事串联起海洋湿地、平原森林等生态景观，“跟着森马游东台”成为新时尚。许多跑友和游客选择“提前抵达、延期返程”，将竞技之旅延伸为深度文化体验游。

完赛后，本地瓜农在场外支起“东台西瓜”直销摊位，引得跑友们纷纷选购品尝，带动了附近瓜农增收。各接待酒店的大堂里，农产品展示台上的富安丝绸、陈皮酒，吸引了选手们驻足观赏，通过朋友圈分享，发出了一张张流动的城市名片。从赛道到展台，从舌尖到指尖，这场体育盛会正悄然蜕变为展示东台绿色发展成果的立体窗口。参赛者用脚步“丈量”城市生态，以味觉“铭记”地域特色，让东台的生态之美、人文之韵随着赛事热度辐射全国。

以森马为“媒”，阔步疾走在绿色低碳发展“一条路径”上的东台，让更多朋友感受到了“推窗见绿、起步闻香”的生态魅力，体会到“开放包容、创先争优”的城市品格。在这里，绿色动能如春潮澎湃涌动，人与自然奏响和谐共生的动人乐章。

拥有海洋、湿地、森林三大生态系统，条子泥湿地是世界自然遗产地——黄（渤）海候鸟栖息地的核心区之一。东台打造了生物多样性保护的“全球典范”，每年吸引400多种、数百万只候鸟在此栖息、繁衍，被誉为“鸟类的国际机场”。勺嘴鹬、丹顶鹤、麋鹿等珍稀动物都来此安家，为“中国美丽海湾”增添了无限生机。黄海森林生态旅游度假区是全国沿海最大的人工平原森林，森林覆盖率高达90%，负氧离子平均达到5200个/立方厘米，作为全国首家零碳旅游度假区，坚持低能耗、零排放的可持续发展理念，成为绿色发展标杆。

放眼东台，激情与绿意交织成诗。全市上下精心呵护生态环境，做足“湿地修复、美丽乡村、造林添绿”三篇大文章，生态底色越擦越亮。积极推动传统产业向绿色化转型，大力发展新能源、低空经济等绿色新兴产业，推动经济高质量发展。从黄海森林的万顷林海，到条子泥湿地的万鸟翔集；从串场河畔的生态河景廊道，到沿海经济区的绿色产业……东台全力打造绿色低碳发展先行区，致力让城市变新变美、产业变绿变强，推动生态高颜值不断转化为发展高质量，向世界证明东台绿色发展之路的无限可能。

森马落幕，绿意未央。跑友们沉醉于生态东台的盎然生机中，每一口呼吸都充盈着自然的能量，依依惜别时已开始期待着与东台的再相会。