

畅跑三山五园 逐梦活力海淀

2026中国田径协会10公里精英赛(北京·海淀站)4月6日鸣枪

□ 本报记者 赵磊

以奔跑为名，赴海淀之约。2026中国田径协会10公里精英赛(北京·海淀站)将于2026年4月6日7时30分在中关村国家自主创新示范区展示交易中心正式鸣枪开赛。作为中国田径协会A类赛事，本届赛事严格对标世界田联路跑赛事标准打造，以“畅跑三山五园 逐梦活力海淀”为核心主题，设置10公里精英赛与约5公里欢乐跑两大项目，总参赛规模达6000人。从串联城市公园与科技地标的绝美赛道，到行业首发的“号码布经济”全域消费模式，再到极致暖心的“49.5米完赛体验”，这不仅是一场全民参与的体育盛会，更是海淀以体育为纽带，推动文旅商旅深度融合，为海淀加快发展新质生产力、建设世界领先科技园区注入强劲体育动能。

赛道串珠成链 为跑者开展海淀专属奔跑画卷

对于一场路跑赛事而言，赛道是承载所有热爱与期待的核心载体。本届赛事的路线设计，始终紧扣海淀“科技创新、历史底蕴、生态宜居”三大核心特质，将跑者在城市中的科创地标、城市公园、生态廊道串珠成链，为跑者打造一条“一步一景、一公里一主题”的专属奔跑路线。

10公里精英赛项目与欢乐跑项目均以中关村国家自主创新示范区展示交易中心为起点。从这里鸣枪起跑，本身就承载着“逐梦活力海淀”的深层寓意，让跑者从迈出第一步起，就能感受到海淀扑面而来的科创活力与创新氛围。

10公里精英赛路线全程闭环，从起点出发后，沿新建宫门路、昆明湖东路向南前行，经蓝靛厂北路至长春桥折返，最终沿原路返回至起点附近完赛，总参赛规模3000人，面向全国路跑精英与资深爱好者开放。约5公里欢乐跑路线从同一起点出发，沿新建宫门路、昆明湖东路、蓝靛厂北路向南，最终抵达世纪金源购物中心完赛，项目以“1名成人+1名中小学生的”亲子形式设置，共1500组、3000个参赛名额，专为亲子家庭与跑步入门爱好者打造，传递健康生活理念。

整条赛道将海淀的科技活力、人文底蕴与生态美景完美融合，跑者在奔跑途中，既能途经颐和园新建宫门，沉浸式感受三山五园积淀百年的悠久文脉与历史厚重；也能沿京密引水渠、蓝靛厂北路前行，在两岸的绿树碧水间，领略海淀的生态之美；更能在起点与终点的往返中，读懂中关村科学城的创新基因与科创实力。10公里的奔跑路程，成为一场全方位、沉浸式读懂海淀的深度旅程，让跑者用脚步丈量城市的发展脉搏，用双眼见证海淀的多元魅力。

为了让跑者在全程都能感受到热烈的赛事氛围与海淀的文化活力，赛事组委会在赛道沿线设置了10余个群众文化展演点位，实现“每公里都有喝彩，每一程都有惊喜”。与此同时，赛事在10公里项目中专设高校挑战赛，面向全国高校全日制在读学生开放，为高校挑战赛选手赛前定制专属号码布，设置高校加油牌，赛后根据高校挑战赛排名给予奖励，广泛吸引青年学子踊跃参与，以体育竞技凝聚青春力量，充分展现区域创新活力与人才优势，助力青年友好城市建设。



资料图

“49.5米完赛体验” 把完赛仪式感刻进细节的海淀温度

如果说10公里的赛道，是对跑者体能与意志的考验，那么冲过终点线后的瞬间，便是所有坚持与付出迎来高光的荣耀时刻。本届赛事最具匠心、最受跑者期待的设计之一，便是专门打造的“49.5米完赛体验”，赛事组委会将赛道品质、服务诚意与城市温度，全部浓缩在冲线后的这49.5米当中，为每一位完赛跑者打造一场专属的荣耀仪式，将“最美赛道”从物理概念升华为城市名片，让每一位跑者感受海淀温度。

“当跑者历经10公里的奔跑，冲破终点计时带的那一刻，迎接他们的是一场充满仪式感、氛围感与温暖感的专属礼遇。”区体育局相关负责人介绍，在这49.5米的完赛专属通道中，组委会设置了全维度的暖心服务与高光环节：荣誉通道区，高校学子形成“青春接力”掌声通道，为跑者加油助威，传递青春活力；欢庆互动区安排具有海淀特色的文艺节目主舞台表演，民乐与中国鼓交替呈现，动静结合，营造热烈氛围；专业的摄影团队为跑者提供专业完赛照片拍摄服务，实时照片生成可供跑者下载分享；除常规完赛物品外，组委会增加发放“春日海淀最美赛道”主题明信片，将海淀的春日美景与奔跑力量传递给每一位完赛者；同步提供专业拉伸、赛后恢复等配套服务。

春日美景与奔跑力量传递给每一位完赛者；同步提供专业拉伸、赛后恢复等配套服务。

这49.5米，不仅是10公里赛道的完美收尾，更是海淀“科技+人文+生态”城市风貌的集中展现。跑者在前10公里的赛道中，用脚步丈量了海淀的科创实力、历史底蕴与生态之美；而在这最后的49.5米中，则能用心感受着这座城市的人文温度与包容胸怀。

一张号码布激活全域消费 构建文旅商旅融合新生态

一张小小的赛事号码布，在传统路跑赛事中，仅仅是选手的参赛身份凭证，大多在赛后被选手收藏纪念，或是随手丢弃。而在海淀，这张方寸大小的号码布，被赋予了全新的内涵与价值——它不仅是选手的参赛通行证，更是一张可以畅行海淀景区、商圈、酒店、文体场馆的全域消费通行证。这便是海淀在全国率先创新实践的“号码布经济”，也是本届赛事最具突破性、最具行业影响力的创新亮点。

“号码布经济”的构想，最早于2024年海淀马拉松筹备期间首次落地实践。而2026中国10K海淀站的举办，更是将“号码布经济”推向了系统化、规模化、体系化的全新阶段。截至目

前，本届赛事已吸引近两百家商户及单位参与“号码布经济”优惠活动，构建起“景区+商圈+酒店+文体场馆”全维度、全链条的全域消费联动体系，形成“全域联动、多点开花”的消费格局，真正实现“一次参赛，畅玩海淀”，让赛事流量高效转化为区域消费增量。

文旅板块集结圆明园遗址公园、百望山森林公园、北京西山国家森林公园、阳台山自然风景区、北京凤凰岭景区、鹫峰国家森林公园、三山五园文化艺术中心等知名场所；商业板块以赛事嘉年华举办地金源购物中心为核心，联动海淀大悦城、中关村大融城等重点商圈推出专属优惠；酒店板块则有15家赛事周边酒店提供专属折扣、提前开早、延时退房等贴心服务。

为了进一步推动“号码布经济”向多元消费场景延伸，赛事组委会将于4月4日至6日，在世纪金源购物中心举办赛事嘉年华活动。现场汇聚赞助商、展商及海淀文旅等单位，跑者凭号码布可享餐饮购物折扣，现场设有“号码布抽奖”等互动环节，打造“跑步+消费+娱乐”一站式体验。通过将赛事流量导入核心商圈，推动“号码布经济”向多元消费场景延伸，实现以赛聚商、以商促赛的良性互动。

全民共建文明盛会 将文明理念贯穿赛事全过程

一场优秀的城市赛事，从来都不只是少数人的竞技，而是一座城市全民参与、全民共享的盛会。

区体育局相关负责人介绍，赛事招募30名10公里项目文明领跑员和48名欢乐跑项目文明领跑员，倡导使用环保饮水杯、做到垃圾不落地、进行旧衣回收，并发布《文明参赛倡议书》，从有序出发、赛道无痕、尊重感恩、互助加油四个维度将文明理念贯穿赛事全过程。“以文明领跑带动全民参与，充分展现海淀人民有力量、活力海淀有担当的城市精神，营造向上向善、文明和谐的社会氛围。”

为打破地域限制，让更多无法到现场参赛的跑者也能融入赛事氛围，本届赛事同步开设线上赛。2026中国10K海淀站线上赛于4月1日至6日举行，全国跑者可在“数字心动”APP上完成10公里跑步，完赛后可获得电子完赛证书。

本届赛事的全民参与属性，还体现在参赛人群的多元性上。赛事汇聚了来自全国各地的各类参赛人群：既有国内顶尖的路跑精英选手领衔参赛，冲击赛事竞技高度；也有轮椅跑者、高龄跑者踊跃报名，用脚步诠释永不言弃的体育精神。同时，赛事还联动跑步垂直KOL、体育媒体人、北京文化博主等多元领域的合作达人，覆盖微博、抖音、快手、小红书、视频号等主流社交平台，他们既是赛事的参与者，也是赛事的传播者，将赛事的热度延伸至日常传播中，持续放大赛事声量，吸引更多的人群关注赛事、走进海淀。

体育是城市发展的重要活力源泉，也是彰显城市魅力的重要窗口。近年来，海淀区持续深耕品牌体育赛事建设，以路跑赛事为抓手，不断推动全民健身与全民健康深度融合，更以体育为纽带，串联起区域的科技、文化、旅游、商业资源，推动文旅商旅深度融合，让体育成为城市高质量发展的重要助推器。

□ 本报记者 周颖珺

乘西郊线，赴一场春日浪漫之旅

清明将至，春风渐暖，西山群峰褪去清寒，草木抽芽，繁花满枝，正是踏青寻芳、迎春赏景的最好时节。此时搭乘那列红白相间的西郊线有轨电车，穿行于三山五园之间，一路春光入怀，花香随行，既是一场清明传统踏青之行，更是一次与海淀春日温柔相拥的浪漫邂逅。不必车马劳顿，无需辗转奔波，乘着这趟开往春天的列车，便可尽享山水芳华，不负春日好风光。

车窗即画框 一路生花

从巴沟出发，途经颐和园西门、茶棚、国家植物园，最终抵达香山，全长仅9公里的西郊线，却将海淀春日最精华的景致悉数串联。清明前后，气温和煦，阳光清浅，正是举家出游、踏青赏春的好时节，不少市民游客都在假期前夕，提前踏上寻春之旅，让这趟列车多了几分闲适与惬意。

清晨的巴沟站，阳光透过玻璃幕墙倾泻而下，暖意融融。等候乘车的市民游客络绎不绝，有人手提踏青食盒，准备寻一处春色野餐；有人背着相机，想要定格清明时节的繁花盛景；还有不少家庭结伴而行，老人孩童笑语盈盈，趁着清明假期，赴一场与西山的春日之约。随着列车缓缓驶入，大家目光望向窗外，静待一场春日盛宴。

轨道两侧，迎春花肆意绽放，明黄一片，沿着轨道绵延舒展，在清风中轻轻摇曳，如同为清明踏青铺就的金色花毯。乘客们拿出手机，隔着车窗记录美景，明花、绿树、电车相映成画，随手一拍便是清明限定美景。一位专程前来踏青的游客感叹：“早就听说西郊线是最美赏花线，清明前后过来刚刚好，一路花开不断，坐着电车慢慢欣赏春景，特别有踏青感觉。”

列车行至颐和园西门，清明时节的园林景



致更显清雅动人，新发嫩柳、古桥亭台相映成趣，尽显百年园林的清雅与大气。“每年清明前后，我都会坐西郊线来颐和园踏青，这里花开得最盛，风景也最雅致，列车直达园林，出行方便，



很适合家庭出行。”市民赵先生说道。在清明传统习俗里，踏青探春本就是顺应时节、亲近自然的雅事，而西郊线的便捷通达，让这份传统雅趣变得更加轻松惬意。

西郊线“彩蛋” 都市中的田园风光

西郊线的清明之美，不只在园林之间，更藏在沿线不经意的角落。清明时节，草木勃发，沿线景致清新淡雅，处处透着都市中难得的田园野趣，一步一景，皆是诗情画意。

列车驶过茶棚站，周边绿意渐浓，路旁花木新芽初绽，二月兰也悄然开放，淡紫色花穗点缀林间，清新素雅。不远处的北坞公园内，麦苗青青，绿意连片，与远处玉泉山的塔影遥遥相对，田园风光静谧悠然，与都市喧嚣形成鲜明对比。不少市民游客特意在此下车，漫步田埂，感受乡野气息，在清明时节寻一份宁静与闲适。

“清明踏青，就想找一处人少清静、风景又好的地方。这里近有田园绿意，又能远眺西山，心情格外舒畅。”市民李女士说道。在快节奏的都市生活中，这样一处清新静谧的踏青之所，让人们在清明时节得以放慢脚步，感受自然生机。

列车继续前行至国家植物园站，清明前后的花海景致进入最佳观赏期。山桃花开得热烈烂漫，溪边、路旁花枝交错，粉白花瓣随风轻舞；玉兰亭亭玉立，花朵洁白清雅，与古寺红墙相映，

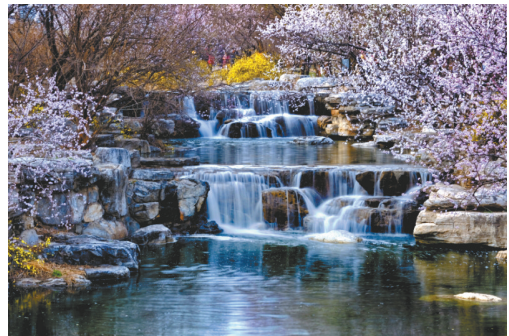
古韵清幽。游客们下车入园，漫步花间，赏花寻春，拍照留念，尽享清明春光。市民张女士说：“西郊线下车就进园区，特别方便。清明时节气候舒适，花开正好，一家人出来走走，很是惬意。”

列车一路穿行于花海林间，最终抵达终点站香山站，清明时节的香山草木芬芳，山桃、迎春点缀坡地，绿意与花色交织，满目清新。市民游客下车后拾级而上，沿途繁花相伴，绿树成荫，偶有鸟鸣清脆，心境也随之开阔。登顶远眺，西郊春色尽收眼底。“清明登高踏青，既有传统意义，又能欣赏一路春色。坐西郊线过来赏花、登山、呼吸新鲜空气，这才是清明假期最舒服的打开方式。”一位带着孩子登山的市民笑着说。

开往春天的列车 不止于春天

春风送暖，清明将至。西郊线不仅是一条穿行于城市与山林之间的轨道，更是一把打开海淀春日的钥匙。它串联起百年园林的古韵、田园郊野的清新、山林花海的烂漫，让每一位乘客在缓缓前行的列车上，遇见专属于海淀的限定春日。

但西郊线给我们的，又不止于春天。西郊线用最温柔的方式，把历史与现实连在了一起。或许，这正是西郊线最动人的地方：它不仅载着我们去看花，也载着我们去感受一座城市的呼吸与脉动。这条穿行于三山五园间的轨道，将一年又一年地，载着不同的人，驶向同一个温柔的季节。



本组图片 国家植物园 香山街道/供图