



天宁赛道 刷新PB的地方

何以天宁?

近年来,各大城市与马拉松持续联动。据不完全统计,上周末全国就有50多场马拉松公开赛。

各类城市马拉松、跑步赛事层出不穷,天宁何以出圈?

也许,是因为精心设计的赛道。天宁赛道沿大运河设置,无海拔、无坡,为跑者出成绩提供

了有利条件;沿线一步一景,也让漫长的坚持变得有意义。

也许,是因为温暖细致的服务。报名门槛的设置、AED的配备、急救跑者和医疗组的人员驻守,是天宁守护每一位跑者人身安全的基本操作。交通接驳短途的温馨提醒,加油助威点的热情洋溢,“超级卷”的完赛包……

点滴细节,都能温暖跑者的心。也许,是因为独特的文化气质。每座城市都有自己的赛事“剧本”,参赛者在用脚步丈量马路,体悟城市文化。赛场上,东坡文化、君子文化展现得淋漓尽致。嘉年华上,萃园九峰阁的文创冰淇淋、焦溪酥头汤、常州大麻糕让跑者赛后瞬间“回血”。

从“锈带”到“秀带”

天宁半程马拉松赛道沿岸,有大运河的波光潋滟、风光旖旎,有满园杜鹃的姹紫嫣红、争奇斗艳,有从容散步的老人、破风骑行的车手、撒欢嬉戏的孩童……如果时光倒流十几年,这里是一条褪了色的“工业锈带”。

一张蓝图绘到底。2012年,以产城融合为方向的凤凰新

城启动建设。2021年,环岛路全面建成,沿线工业遗存闪烁着时代记忆,公园、园林成就了“运河秀带”,风景精致、色彩斑斓。

从“锈带”到“秀带”,从斑驳到斑斓,越来越多的现代化产业集聚在此,越来越多的居民安居在此。一场马拉松让更多人认识了这座城、爱上了这座城,也

给凤凰新城未来发展注入新的动力。

未来,这里将以运河环岛公园为核心,进一步统筹旅游基础设施建设,丰富公共文化服务设施,推动运河文旅价值转化,让这条“秀带”深度融入人们的日常,成为市民游客锻炼打卡的胜地。

竞逐的赛道 不止马拉松

跑过的路,每一步都算数。天宁,也是一名坚毅的跑者。在发展的赛道上,天宁志存高远,务实笃行,以产业带动创新,以创新赋能产业,深度参与全市新能源之都建设布局,超前锚定新能源汽车零部件、第三代半导体、太阳能光伏三大产业赛道,锻造新质生产力,2023年产值同比增长均超过20%。

每一次冲线,都是新的出发。跑者的信念是挑战、是超越、是冲刺,天宁在发展的赛道上也是如此。

今年,天宁将全力以赴为新能源之都建设添砖加瓦,在深耕三大产业赛道的同时,主动探索氢能 and 新型储能、合成生物、人工智能等未来赛道,努力在产业周期循环中提前卡位、抢占高点。

此外,天宁永远像尊重科学家一样尊重企业家,千方百计营造“如鱼得水”的发展环境,全力当好企业、经营主体、各类人才行稳致远的坚强后盾。

无论何时,天宁都将张开双臂,欢迎你的到来。测算好适合自己的“配速”,在这里刷新自己的PB,在天宁的赛道上收获最美丽的风景。

万人齐跑,谁最出圈?

在检录口,一位看得见摸不着的AI最为忙碌,帮选手检录,和选手聊天……这个AI不是别人,正是将常州称为“君子之邦”的苏东坡,这也是AI版苏东坡首次亮相。和AI版苏东坡一起为选手们检录的是苏东坡第三十代世孙苏东,也是AI版苏东坡的制作原型。

其实,苏东坡不仅是一位大文豪,还是一位“跑者”。在写给朋友的信中,苏东坡曾谈到自己的运动习惯,“晨兴夜寐必十里许,气损则缓之,气匀则振之,头足皆热,宣通畅适,久久行之,当自知其妙矣。”意思是:每天早上起来跑上五公里,气喘得受不了的时候就慢下来,缓过来以后再继续加速,跑得头上出汗、脚心发热、血脉流通、四肢舒畅,如此这般长期坚持,就能体会到其中的妙处。

当天,苏东坡的迷弟迷妹们齐聚大运河畔,赛道上,苏东与少年、青年、中年、老年时期的“东坡”结伴而行,豪情洒满赛道。

当然,天宁“斑”马上的显眼包们也少不了。身着飘逸汉服的年轻男女,步伐从容,宛若穿越时光而来。“济公”轻摇蒲扇,悠闲自得;“孙大圣”身披战袍,英姿飒爽,威武不凡;“皇阿玛”一身尊贵之气,气宇轩昂地行走在赛道之上。这些cosplay吸引了大家的目光,纷纷用手机记录下这难得的瞬间。

现场还来了很多外地跑者。来自连云港跑团的王虎春,一身花哨的“大花袄”配上闪亮的大金链子,成为赛道上“最靓的仔”。这是他今年参加的第5场半马比赛,他笑称自己上半年主打“玩赛”,下半年则要力争“完赛”,并创造个人PB。

陈少剑特地从浙江金华赶来,专程到运河边熟悉比赛路线。他赞叹道:“这条最美跑道果然名不虚传!”完赛后,他还计划游览红梅公园和天宁寺,尽情领略当地的风土人情。

人群中,还有一群认真备赛的跑者。“外卖小哥”李园园报名参加的是5公里“鸿运跑”。他笑着表示:“为了这次比赛,我一周前就开始进行适应性训练了。虽然5公里的路程听起来不算长,但连跑带走下来还是挺吃力的。不过能和这么多热爱跑步的人一起奔跑,感受那份激情与活力,已经让我觉得非常棒了。”他信心满满地表示,自己一定会坚持到终点。

跑龄10年的李文琪刷新了个人PB,成为第22位冲过终点的男子选手。李文琪第一次参加马拉松比赛是2014年常州首届西太湖半程马拉松,那时他跑步的初衷仅仅是为了“减肥”。此后,他逐渐感受到了跑步带来的“正向反馈”:他的身体机能得到了提升,工作压力在奔跑中得到了释放,对生活的热情也日益高涨。如今,李文琪的全马PB为2小时52分,这一成绩达到国家2级运动员水准。因为比赛成绩优异,他还加入了“常州精英跑团”。

女子选手刘留也不甘示弱。天宁大运河半程马拉松是她今年参加的第一场马拉松,与她并肩作战的是一支近400人的庞大跑团。“13年前,我初涉跑步时,享受的是那份独处的自由与宁静。而如今,我热衷于组织各种跑团活动,与大家共同分享跑步的乐趣与激情。”刘留感慨道。近年来,她积极组织所在社区的居民一起参与跑步活动,跑团的人数已累计发展到300人。“只要勇敢地迈开腿,你就会发现一片全新的世界。”她说。



本版撰稿:天轩
本版摄影:胡平 王锐 夏晨希 姚建国 牧隼