

「六马」开跑

贵州日报天眼新闻记者 鲁媛 尚宇杰



六盘水马拉松开跑。贵州日报天眼新闻记者 尚宇杰 摄

新闻提示

7月20日，入伏首日，多彩贵州马拉松超级联赛（第四站）暨2025“初好刺梨”六盘水马拉松（以下简称“六马”）鸣枪开跑。3.2万名跑者分别踏上全程马拉松、半程马拉松、10公里健康跑和5公里大众欢乐跑赛道，在19摄氏度的清凉中挑战自我。“六马”不仅展现奔跑力量，更映照城市转型；赛道串联起“煤都”记忆与“凉都”新貌，见证六盘水从资源城市向康养旅居胜地的奔跑。这场盛夏之约，是速度与耐力的较量，更是城市温度与魅力的展现。

热身 3.2万人站上起跑线

6点，六盘水的天还蒙着一层云雾。3.2万名跑者向“六马”起点六盘水市钟山区人民广场汇集，年轻的、年老的、本地的、外来的，大家摩肩接踵，脚下是同样的柏油路，心里却装着各自的期待。

“我曾以为跑步是我这辈子都不会接触的运动，跑起来，太难了。”赛道上，全程马拉松参赛者夏雪正忙着热身。2019年，她曾抱着试一试的心态报名“六马”大众跑，赛道上奔跑的身影、滑过脸庞的汗水、赛道旁的欢呼……3万余人的脚步声像一股暖流，也打开了夏雪的心房，“跑起来，太好了。”

“六马”的赛道上，有人是为了丈量自己能跑多远，更多的人只为告诉自己，跑得再慢，也不能停下。

奔跑 脚下有路就有奔头

起点不远处，就是钟山大道。这条大道，老一辈人说，修得宽阔笔直，是为了能运更多煤、更多钢。那时候车轮滚滚，拉走了矿井里冒出来的乌金，也拉来了外面的机器、资金和人。

跑者从这里跑过，汗珠滴在路面；市民站在路边，摇旗呐喊。

“现在跑不动了，但是看别人跑，我也算跟着跑一程。”58岁的老刘是铁路退休工人，虽然没有报名参加，但一直拿着旗子站在路边为跑者呐喊助威。

“年轻时，每天和火车打交道。”老刘负责把运煤车一节节编组，发往省外。

从岗位退休，看惯了车流的老刘对奔跑的人流有了期盼，“看着各路跑者奔跑，就有动力。这座城再怎么变，脚下有路，就有奔头。”



六盘水马拉松现场。通讯员 黄蜀锦 摄

绿色 赛道上的城市答卷

再往前，跑进红桥新区，坐落于此的六盘水市第七中学便是10公里健康跑终点。

红桥新区宽阔的马路两旁是规整的小区、公园广场、商超和新修的学校……赛道不长，却像这座城几十年蜿蜒向前的缩影。马拉松

没有回头路，六盘水的发展也是如此——咬紧牙关翻过资源枯竭那道坡，如今正把更多的脚步落在产业转型。

坚持立足煤、做强煤、不唯煤，六盘水以数智和绿色技术为引擎，推动传统产业焕发新生；荣膺中国最佳康养旅居度假城市，蝉联全国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数排行榜首……依托“中国凉都”美誉，六盘水阔步从“夏季首选”迈向“四季皆宜”；精准服务释放红利，近悦远来的营商环境激活市场，2024年，六盘水市市场主体总量达3423万户，新增1.76万户，同比增长5.83%、增速排名全省第一……

奔跑，是跑者的姿态，也是这座城的节奏。

守护 志愿者的温暖

一场马拉松，有多少双脚在奔跑，就有多少双手在默默托举。

今年“六马”，3474名志愿者分布在起点、沿途和终点，支撑着每一个咬牙跑下去的人。在这群蓝马甲里，六盘水师范学院大三学生李瑶兰，已是第三次出现在志愿者名单上，“每年暑假，好像都和六盘水有个约定——成为‘六马’志愿者，为马拉松出一份力。”天还没亮就随着摆渡车到达工作点，这样的流程她已熟稔于心。

第一次当志愿者时，她对42公里没有概念，只觉得那是体育频道里的遥远画面。凌晨5点，和同学们一起将一箱箱矿泉水搬到补给点，看到第一批跑者从晨雾里走向起点时，她忽然觉得，这条路跟自己有关系。

3年来，她做过起点检录，递过终点奖牌。今年，她带着学弟学妹站在引导点，“感觉自己也在赛道上参与了这场马拉松。”

7月20日凌晨3点，李瑶兰和同学们坐上摆渡车，一个小时后来到了5公里大众欢乐跑终点。按照培训流程，小组很快完成安装和场地布置，大家围坐在一起，静静等待赛事开始。

“5公里赛程短，跑得快的选手一会就到了，我们要做好十足准备。”7点30分，第一声发令枪响，全马选手出发。志愿者们通过手机直播看到开跑盛况。李瑶兰感慨：“这种欢呼感动，正是马拉松最独特的意义。”

8点刚过，音乐、欢呼声此起彼伏，5公里大众欢乐跑者踏步而来，“大家打起精神，做好准备！”星光中守候，破晓前准备，“3474个李瑶兰”，将“六马”的赛道守护得妥帖又有序，也把这条路照得更加温暖明亮。



跑友乐享“六马”。通讯员 姚咏 摄

补给 凉都人的待客心意

如果说马拉松是用脚步丈量一座城市的温度，那么“六马”就是用味蕾记住这座城的厚度。

“最难熬的不是枪响后的头几公里，而是漫长的后半程。”本地跑友喻铁鑫开足马力，向着半马终点冲刺，“参加‘六马’的第三年，今年想给特色补给站狠狠点个赞。”

今年“六马”，3个特色补给站，把烟火气、热情和鼓励藏在了一碗碗地道小吃里。

15公里处的民中补给站，热锅里冒着蒸汽，隔老远就能闻到米香：蒸蒸糕软糯绵密，凉粉晶莹剔透、微辣开胃，再加上一小块卤菜，咸香中带着卤

汤的甘醇，唇齿留香。

21公里处，全马正值半程，跑者体力吃紧，十七中补给站端上了能顶饿的“重头戏”——火腿炒养饭。作为六盘水人待客的家心意，粒粒分明的养饭带着清甜的养麦香气，火腿丁炒得焦香四溢。

步数逼近35公里，双腿的酸胀与内心的疲惫交织。在妇幼保健院补给站，等待跑友的是一碗碗冰甜的杨梅汤。汤汁酸甜冰凉，配上裹着辣椒面的本地马洋芋，给足了跑友撑过最后7公里的底气和安慰。

“吃得好、跑得好，明年继续！”喻铁鑫拉着完赛的外地跑友，在地道美食里延续赛道的热乎劲。

终点 期待新的出发

人民广场，既是终点也是起点。

42.195公里赛道上，每个脚都在提醒人们：前面的路不都是平坦大道，更多的是上坡、下坡，甚至会有风雨和雾气。

起伏的赛道恰似六盘水的发展历程：从“煤都”一步步跑为“凉都”，再跑向避暑乐园、康养胜地、冰雪之城——

这片曾靠煤炭崛起的城市，也在一次次地告诉自己，每一次抵达都是新的出发。

当最后一名跑者迈过终点，他的汗水落在跑道上，也落在每一个在努力向前的六盘水人心里。加油奔跑，大家都是追梦人。心里燃着光，总有下一程可跑，总有更辽阔的远方值得去抵达。



跑友欢乐赛跑。贵州日报天眼新闻记者 尚宇杰 摄



六盘水马拉松现场。贵州日报天眼新闻记者 尚宇杰 摄