

马勇:逆风咬牙突破 尽享河州风情

临夏融媒记者 马正兰

6月14日,2026“避暑天堂·康养临夏”马拉松激情开赛,各路跑者同台竞技,奋勇争先。我省专业马拉松运动员马勇凭借稳定的节奏与顽强的毅力,以2小时28分36秒的成绩夺得全程马拉松男子组冠军,用实力登顶临夏赛道。

马勇直言,绝佳的天气条件是自己拿下佳绩的重要助力。“临夏的赛道和天气特别给力,凉爽舒适的气候非常适合马拉松竞速发挥。”马拉松赛事体能消耗巨大,完善的赛事保障让他全程无后顾之忧。他特别点赞了赛事补给,赛道设有多个饮水站和补给站,补水与补给及时充足,能够快速补充体能,帮助自己全程保持良好竞技状态。

谈及临夏赛道,马勇分享了自己的参赛体验。他表示,这是他今年参加的第二场全程马拉松赛事,两场比赛均收获优异成绩。临夏赛道独具特色,赛道沿途风光秀丽,远处青山

如黛,近处公园绿树成荫,奔跑其间仿佛置身画卷,令人心旷神怡;前半程坡道较多,持续爬坡让腿部酸胀感十分明显,极大考验参赛选手的耐力与意志力。

“在前半程我们跑得也比较快,十几到二十几公里就开始缓坡、大上坡,一到上坡腿就特别酸,刚下坡他们加速,我就跟不上。但我一直咬牙在跟,赛道两旁的志愿者和围观群众太给力了!”马勇感慨,全程随处可见热情助威的本地群众和坚守岗位的志愿者,他们此起彼伏的加油声贯穿全程。赛程中段,身体的疲惫感不断加剧,一度让他面临不少挑战,但支撑他咬牙坚持、突破极限的,除了自身的竞技信念,还有临夏满满的温情氛围——每当体力透支而想要放缓节奏时,热烈的助威声总能给予他强大力量,让他重整状态、咬牙冲刺。

凭借不放弃的拼搏精神,马勇及时调整呼吸和奔跑节奏,稳步甩开对



手,最终强势夺冠。回顾整场比赛,他坦言最大的收获就是战胜了自己。“很感谢坚持到底的自己,顶住了赛道压力,突破了身体极限。”

首次征战临夏马拉松,马勇对这座城市留下了极佳的初印象。整洁优美的城市赛道、宜人的气候、暖心的人文氛围和完善的赛事保障,都让他倍感舒心。他表示,临夏是一座充满活力与温情的城市,未来期待再次奔赴临夏赛道,感受临夏山水风光,再战临夏马拉松。

张景霞:在临夏赛道遇见更好的自己

临夏融媒记者 马琼洁



6月14日上午7时,2026“避暑天堂·康养临夏”马拉松鸣枪开跑。经过激烈角逐,来自定西市临洮县的选手张景霞以2小时48分52秒的成绩率先撞线,夺得本届赛事全程马拉松女子组冠军。

“这次参赛,我的整体状态非常稳定,能够夺得冠军,我感到十分荣幸,对这个成绩也很满意。”赛后,张景霞在接受记者专访时表示。

临夏平均海拔约2000米,高海拔赛道对跑者的耐力与心肺功能是极大考验,但张景霞全程节奏把控极佳,凭借扎实的

功底和良好的临场状态,稳稳发挥,交出了亮眼答卷。

这是张景霞第二次踏上临夏马拉松赛场。去年她参加了半程马拉松和10公里项目,今年升级挑战全程马拉松,距离更长、难度更大。“只有前半程爬坡路段比较吃力,后半程赛道整体平缓,我一直稳住节奏匀速前进。长跑比赛,重在坚持。”相比首次参赛,此次她对赛道和气候更为熟悉,发挥也更加游刃有余。

对于本届赛事“避暑天堂·康养临夏”的主题,张景霞深有体会。“得益于临夏清凉的天气,我的体能较为平稳,全程没有出现吃力、疲惫的情况。”6月中旬,国内多数城市已步入高温酷暑,而临夏气候凉爽宜人,赛道静谧开阔、风光独好,沿途景致如画,是夏日跑步的绝佳场地。

两度驰骋临夏赛场,这座城市的风貌与温情给张景霞留下了深刻印象。整洁优美的城市环境、完善细致的赛事保障和沿途群众的呐喊助威,让每一次奔跑都充

满温度,也成为她持续奔赴临夏马拉松的重要理由。

除了绝佳的赛事体验,独具特色的临夏美食也让张景霞念念不忘。她表示,临夏不仅风景秀丽、发展向好,美食更是独具特色,手抓羊肉和各类特色面食风味十足。赛后,她计划在临夏多走走,沉浸式感受当地风土人情。

当记者问及是否还会再来临夏参赛时,她毫不犹豫地表示会持续参赛、不断挑战,也将持续关注临夏马拉松赛事。她也热情向全国跑友发出邀约:“欢迎全国各地的朋友来临夏打卡游玩,体验临夏的民俗风情,品尝地道的临夏美食,一起奔赴临夏马拉松之约,感受这条绝美赛道的魅力。”

终点区内,张景霞被跑友们簇拥着合影留念,她与临夏马拉松的缘分在此刻写下了动人的一笔。对她而言,这座城市夏日凉风、淳朴笑脸和那顿念念不忘的手抓羊肉,已让临夏成为她马拉松地图上一个温暖而闪耀的坐标。

丁承旭:周到保障 宜人风光皆是惊喜

临夏融媒体记者 马进忠

6月14日,2026“避暑天堂·康养临夏”马拉松激情开赛。来自贵州、常年在甘肃省定西市临洮县训练的专业中长跑运动员丁承旭发挥稳定,以1小时09分29秒的成绩斩获半程马拉松男子组冠军。这是丁承旭首次参加临夏马拉松,赛后他对赛事组织与城市风貌给予高度评价。

丁承旭拥有数10场马拉松赛事的参赛经验,赛前目标便是冲击前三名。凭借扎实的训练基础和出色的节奏把控,他在赛道上奋勇争先,最终成功登顶,夺得此次比赛的冠军。

“这是我第一次来临夏,整体氛围特别好,体验感十足。”丁承旭说,自己昨日抵达临夏,短短一天便深切感受到这座城市的热情

与活力。作为专业运动员,他对赛事细节尤为看重,临夏完备的办赛体系给他留下了深刻印象。在他看来,优质的补给服务和暖心的志愿保障是此次赛事的一大亮点,赛道补给十分给力,物资配备充足,完全满足专业选手的参赛需求。现场志愿者服务热情周到、响应及时,让选手们能够全身心投入比赛,放手冲刺。

浓厚的全民运动氛围与舒适的气候也为选手的赛场发挥提供了助力。丁承旭表示,临夏夏季气候凉爽宜人,沿途风光秀丽,不愧是“避暑天堂”,舒适的环境极大提升了奔跑体验。赛道沿线市民热情呐喊助威,热烈的赛场氛围令人倍感振奋。此外,临夏的特色美食也让他流连忘返。首次到访的他品尝了手抓羊肉,对地道的临夏风味赞不绝口。



谈及未来,丁承旭说早已听闻太子山沿线风光秀丽、景色绝佳,他计划再次到访临夏,感受临夏独特的山水人文魅力。

一场马拉松,彰显一座城。本届“临马”凭借专业的赛事组织、温暖的都市服务、优美的生态环境,让外地运动员和游客深度领略花儿临夏的深厚底蕴,也让临夏的体育活力与文旅魅力再度绽放。



“妈,你看!79分06秒,我是冠军!”冲过终点线不到10分钟,满头大汗的黄彦凤便迫不及待地拨通了视频电话。屏幕那头,远在西宁市通渭县老家的父母笑得合不拢嘴。这位身形瘦削的姑娘,此刻正站在临夏半程马拉松女子组的最高领奖台上。

今年20岁的黄彦凤是西北师范大学体育学院运动训练专业大二学生。第一次踏上临夏的土地,她便以1小时19

黄彦凤:临夏就是我的福地

临夏融媒体记者 张琳

分06秒的成绩将半程马拉松女子冠军收入囊中。“赛前目标是前三,夺冠算是意外之喜。”她笑着说,脸上还带着冲刺后的红晕。

这份“惊喜”离不开她对节奏的精准把控。当日临夏天气凉爽,赛道风景优美,让这位年轻选手“跑得很顺”。“前半程我故意压着速度,保持在‘能说话但有点喘’的状态。”进入中段,面对起伏的坡道,黄彦凤亮出了自己的战术:“上坡时频频提一点、步幅收一点,稳住心率;下坡就顺势往前送,绝不乱冲,要留有余地。”

正是这种冷静与克制,让她在最后几公里爆发出惊人能量。沿途观众热烈的呐喊成了她冲刺的号角。“那一刻,感觉全身都有使不完的劲儿!”最终,她以明显优势率先撞线。

“临夏就是我的福地。”黄彦凤由衷感叹。虽然是首次到访,但这座城市凉爽的

气候、热情的市民,让她产生了一种“像回家一样”的亲切感。

谈及夺冠“秘籍”,这位大学生运动员话不多说,只道出两个字:“跑呗!”简单二字,背后却是日复一日的刻苦训练与坚韧意志。从通渭县城走出的她,用脚步丈量着梦想的距离。对于未来,黄彦凤已有清晰规划:“明年我还会来,希望能认识更多志同道合的跑友,再战临夏!”

对黄彦凤而言,这场比赛既是一次胜利,更是新征程的起点,她特别感谢学校和教练的支持,让她能够在系统训练的同时兼顾学业。她也希望通过自己的经历,带动身边更多人科学、健康地参与跑步。

“跑步对我来说,已经不只是拿成绩,更是一种生活方式。以后不管走到哪儿,我都会记得在临夏的这一场半马,记得大夏河边为我加油的人们。”黄彦凤说。

临夏的赛道,已经记住了这个名叫黄彦凤的姑娘。

千里迢迢,为临夏而来 ——2026临夏马拉松跑友共赴夏日奔跑之约

临夏融媒记者 周俊清

6月12日,随着2026临夏马拉松赛事的日益临近,来自五湖四海的跑友陆续抵达临夏。他们跨越山海,怀揣对奔跑的热爱和对这座城市的向往,在落地的第一时间便感受到了“避暑天堂·康养临夏”的独特魅力。“为什么选择临马?”面对这个问题,每一位远道而来的跑者都给出了属于自己的答案。

故地重游:

一年之约,只为更好的临夏

“今年是我第二次来临夏,去年第一届我就参加了。”网络达人、中国马拉松关门免刑庭佑一出高铁站,便熟门熟路地规划起行程。“今年感觉和去年完全不一样,去年还有些陌生,今年就像回到老朋友家一样。昨天刚到就去吃了当地的烤肉,今天准备再去尝尝心心念念的手抓羊肉。”

在刑庭佑看来,今年临马有一个特别的亮点:“所有赛道都设在临夏市内,这样我们就能在奔跑中更全面地感受这座城市的风貌。”时隔一年再次赴约,他对赛事充满期待,衷心预祝本届临夏马拉松圆满成功。

与刑庭佑一样,拥有10年跑龄、完成过175场马拉松的资深跑者曹波(网名“风箏爱跑步”)也是第二次来到临夏。“果然名不虚传,‘避暑天堂·康养临夏’说得太对了。”曹波一边整理参赛物资,一边笑着说,“今天看着有阳光,但温度特别舒服,一点都不闷热,跑起来肯定很畅快。”

为了这趟临夏之行,曹波足足等了一年。“去年吃过临夏的手抓后,就一直念念不忘,这次终于又能大饱口福了。”他提到,组委会准备的完赛流水席是他最期待的环节之一。“听说有手抓、牛肉面,还有很多当地特色美食,光想想就觉得幸福。刚才领物资的时候,志愿者特别热情周到,已经提前感受到了临夏人民的好客,我迫不及待想在赛道上再次体验这份热情了。”

为爱奔赴:

跨越千里,被热情点燃斗志

来自合肥的网络达人郑在跑是第一次来到临夏。他接触跑步两年,一直致力于跑步自媒体创作。“这次本来的目标很简单,就是安全完赛。”郑在跑坦

言,自己此前在兰州马拉松上脚部受伤,一直休养至今。考虑到临夏有一定海拔,赛前并未给自己设定过高目标。

然而,临夏人民的热情彻底改变了他的想法。“一到临夏就感受到了无处不在的温暖。志愿者特别贴心,帮我们搬行李、指路,脸上一直挂着笑容。”郑在跑的语气中充满感动,“这份热情太有感染力了,让我又燃起了斗志,想在赛道上好好拼一把!”

参赛物资领取处,像郑在跑这样被热情打动的外地跑友还有很多。他们来自天南海北,操着不同的口音,却因一份热爱汇聚于此。来自四川的跑友李女士说:“早就听说临夏不仅风景美,人更热情,这次亲身感受果然名不虚传。能在这么美的地方,和这么热情的人们一起奔跑,本身就是一种享受。”

全城备战:

不同年龄,同一个奔跑梦

随着赛事临近,临夏的大街小巷洋



溢着浓厚的马拉松氛围。除了远道而来的外地跑友,本地跑者们也在积极备战。“河州跑团”的数十名成员每天清晨在滨河路进行训练,他们不仅认真备赛,还主动承担起“东道主”的职责,为外地跑友提供住宿、美食和旅游等方面的咨询服务。

“我们希望通过自己的努力,让每一位来临夏的跑友都能感受到家的温暖。”临夏市美食中心工作人员马丽梅说,“马拉松不仅是一场比赛,更是一座城市的名片。我们要以最好的状态,向全国跑友展示临夏的风采。”

从第一次来到临夏的新手跑者,到跑遍全国的资深跑者;从远道而来的外地朋友,到热情好客的本地跑者……他们跨越千里,奔赴临夏,只为在这个夏天,用脚步丈量一座城市的美丽,用汗水书写属于自己的奔跑故事。此刻,临夏已经准备好,静待每一位跑者在赛道上绽放光彩。

别棒,沿途风景让人身心舒畅,接下来打算带着家人慢慢逛,好好感受临夏的风土人情、特色美食。”和她想法一样的参赛选手不在少数。比赛当天,众多外地跑友纷纷决定延长停留行程,沉浸式打卡临夏山水美景、品鉴特色风味美食,体验浓郁民俗文化。

随着赛事热度持续攀升,临夏市各大酒店和宾馆入住率大幅攀升,房源预订火热,成功构建起“参赛即旅游、参赛即体验”的文体旅消费闭环。“一日比赛,多日停留”“一人参赛,多人旅游”的效应充分凸显,这场马拉松赛事成功将体育赛事“流量”高效转化为城市文旅消费“增量”。

奔跑不止,步履不停;逐风向前,未来可期。赛道上,跑者驰骋拼搏、超越自我;赛道外,临夏乘风而上、聚力生长。一场马拉松,让世界听见了临夏蓬勃跳动的城市心跳,也让这座西北小城以更开放、更活力、更包容的姿态,奔赴全新的发展征程。

(接1版)“防灾减灾的关口必须前移。”州应急管理局副局长韩峭表示,“这次演练的核心,就是把‘人民至上、生命至上’落实到每一个预警响应、每一次提前转移中,来应对灾害的不确定性。只有跑在灾难来临之前,才能真正守住人民群众的生命财产安全。”这种理念之变,正是临夏州推动应急管理从被动应对向主动筑安转型的缩影。

一份“链式灾害”中的协同答卷

多灾种叠加的极端情景,最考验的不是单兵能力,而是体系协同。此次演练创新采用计划控制与随机导调相结合的方式,统筹调度州、县、乡、村四级力量,州级部门单位、县市级单位1000余名人员参演。为确保演练贴合灾情、取得实效,筹备阶段各方反复研讨、科学布局,立足全州灾害特点,设置33个科目,涵盖预警行动、指挥演练、综合实战演练三个阶段。

在临夏市主演练场相继开展废墟搜救、损毁道路抢通及供水供电通信恢复等科目,永靖县、东乡县分别以视频方式展示了库岸滑坡监测与水上救援、山洪泥石流与滑坡险情处置等科目。演练过程中,应急指挥平台实现信息共享和指令贯通。州消防救援支队副支队长郭凯民介绍:“灾害应对从来不是独角戏,而是大合唱。一张网调度、一盘棋行动,把协同效能转化为救援速度,才能筑牢群众生命财产安全防线。”

从应急资源的统筹调度到前方工作组的下沉指导,从各项救援工程的协同发力到新闻发布、舆情应对的一体化运作,这场演练用实战化的方式检验了临夏州应急体系的协同效能。

一个守护安澜的坚定决心

演练中暴露出的每一个细节,都是日常应急准备中需要打磨的关键。此次演练的根本目的,在于以练促改、以练强能,通过全流程实战检验,着力解决“预案好不好、队伍强不强、机制顺不顺、保障足不足”等核心问题,全面提升全州自然灾害综合防范能力。

州、县两级防汛抗旱及抗震救灾应急预案在实战模拟中接受了全方位检验,为后续修订完善应急处突方案提供了第一手依据。参演队伍在废墟被拆、水上救援及隧道险情处置等高难度科目中经受了真实压力测试,多支社会应急力量参与全流程演练,专业素养得到有效提升。

与此同时,增强了应急保障韧性,通信、电力、交通和物资等保障力量在模拟中断条件下快速响应,验证了“断网、断电、断路”极端情况下的应急兜底能力。演练还通过应急广播、预警发布及群众转移等环节,向社会公众普及灾害应对知识,“听警报、知路线、会避险”成为越来越多群众的行动自觉。

安澜河州,重任在肩。这场演练既是对全州应急体系建设的全面检阅,更是面向未来自然灾害风险挑战的庄严宣誓。临夏州将以此次演练为新的起点,把“跑在灾难前面”的紧迫感转化为常态化的行动力,用万全之策守护万家灯火,用使命担当筑牢人民群众的生命防线。

让世界听见临夏的心跳

(接1版)赛道之上是奔跑的热爱,赛道之外是烟火的温情。手抓羊肉、河州包子和临夏暖锅等特色美食沿路飘香,地道浓郁的河州风味俘获了无数跑者的味蕾。不少选手被沿途美食深深吸引,纷纷笑着调侃“实在是不想跑了”“跑不动了”“一定要把临夏美食尝够”……奔跑竞技的热血、山水风光的清丽、人间烟火的温热相融交织,让这场马拉松早已超越竞技本身,成为一场沉浸式的城市文旅体验。许多跑者沿途驻足拍照,定格山水盛景、留存市井烟火,在驰骋与邂逅中读懂临夏、爱上临夏。

一场精彩赛事,淬炼一城文明底色。大型赛事的圆满举办,离不开全

城上下的同心守护与温情助力。赛事期间,万名市民主动配合赛事保障工作,自觉调整出行计划,私家车全员主动避让赛道,全城私家车避让率达100%。无需过多号召、无需刻意安排,这座城市以无声的默契、自觉的坚守,为赛事顺利开展保驾护航。

赛道内外,文明暖流持续涌动。志愿者全程在岗,贴心提供补给发放、赛道引导和应急帮扶等暖心服务;沿街市民自发驻足观赛,阵阵呐喊助威成为跑者注入前行力量;街头礼让通行、互助帮扶的文明善举频频上演。一幕幕温情瞬间串联成城市最动人的风景,沉淀为临夏独有的精神年轮。“今天特意在这里为参加马拉松的选手们加油助威,希望各位选手能取得好成绩,也希望更多的人走进临夏、了解临夏。”市民李小倩说。

全方位的平稳有序、万无一失的赛事保障,离不开执勤人员的日夜坚守。民警郑德宏介绍:“为保障赛事顺利开展,全体民辅警提前到岗就位,对赛道沿线、主次路口和人群聚集区域开展定点值守与动态巡逻,从严落实交通疏导、秩序维护及隐患排查等各项保障工作。我们全力筑牢安全防线,守护参赛选手和观赛群众的人身安全、维护现场秩序。能够护航这场城市盛会,我们深感荣幸,也更衷心祝愿每一位参赛选手都能赛出风采、平安完赛!”

一场马拉松,激活一座城。赛事落幕,热度不减,赛事催生的“马拉松效应”持续释放活力,悄然重塑城市发展肌理,为临夏文旅产业发展注入全新动能。“早就听说临夏风景好、美食多,跑完马拉松绝对不能匆匆离开!”来自外地的跑者王女士说:“赛道体验感特