最美绿道聚跑友 千年阆苑展风华

——2026四川省“最美绿道”系列赛阆中古城站圆满收官



□李奎 任冠金 本报记者 陶岚 文/图

逐绿道清风，寻阆苑仙踪。11月1日上午8时，在阆中市落下闳广场，随着发令枪响，2026四川省“最美绿道”系列赛阆中古城站比赛如期开赛，来自全国各地的8000多名参赛选手齐聚千年古城，在嘉陵江畔的如画秋色中激情奔跑，用脚步丈量阆中古城2300多年历史文脉。

四川省“最美绿道”系列赛是由四川省田径协会打造的品牌赛事。本届赛事设20公里竞速跑、5公里欢乐跑、3公里健步走三个项目，由四川省田径协会指导，阆中市人民政府主办。

现场直击 绿道竞速燃古城

11月1日清晨，嘉陵江面的薄雾尚未散尽，阆中落下闳广场已是人潮涌动，跑者从四面八方汇聚而来。比赛开始前，有的压腿拉伸，有的举着手机合影，成为千年古城一个富有活力的早晨。

8时整，发令枪响。20公里竞速跑选手率先冲出拱门，如离弦之箭扎进嘉陵江畔的秋色之中；5公里欢乐跑和3公里健步走队伍紧随其后，彩旗、笑声与脚步声瞬间填满赛道。

20公里竞速跑的争夺在最后几公里进入白热化。领先集团在嘉陵江四桥附近折返段展开拉锯，选手间距一度压缩到数个身位；进入滨江直道后，第一集团交替领跑，冲刺阶段沿线加油声骤然升高。经过激烈比拼，最终，来自四川南充高中的沙丽华以1小时06分09秒的成绩夺得男子组冠军，来自贵州毕节的张贵丽以1小时16分40秒的成绩摘得女子组桂冠。

在奖金设置方面，冠军、亚军、季军分别获得6000元、4000元、3000元奖金，为省内绿道赛事最高。特设的阆中籍选手叠加奖励，也让本土跑者在主场收获满满。

2026四川省“最美绿道”系列赛阆中古城站比赛，“穿城而过”的赛道设置也颇具特色。竞速跑选手沿嘉陵江绿道疾行，两度跨越江面，途经中天楼、华光楼、文庙、威德牌坊等古城核心地标，2300多年的历史文脉在奔跑中次第展开。大学刚毕业一年、跑步一年的张贵丽说：“我是第一次来阆中，这里有好风景，古城里青石板路、老院子很有味道，路边市民加油特别热情，跑起来一点不觉得累，明年还想来。”高二学生沙丽华说：“我一直喜欢跑步，这次来阆中，不仅体验了跑步的激情、运动的快乐，还在这里观赏了美景，体验了美食。”

本届比赛奖牌以“嘉陵江U形环抱古城”为意象，背面环绕二十四节气浮雕，被不少跑友举在胸前拍照，有人笑称“这是一座可以握在手心的古城”。

以赛促旅 赛事流量变文旅留量

本届赛事吸引市外选手超过4000人，“一人参赛、全家旅游、多日停留”成为一大亮点。

以比赛带动文旅，阆中为此推出系列“宠客”举措。选手凭号码布畅享“一证通阆”专属礼遇：张飞庙、贡院等核心景点免费开放，同行4人购买古城“一票通”享五折优惠；10月30—31日为赛前领物时间，“嘉陵江畔跑者市集”汇聚鸡蛋、牛肉、蒸馍、糕点等本土美食和古城文创，形成“领物—逛吃—体验—观赛”完整闭环；8000多名选手手持“古城通关文牒”打卡川北道署、文庙、汉桓侯祠、中天楼、贡院等古城地标，集章可兑换阆中特色礼品。

赛事期间，全新发布的赛事主题曲《跑在阆苑》唱响古城，赛事直播观看量达100万人次，“阆中绿道赛”短视频全网播放量突破2000万，嘉陵江的秋色、古街的加油声与跑者冲线的瞬间，随赛事画面传遍全网。

“本届赛事坚持以赛营城、以赛促旅、以赛促消费，把绿道赛事办成全龄共享的全民节日、展示古城形象的窗口、拉动文旅消费的引擎，实现体育、文化、旅游、消费深度融合，释放多元综合价值。”阆中市教体局一名负责人说，阆中将持续擦亮“最美绿道”赛事品牌，让赛事流量转化为文旅留量、发展增量，为建设世界古城旅游目的地注入新动能。

服务暖心 细节之处见诚意

比赛期间，在赛道两侧，舞狮腾跃而起，童谣联唱与民乐演奏交替入耳，彩带龙在晨风中翻卷，沿途六处氛围点的加油声一浪高过一浪，也让不少跑者眼前一亮，感受到了阆中市民的热情。不少选手边跑边向沿途观众挥手致意，一名跑者赛后说：“古街里的加油声比音乐还提气，脚步不自觉快了几分。”

赛场之外，保障体系同步运转。80余名裁判分布在起终点与关键节点，650余名志愿者在补给、引导、存衣等岗位提供服务。赛道自5公里起每2.5公里设置一处补给站，全线7个站点提供饮用水、饮料和补给食品；30台AED设备覆盖全线，10台救护车定点待命，定点医院绿色通道全时开通，3条急救热线保持响应；起终点10个存衣窗口与赛前50辆、赛后35辆摆渡车衔接接驳，让选手来去从容；“阆苑穿越”古风定妆照、女性跑者关怀专区等暖心举措也广受好评。

2026眉山东坡马拉松11月8日鸣枪开跑

规模扩容至2.5万人 预报名破10万



2026眉山东坡马拉松(以下简称“眉山东马”)将于11月8日在四川省眉山市东坡区鸣枪开跑。本届赛事规模扩容至2.5万人，累计吸引102038名跑友预报名，创历届之最，赛事热度持续攀升。

眉山东马自创办以来，一路厚植深耕，既是展示眉山城市形象的亮丽窗口，也是传承东坡文化、弘扬全民健身精神的重要平台。本届赛事为中国田径协会A类赛事，并纳入省田协“跑遍四川”系列赛事矩阵。立足多年办赛基础，本届眉山东马将持续以高标准打造承载东坡文化、展现城市发展成果的标杆体育品牌赛事。

赛事规模扩容至2.5万人，报名热度创历届新高。本届眉山东马累计吸引102038名跑友预报名，其中全马18671人、半马83367人，较上届新增35205人，同比增幅达52.68%；经公开抽签，最终锁定2.5万名中签名额。报名热度、全国辐射能力、竞技水平均创历届新高，赛事吸引力与号召力不断增强。

赛道含“文”量十足。赛事从东坡城市湿地公园出发，一路途经以苏轼字命名的子瞻大道、重现宋时风貌的东坡印象水街，穿越眉州大道、东坡大道，串联三苏祠、远景楼、老泉桥、颍滨桥、苏堤公园、中国泡菜城等东坡文化地标。全长42.195公里的赛道，让跑者踏着千年文脉一路向前，真正实现“一步一景，皆是诗意”。

作为“国家历史文化名城×文化马拉松”，眉山东马不仅是一场体育赛事，更是一场文化之旅，跑友将在奔跑中感受东坡文化的独特魅力，沉浸式体验眉山城市人文风情。

目前，赛事各项筹备工作已进入决战冲刺阶段，各部门正高标准、高质量做好服务保障。一场融汇体育激情与东坡文脉的奔跑盛会即将启幕，诚邀广大跑友与市民共赴眉山，见证城市跃动与千年文脉的交相辉映。

李鹊会/文 崔宗喜/图

四川青川唐家河2026红叶季启幕

把话筒交给山林 让秋天自己发言

10月31日，“循红叶入山·与鸟兽相逢”唐家河2026红叶季启幕。以红叶为引，这场秋日赏叶盛会跳出传统办节模式，不搭舞台、不设致辞环节、不安排文艺演出，用简约质朴的方式，邀请游客走进彩林深处，沉浸式邂逅唐家河的秋日盛景，读懂这片保护地原本的自然模样。

漫山红叶是本次活动最动人的主角。活动当天，多家媒体记者深入山林，用图文、短视频定格层层叠叠的斑斓彩林，寻访厚重悠远的阴平古道，捕捉扭角羚等野生动物在红叶幽谷间自在觅食、漫步游走的鲜活瞬间。

仪式做“减法”，生态做“加法”。本次红叶季大幅简化启动仪式，最大限度减少人为活动干扰，降低对野生动物的惊扰，让喧嚣退场，把空间还给山林，让前来赏红叶的游人静心感受自然保护地独有的原生魅力。“世界本来的样子，不需要我们替它说话。”资深媒体人赖琴芳感慨道。

深秋时节的唐家河层林尽染、万山红遍，绚烂红叶铺展成壮阔画卷。随着气温渐凉，扭角羚等野生动物陆续向河谷迁徙聚集，红叶漫卷的山谷里，赏叶途中与鸟兽不期而遇成为独特体验。活动现场同步推介唐家河、青溪古城、白龙湖优质文旅资源，发布秋冬赏红旅游新产品和系列惠民福利，为游客打造赏红叶、观生灵、探古道的特色文旅路线。活动还为扎根深山的“山野导师”颁发证书，向坚守一线的生态守护者致敬。

红叶漫山野，共生入画来。当下的唐家河，以红叶为底色、以山林为主角，持续探索生态保护和文旅融合的新路径，让四方游客在绚烂秋山之中，饱览红叶盛景，体悟人与自然和谐共生的深意。

鄢怀林 文/图





一场音乐派对 把“青年文化”种进产业园区的夜晚

“当你在，穿山越岭的另一边……”

□本报记者 陶岚 文/图

晚上七点，成都高新区天府长岛数字文创园喷泉广场前，荧光棒一片接一片亮起来。台上起了一个头，台下百余名园区青年就已经跟着哼唱、跟着摇摆。这场“青橙音乐派·绒绒欢乐夜”萌宠主题音乐会，把舞台搬进了一座平时不太“出声”的园区。

一个舞台 交给“想唱就唱”的人

本次音乐会由成都高新区工委党群工作部指导，成都高新区团工委、区青年联合会主办，天府长岛党委筹备组、天府长岛团委筹备组共同承办。

几首歌曲之后，舞台就交给了现场青年——歌词接龙、混音识曲、观众开放麦。曲目单是活的，下一首唱什么，现场举手说了算。登台的有动画师、特效师、游戏策划，也有刚下班的实习生。没有评审、不比唱功，响起的是掌声，不是分数。对每天和分镜、模型、代码打交道的数字文创从业者来说，这里不要求你做“大神”，只留一段可以不完美、可以放空的时间。

一根牵引绳 牵出青年社交线

天府长岛聚集着动漫影视、游戏电竞、数字音乐、超高清视频等赛道的70余家企业，从业人员约6500人。园区里爱宠物的年轻人不少，音乐派对就把切口放在了这里：你牵着毛孩子路过，我蹲下来问一句“它叫什么”，一场跨公司的搭话就这么开始了。

主办方还链接“Hi溜”、瑞鹏宠物医院，把养宠互助计划与义诊台一起搬进了广场。没有破冰游戏，也没有自我介绍，一条软性的邻里关系，就在小狗尾巴的摇晃里悄悄搭了起来。青年友好城市，或许不在于建了多少设施，而在于给陌生人留一个“可以先开口”的理由。

不出园区 就能走进生活

当晚还有一份“下楼就能领”的青年福利包：主办方联动华阳京东电器送出3C数码优惠券、外卖无门槛券和实用小礼品，不少青年散场时顺手揣进了兜里。

这正是天府长岛的特别之处。白天，绿树掩映的独栋小楼里是赶进度的内容产业；入夜，喷泉广场就能搭起舞台。不必离开工作半径，也不用跨城奔赴，下楼，就是生活。对园区青年而言，这份“步行可达的松弛”，比任何豪华阵容都难得。

两小时，一把吉他，一群毛孩子，一片亮起来的荧光。一个广场、一份许可，就是公共文化服务最轻巧的落点，也足以让一座严肃的园区在夜里热闹起来。

“青橙音乐派”是成都高新区团工委持续运营的青年文化IP，此前已走进芳草、合作、桂溪等多个街道开展多场活动。接下来，它还会继续往街区、往产业园区深处走，把更多这样的夜晚，交到年轻人自己手里。

一把竹扇（外一首）

邹仁波

七月，父亲坐在檐下剖竹
篾条薄得能映出人的脸庞
经一根，纬一根，编到明月别枝

我摇了它二十年。风从指尖里来
凉得很有分寸，不猛，也不徐
他重复的对话，一辈子总爱留半句

漫步在老院里——我摇动的
山风。一个寡言的人
把没说出口的苦辣酸甜，一经一纬
编织成了人生的哑剧

我几次翻新这把旧竹扇。三伏天
摇着它走进熙熙攘攘的三峡广场
花香追着风一圈一圈扑面而来
真想听他蹲在老院子紫薇树下
把那半句话，用垫江方言慢慢讲完

当你们想我的时候

当我学会独立吃饭时
妈妈做的西红柿炒蛋最香
当大雪纷飞时
妈妈教我堆的雪人最温暖
当我上床睡觉时
妈妈讲的故事是最美的童话

当我开始做母亲，剖腹产时
孩子的啼哭是最安全的镇痛药
冬天，当你在床上打翻牛奶时
我笑看那最美的图画
当你谈婚论嫁时
我叽叽咕咕地，不知道说了些啥

当我老了，大雪簌簌落满枝头
我在院子里堆了一个很大的雪人
长着三个脑袋，三个红鼻子
系着三条红围巾
等到春节你们回来，它就不再孤独

春节过了，你们还没回家
视频通话是冰冷无边的纸飞机
有时我和院子里的雪人一起拉家常
当你们想我的时候
它就慢慢开成春天最热闹的花

（作者系重庆市作家协会会员）

绿萝

唐代贤

静立窗前一隅高凳上
许多年了
隔三岔五浇一次水

独自
接住斜阳——
光一寸寸念过
叶便一分分茂盛

窗外四季轮转
它一色如初
伴时间静坐
不经意间，又长出新叶

根须穿不过盆底
隐痛，唯有盆泥知晓

我想让它拥有更宽的天地
可每每叩问内心
都舍不得移走这一抹青绿

（作者单位：重庆市丰都县政协）

本报地址：成都市锣锅巷122号 邮政编码：610017 电话：(028) 86786115(编辑部) 86754267(广告发行部) 传真：(028)86754267 订阅：全国各地邮局(所) 广告许可证：川工商广字0306号 每份3元 全年订价：318元 成都日报锦观印务科技有限公司印刷 地址：成都市锦江工业园区桦彩路9号