



### 关注

文/锦瑟

4月21日,延安首个“全马”赛事——2024延安新区马拉松赛在延安人民公园鸣枪开跑。来自北京、上海、湖南、陕西等23个省、市、自治区的1万名跑友参加了比赛,他们对延安有了深刻而美好的印象。本期关注为您推出的是一名来自广州的跑友对此次马拉松比赛的所见所闻所感以及印象中的新延安。



策划统筹/忽弋琛  
责任编辑/刘婧  
视觉/李延庆  
组版/景小燕  
校对/高红英  
电话:0911-8216266  
8216232



## 一位外地跑友

## 眼中的延马和延安

我在出发的时候,没有想到奔赴这场马拉松竟然如此崎岖周折。即便此刻我坐在这里,昏昏沉沉地写下这寥寥数语时,欣慰之余,感慨万分。

千里追风,追来了广州百年一遇的强对流天气。黑云压城之下,飞抵广州的航班全部取消。改签无望,只能在机场遥遥无期地等候。这么多年参赛的经历,面对无数鸡零狗碎一地鸡毛,我已心平气和。这种执着的奔赴,让我在机场滞留9个小时后,依然笃定等待。

晚上9点多,经过15个小时的煎熬等待,飞机终于落地西安。此时,暮色沉沉,大唐不夜城那熟悉的街景出现在我的眼前。我曾经无数次抵达这座城市。这一次以过站的身份,又乘坐了两个半小时的高铁,我终于抵达延安。

以为奔赴已是坎坷,却未曾想过返程更是崎岖。西安回广州的航班依然全部取消,我只能乘坐高铁返回。从延安转西安,西安北至郑州东。半夜11点,我乘坐高铁动卧返粤。周折四次,清晨6点,终于结束了这次延马之行。

用革命的精神,去奔赴这场革命圣地的马拉松。

### 一

延安——中国革命的圣地。这里是革命的落脚点和出发点,这里也是全国革命旧址保存规模最大、数量最多、布局最为完整的城市。2018年,我有幸来延出差学习一周。这座红色之城,我终将奔跑的姿态朝拜。

老一辈革命家在这里生活战斗了数个春秋,领导了抗日战争和解放战争,培育了延安精神。诗人贺敬之在《回延安》中写道:“几回回梦里回延安,双手搂定宝塔山。”

延安,是怎样的情怀,让人心生敬意,让人心怀悲壮?

这是一座红色的城市,这是一场红色的马拉松。

很荣幸,我将以赛事体验官的身份,用专业的视角来体验延安马拉松的独特魅力。

### 二

延安地处陕北黄土高原,这里沟壑纵横,受地形限制,公共设施资源有限。在延安市,36平方公里的城区容纳了近50万人口,人口密度接近北京、上海。2013年时,人均体育场地面积仅为0.98平方米。而延安新区的建设改变了这一现状。

延安新区的土地可谓寸土寸金,就是这寸土寸金的黄金地段,一座延安全民健身运动中心已拔地而起,成为延安市的标志性建筑。

它坐落于新区中轴线南端,占地面积662.8亩,包含3个地块:体育运动中心、群众运动中心、青少年活动场地。

这里是延安新区的黄金地段。把黄金地段留给群众健身,让百姓就近锻炼,是延安新区全民健身中心建设的目的。

这里曾是十四运会的比赛场馆,这里也是本次延安新区马拉松的领跑现场。

扫码填写参赛免责声明→提交身份证原件→人脸识别→领取领跑小票。规范流程,丝滑而顺畅。一进入现场,让我欣喜的是那满满一桌子的小米酥。还没领跑,就被陕北人民的热情甜到心坎儿。

一口酥,酥的是参赛人员的心窝窝,暖的是千里奔赴的人们的礼遇感。

熟悉的流程,丰富的参赛物资,满满一桌

子的物料:参赛包、号码布、参赛文件袋、参赛服、参赛手环、能量胶、盐丸、小米煎饼、狗头枣、啤酒、白酒、雨衣、童心画延马。

陕北高原的热情在参赛包中得以展现。不少选手收到了一个盲盒——一幅以马拉松为主题的画作。这些作品出自延安市小学生之手。他们用自己的方式,为选手们加油助威!

博览会现场,延安文旅、乾坤湾景区等文旅单位免费送票,黄帝陵、宝塔山、革命纪念馆、甘泉大峡谷等诸多景区等待选手免费游览,还发放了《延安·延安》《再回延安》话剧票,让文化继续蔓延。

### 三

本次马拉松从延安市人民公园出发,经过延安文化交流中心、延安大剧院、新区文化公园、延安国际滑雪场、延安全民健身运动中心、延安鲁艺生态公园,全方位打卡新区地标性建筑。

8点的太阳照耀在陕北这片赤黄的土地上,柏油马路反射着明晃晃的光,国歌声在延安响起。这歌声在这片极致之红的土地上响起,这歌声的每一个音节都凝聚着东方民族的骨气。咆哮的力量被淬炼到极致,歌声涌现在延安的每一寸土地上。

枪响之后,红色的血液沸腾着涌向赛道,翻滚着活力与激情。

此刻,延安瞬间沸腾。

从延安时期的红色体育到新时代的全民运动,延安人民对体育的热情从来都是高涨的。走在城里城外,玩遍大街小巷,运动早已成为延安人民的日常生活习惯。

延安历来是陕北地区的政治、文化、军事中心,位于宝塔山、清凉山、凤凰山三山鼎峙,延河、汾川河二河交汇之处,向来是兵家必争之地。这里是“塞上咽喉”“军事重镇”,这里“三秦锁钥,五路襟喉”。

此刻,向延安!

延安,这片黄泥厚土的沉稳和憨实,随着干燥的风刮过脸颊,侵入心脏。

陕北,那广袤而苍茫的高原,铺展在黄土地的怀抱中,干燥而坚硬。这里土地厚重,每一寸都沉淀着历史的沧桑。西北风如刀割般凛冽,带走湿润,留下苍凉。

而当我奔跑在延安新区,展现在我眼前的,却是另外一幅画卷。

昔日黄土高原的褶皱间,如今崛起了一座座高楼,玻璃幕墙在阳光下熠熠生辉。宽阔的马路笔直坦荡,现代化气息扑面而来,这是这片古老土地上绽放的现代之花。

新区道路两旁绿意悄然萌生。轻拂着料峭的春风,柳树下的海棠苞蕾绽放,点点嫣红在金灿灿的阳光下格外妩媚。她们像是江南的女子,温婉而含蓄,却又透着勃勃生机。如果不说,你可能会以为我奔跑在江南的某个城市。这种陕北的粗犷和江南的柔情,在延安新区完美结合。

那风,虽然带着些许凉意,却使人心旷神怡;那水,虽然不如江南的波光粼粼,却也流淌着陕北人民对生活的热爱和向往。

绿柳和海棠交相辉映,她们不仅装点着延安新区的景色,更传递着一种江南的风情。塞外江南,风情尽染。

### 四

陕北的黄土高原,孕育出了独特的美食文

化,这种别样的美食情怀被带入马拉松赛道上。

你能想到,5公里处,给全体运动员设置了美食补给站吗?当我看到里三层外三层的跑者围着补给站开启饕餮盛宴时,我终于明白组委会那种希望将陕北美食呈现给跑者享用的急迫感,其中就包括延安沾沾。

延安沾沾兴起于八十年代初。当时,串串香和火锅开始流行。延安沾沾可以说是串串香的一种裂变。但聪明的延安人根据地理特色和当地的饮食习惯,创造性发明了一种无油锅底底的串串。

延安沾沾相当于成都的串串和乐山的钵钵鸡,但相比于四川的串串,延安沾沾最大的特点是无油,它将蚝油、孜然粉、辣椒面、蒜泥等调料调和在一起。这种水加调料的模式,不仅让调料的配方更为多元,在口味上也与众不同。

延安沾沾不像四川串串重油重麻辣,它主打清淡、清香、无油腻,比四川串串更加健康。

一座城市的美食记录了当地的民俗和人们独特的性格特点。延安沾沾从锅底到食材以及蘸料全程无油,符合人们追求的健康、天然的理念。延安人喜欢沾沾就像柳州人喜欢螺蛳粉,四川人喜欢火锅,东北人喜欢大葱蘸大酱一样,堪称“神一样存在”的舌尖美味。

每当夜幕降临,华灯初上,璀璨的灯火不仅点亮了延安,也开启了延安人的夜生活。几个人围着小火炉,闲聊、喝小酒,撸着串儿。铁锅里的汤汁咕咚咕咚地沸腾着,煮着竹签儿上串着的各种食材,这是忙碌生活中最奢侈的休闲时光。

除了地道的延安沾沾,烤全羊、洛川苹果、黄陵翡翠梨在赛道上也是任吃任拿,管够可打饱。热情大方的陕北人,把最美味、最有地方特色的美食呈现在每一位跑者眼前。

羊肉鲜嫩多汁,苹果脆甜爽口,雪梨多汁清润……这些香气四溢、琳琅满目的陕北美食,便如同高原上的风,吹过心田,揉进我的心里。

陕北美食,不仅仅是一种味觉的享受,更是一种文化的传承。它诉说着这片古老土地上人们的生活与情感,让人在品味美食的同时,也体味着陕北人的厚重与深情。

### 五

高原黄河壮丽,民俗文化神奇。这场马拉松,使我不仅品尝到了地道的陕北滋味,更目睹了高原的民俗文化风情。在数个加油站演出的节目虽然风格迥异,但都缤纷出彩。

安塞腰鼓是流传于安塞区的传统舞蹈,是国家级非物质文化遗产之一。安塞腰鼓历史悠久,以鼓报警,以鼓助威,以鼓告急,以鼓为乐。安塞腰鼓分文武鼓两种,文武鼓以扭为主,重扭轻打;武鼓以打为主,重打轻扭。安塞腰鼓是黄河文化的组成部分,是陕北汉子剽悍、虎劲、牛劲的体现,具有民族风格和地域特色。

我特别喜欢那一群打腰鼓的小朋友。你看他们手握鼓槌,身披红装,模仿大人们打着腰鼓。他们的舞姿虽然稚嫩,但充满了对生活的热

爱和对未来的憧憬。

鼓声时而激昂,时而轻柔,仿佛在诉说着陕北人民的坚韧与柔情。小朋友们的脸上也洋溢着笑容,他们的眼神中闪烁着梦想的光芒。

在陕北,最有魅力的民间艺术,非陕北唢呐莫属了。你听,一杆长号响彻云霄,震耳欲聋,吹出一个欢天喜地;红边牛皮鼓排山倒海、万马奔腾,敲出一个动人心魄。

赛道上的这一队唢呐长号,高亢激昂,如同陕北人民那浓烈真挚、粗犷直接的性格。

赛道虽然不长,但连绵的表演实在精彩。秧歌、杂技秀、陕北说书、啦啦操这些或古或今的演出,把赛道点缀得精彩纷呈,实在让我流连忘返。

还跑吗?跑啊,只是不要成绩了而已。

观众的加油声不绝于耳,相互鼓励。运动员们击掌交汇的瞬间,传递着浓浓的热忱和真诚。

黄土高原的爱,浓烈而真诚。当我看到高高的楼宇上悬挂着“加油,延安欢迎您”几个手写字时,感动从胸口骤然涌出。跑马的意义是什么?就是无处不在的善意与温暖;坚持的意义是什么?就是除了前途的崎岖艰难,还有到这终点时的喜悦。

这,就是延安精神。

### 六

感谢延安新区马拉松组委会,感谢其组织了如此精彩、出彩、多彩并让人喝彩的比赛。这次比赛,不但让我看到了不是江南、胜似江南的延安风光,更让我收获了舌尖与眼睛的双重饕餮盛宴。陕北人民的热诚、真诚、赤诚在赛道上体现得淋漓尽致,我也被陕北文化和延安精神深深感动。

有些马拉松,跑完还想跑。延安新区的马拉松,就是这样。

向延安,享延安,想延安!



● 赛道上的作者



● 我与奖牌有个约会