



须臾20余年，因新晚报万人徒步大赛而不同，人和城市都有了标记
自我成长和城市建设，生态环境和人文魅力，步履不停，年年向前
让我们和哈尔滨一起，大步更大步地前行

20届！一座城市的“顶流”

□本报记者
鞠红梅

一步一步
铮铮有声，步履不停虎虎生风。挥洒的汗水，散发着光辉，万张脸庞笑靥如花。

滔滔松江星奔川鹭，生态长廊诗意氤氲。城市的发展，惊艳了路途，惊鸿入目冰城如画。

6月1日晨，“哈尔滨银行杯”第20届新晚报万人徒步大赛燃情鸣枪，第20次欢乐出发。

22年，50余万人次一起走过。万众瞩目、万众欢腾，

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。

把新晚报万人徒步大赛推向“顶流”——路线越走越长，突破自我敢挑战，健康幸福无上限；风景越走越美，万顷松江湿地在旁，百里生态长廊入眼；文明程度越来越高，城市管理高效有序，文明环保蔚然成风；聚焦媒体越来越多，20余家媒体同步直播，看活力哈尔滨冬有冰天雪地、夏有绿水青山，“两座金山”熠熠生辉。冰城夏都，独树一帜。



嗨歌高奏传满城 热血传承少年人

丝雨浸润初夏，微凉最宜徒步。期待了一年，准备了月余的人们，穿上统一服装，不到6时就向音乐公园汇集。“小蓝人”们摇旗高歌群情振奋，鸣枪开拔，豪气干云。

这是一场自我挑战突破上限的健康派对。“我们从第一届就开始参加了，走满20届了！”陈先生豪情满怀，当年第一次从新晚报知道了“徒步”的概念，一年年走出了健康活力精气神。全员狂欢，激情万丈，再长的路线也能挑战。

这是一次回归自然卸下疲惫的充电之旅。哈医大二院重症医学科49人一起快乐出发：“我们从4月份就开始期待，新晚报万人徒步大赛路线的设置、沿途的风景、服务的保障都是顶级的。平时工作量大，身心压力大，集体暴走气氛嗨爆棚，过节一样，十分痛快。”

这是一个凝聚力量心向集体的团建平台。哈电集团今年182人一起走，工会副主席穆洋说，新晚报万人徒步大赛名气太大、太有影响力，之前很多职工都个人参加。集团就想不如集体报名，从2019年参加至今，现在已变成每年非常重要的集体项目，“增加了职工的健康意识，增强了团队的凝聚力、向心力。”

这是一年年一代代健康向上昂扬奋进的幸福传递。每一届都有年轻新朋友，今年更是增加了“下一代”。大赛为小朋友量身定制湿地路线。“我们125个小朋友都来参加了。”南岗“三幼”的杨老师说，挑战3公里徒步，小朋友雀跃欢呼。

从音乐公园到哈尔滨大剧院，从懵懂孩童到白发老人，有朋友、有亲人、有同事、有战友，欢声笑语，热血传承。15公里欢途，看脚步里的活力，听心跳中的欢愉，懂哈尔滨人对生活的热爱和让生活更幸福的能力。



本版图片
由本报记者
石松鹤、“哈报
手机记者”陶
滨 摄

奔赴夏都惊鸿宴 一览冰城山河图

何以成为“迷人的哈尔滨之夏”的重要活动？参加过新晚报万人徒步大赛就有了答案。

有多少人第一次奔赴徒步盛宴？本届大赛参与者除了哈尔滨市民，还有国内各地的徒步爱好者，更有来自十余个国家和地区的友人。哈工程、黑龙江中医药、黑龙江科技、哈理工等多所高校的外地籍大学生来了；哈尔滨师范大学来自俄罗斯、泰国、越南等国的留学生来了；黑龙江省侨联133名青年委员来了……

万顷松江湿地的烟波浩渺、百里生态长廊的绿意氤氲、松花江滨洲铁路桥的百年厚重、防洪纪念馆的城市记忆、哈尔滨大剧院的现代时尚……冰城夏都最具特色的风景线 and 一张张城市文旅名片被万人徒步大赛的路线串联起来。无论第几次奔赴盛宴，人们总是不知不觉地迷醉在这避暑胜地、欧陆之城、生态之都。

有多少人第20次赶赴徒步狂欢？这个被央视评价为“哈尔滨规模最大、影响最广泛的群众性体育活动”，每年都吸引数以万计的“铁粉”前来参赛，参赛人数累计超过50万人次。

2003年那个春天，首届新晚报万人徒步大赛还叫“千人徒步赛”，但它的成功举办，点燃了冰城人对徒步的热情，成为哈尔滨各项徒步赛事的“开山鼻祖”，成为哈尔滨徒步活动发展壮大的牢固基石。万众追捧，次年便改成万人徒步大赛。一年年，久负盛名、屡屡创新。2014年，赛事被世界徒步协会授予“品牌赛事”称号，在国际上具有一定影响力。

20届，从新晚报万人徒步大赛整合的路线里也可以看出，“迷人的哈尔滨之夏”向国际旅游名城第一梯队演进的轨迹。

新晚报万人徒步大赛串联起群力音乐公园、九站公园、斯大林公园、松花江跨江路线、江北滨江风景带、太阳岛沿线的风光带，其影响力带动了金河湾湿地、呼兰河口湿地、滨江湿地等众多湿地旅游单品，整合成“万顷松江湿地，百里生态长廊”的城市生态品牌。

20届，新晚报万人徒步大赛与市民、与游客、与嘉宾一起，见证了冰城夏都从形式到内核的变迁。带火了哈尔滨大美湿地品牌效应，诠释了哈尔滨打造宜居幸福之都的城市战略内涵。

文明有序高效城 “两座金山”灼风华

万人徒步，人潮壮观。环保意识深入每一位徒步者的举手投足中，志愿服务的精神内核流淌进松江儿女的血脉里，城市管理高效协作体现在万人走过的每一步中。

从音乐公园聚集，一路浩瀚前行，大人小孩有序有礼，徒步路线上美食、文创、补水、打卡样样俱全，路面上却一点包装纸屑果皮空瓶都没留下。“很多人自带了垃圾袋，到果皮箱才扔下垃圾。”环卫工人也感到欣慰。

“大家排好队，上楼梯时保持间距。”在松花江滨洲铁路桥上桥口，志愿者们同样的话不知重复了多少遍，维持着徒步遇“窄路”而不堵、人流密集而持续前进的节奏。

公安维护秩序、交警疏导车流、城管保洁环境，志愿者忙前跑后……多个部门的协同配合、提前谋划、安全保障、周到服务，成为徒步者最可信赖的后援团。新晚报万人徒步大赛是一张城市文明名片，更是对哈尔滨创建文明城市成果的一次检验。

这是一个活力的夏都，这是一个青春的“尔滨”。本届大赛45岁以下人群占比68.9%。一个个年轻的群体喊着响亮口号，加油向前，青春意气洋溢在15公里征途。

这是一个世界看冰城的窗口，新黄河、读特、观海、长春日报、西安广电、湖南经视、吉林乌拉圈、成都锦观等近20家国内主流媒体和腾讯新闻、百度、爱奇艺等头部平台全程直播盛况，超2000万人云上伴行。

透过镜头，世人看到一个文明有序、高效运行、青春激昂的哈尔滨；看到一个有冰天雪地，也有绿水青山，冬夏旅游两座“金山银山”独具特色，阔步向前的冰城夏都。

