高雨晴带着3岁的女儿完成“新年第一跑”。 梁晓敏 摄

参赛选手奋力奔跑。 周晓营 摄

1月1日清晨，“温泉之乡”恩平大钟楼前彩旗招展、鼓乐喧天，5000名跑者迎着第一缕晨光集结，随着一声清脆的发令枪响，“幸福时代城·2026恩平温泉健康跑”正式开跑。这场以“幸福奔跑 筑梦‘十五五’”为主题的全民健身盛会，不仅是新年的活力序曲，更是恩平人向着“十五五”新征程奋勇前进的生动写照。

文/谭锦波 胡伟杰 吴健争 周晓营 梁晓敏 张安怡

新年开跑 “泉”速向前

——燃情温泉健康跑见证恩平奋进力量

欢乐奔跑解锁新年健康生活

这是一场满载欢乐的奔跑。

活动以“温泉康养+全民奔跑”为核心，沿途设置了多个氛围点，用架子鼓、民乐、舞蹈等丰富多彩的文艺表演构成了一道流动的城市文化长廊。不同年龄、不同身份的跑者并肩前行，在奔跑中欣赏城市秀美风光，奔跑后共赴氤氲温泉，解锁新年健康生活。

“清晨从家里出发的时候还有点小冷，到了现场一下子就被热闹的气氛暖到了！”市民黎女士牵着孩子的手，点赞活动现场氛围。“一路上大家互相加油打气，小朋友一路蹦蹦跳跳，一点都不觉得累。更贴心的是，沿途每隔一段路就有补水点，志愿者热情又细心，还有文艺表演助兴，跑起来一点都不枯燥，主办方的后勤保障太到位了。2026年，我们全家以活力满满的姿态迎接新年，也期待在‘十五五’的新征程里，能有更多这样的好活动，让咱们侨乡人的日子越过越有滋味！”黎女士说。

“看到新年第一天有温泉健康跑，立刻就报名了。”带着妻儿冲过终点线的市民郑先生擦了擦额头的汗，语气格外畅快，“现在提倡全民健身，我觉得这样的活动特别好，既能让大人孩子走出家门锻炼身体，又能在奔跑中感受城市的美好。看着身边有老人、有孩子，还有好多年轻人，我能感受到全民运动的氛围越来越浓。希望以后能多举办这样的活动，让更多人爱上运动、享受健康生活，一起为建设活力侨乡添砖加瓦！”郑先生说。

“迎着新年的阳光，小手拉大手，一起向前冲！”欢乐跑结束后，跑步爱好者高雨晴在朋友圈记录下这幸福的一刻。在全长5.5公里的赛道上，高雨晴用儿童推车推着女儿，一路沐浴阳光，奔向终点。她3岁的女儿戴着酷酷的墨镜，举着雪糕造型的气球，成为赛道上的“团宠”。“这是我第一次带她参加大型跑步活动，以跑步的方式带她看看美丽家园，意义非凡！希望让孩子从小体验运动的乐趣，让阳光健康的理念陪伴她成长。”高雨晴说。

恩平一中学生袁昊文和同学们早早相约来到现场，他们在沿江跑道一直奔跑，经过锦电双桥、飞马雕塑、熙春塔等地标。“第一次参加这样的赛事，感觉非常好。沿途有各种演出活动，而且周边居民都给我们加油，让人热血沸腾。”袁昊文说。在终点冯如广场，精彩的音乐会和美食节让袁昊文和同学们度过美好时刻。

用脚步丈量家乡发展的日新月异

这是一场充满喜悦的奔跑。

刚刚过去的“十四五”，恩平以真抓实干，交出了一份沉甸甸的时代答卷，呈现“珠西智造之城”根基夯实、“广东绿美之城”底色鲜明、“侨乡活力之城”动能迸发、“县域繁荣之城”格局优化、“平安幸福之城”成色彰显的喜人发展局面，综合实力稳步攀升，城市能级显著跃升。

本次健康跑的路线设计独具匠心，5.5公里赛道串联起大钟楼、古塔大桥、恩平体育中心、冯如广场等恩平多处城市地标，充分展现恩平推进“百千万工程”的成果，展现恩平城市之美、生态之美与人文之韵。参加活动的市民用脚步丈量城市发展的日新月异，用心声诉说对家乡的热爱与期许。

“这几年，恩平市的体育活动、体育比赛非常丰富，我都积极参加，一方面是可以感受热闹的节日和活动气氛，另一方面是能够与朋友们一起见证恩平城市发展的变化。”恩平市新的社会阶层人士联合会会长余中宏说。在温泉健康跑当天，恩平市新的社会阶层人士联合会的会员们身着统一服装参加活动。对于他们来说，这不仅是一场健康跑，更是一次温暖的相聚。

在佛山工作的跑步爱好者关伟斌得知元旦当天家乡举办跑步活动后，当了一天“特种兵”。“我们只放一天假，前一天晚上11点多回到恩平，跑完步后我就要赶回去。”他表示，近几年，家乡的变化巨大，最显著的改变就是道路美化，“我从下高速，一直到家，开车都非常舒服，包括跑步活动的线路，今后，我肯定会多回恩平。”

本次活动的纪念奖牌设计独特，是一个可拆卸的“冯如一号”模型，寓意跑者与“中国航空之父”冯如的勇气相遇，与更好的自己相拥。2026年是“十五五”开局之年。恩平市委十四届九次全会擘画新蓝图，发出“勇向前、厚根基、挑大梁”的奋进号令。站在历史发展的新起点，恩平将凝聚起全民奋进的磅礴力量，以奔跑的姿态，推动经济总量上台阶、特色产业上档次、营商环境上水平、城市形象更亮丽、民生服务更均衡、干部队伍更担当，在“十五五”期间续写高质量发展的崭新篇章。

活动结束后，大家在终点处欢乐合影。 胡伟杰 摄

活动吸引众多市民参加。 胡伟杰 摄

现场志愿者为参加活动的选手打气。 张安怡 摄

· 关注我们 ·

江门日报恩平记者站
腾讯视频号

江门日报恩平记者站
微信公众号

江门日报恩平记者站
抖音号

记录时代
发现美好

做好玩的微信
写好看的新闻

记录时代
发现美好

广告