



马拉松职业跑者 靠什么养活自己

2026年伊始的中国跑圈，张水华依旧是最有话题性的关键词。

元旦当天的黑龙江东极抚远，张水华最终拿下这场迎新马拉松女子组第一名并打破赛会纪录。次日，张水华就在个人社交网络账号上发布视频，宣布辞去护士工作。这意味着，34岁的张水华正式卸下“最快女护士”头衔，转而成为职业跑者。

这个决定一时引发网友们的激烈讨论，在中国路跑快速发展的这十几年来中，像张水华这样非体制内的职业跑者到底有多少人？他们的生存状况如何？光靠比赛奖金他们就能够养活自己吗？记者为此和中国跑圈不同身份的从业者聊了聊，试图还原最接近真实情况的职业跑者现状。



张水华在黑龙江赢得2026年的第一个马拉松冠军



黄菲

付出的努力和挑战并不小。王超就表示：“在这些职业跑者背后还有一群练伤、练废了的，没有办法进入职业或者待不了多久的跑者。他们可能都是没有收入但还在坚持训练，所以这个行业并没有那么容易生存。”

孙瑞一分析，未来两年，中国跑圈的职业跑者可能还会遇到更多机会的同时面对更多压力，“中国路跑市场是一个非常有趣的，它除了国际品牌之外，还有至少7个国产品牌，都在争取优秀的职业跑者。我认为，经过这几年的抢人阶段，品牌未来会把资源放到职业跑者的头部运动员身上，集中精力开发更核心的价值。”

记者多方了解，“买脚”已经成为绝大多数运动品牌的常规操作，能够在全马项目上跑到3小时以内的跑者，经常会成为品牌“买脚”的主力，每个人的“买脚费”则是根据成绩在3000元到10000元不等。而这些同样是一部分职业跑者的收入来源之一。

“我觉得中国跑步产业在未来几年会有更大的参与人群，但中国马拉松的未来则是有很多不确定性，不管是在市场还是政策上。”王超认为中国马拉松产业属于“存量经济”，圈子里的职业跑者想要留下来，需要在赛道之外去做更多尝试，“从另一个角度来看，像李政跃这样的职业跑者在自己的领域已经可以算是前30了，但中国大部分行业头部前30的人，他们赚的钱都要比马拉松职业跑者多，这也说明马拉松这个产业要更多思考。”

“纯靠奖金，我可能就饿死了”

张水华宣布转战职业马拉松后，互联网上“跑步赚的奖金比护士工资高”的观点，其实多少与去年最后一个季度中国跑者频繁站上大赛最高领奖台有关。

长期关注女性跑步的自媒体“女子跑步”就在去年10月做过一个统计，彼时国内的主要赛事女子奖金榜上，刚成为职业跑者不久的黄菲一口气揽下四个冠军，总奖金收入约为税前88万元，其中当时的世界田联金标赛事西安马拉松冠军奖金就高达75000美元，折合人民币约为53万元，扣除个人所得税后大约42万元。此外，加上国内运动品牌支付的20万元“草根计划”达标奖金，黄菲在那个赛季奖金收入可达百万元级别。

这份女子奖金榜上，黄菲身后的其他跑者，奖金收入也有10万元到30万元不等，其中有几位就是职业跑者，正因如此，外界关于“职业跑者奖金收入到底能有多高”的讨论越来越多。

“去年最后一个季度，其实是很特殊的情况。马拉松赛新规给中国跑者更多的机会。中国的精英跑者自然就能赚得更多。”专注于研究中国路跑和越野的自媒体“跑野大爆炸”创始人孙瑞一分析。

另一位长期关注中国跑圈的业内人士梁默分析，去年那段时间像黄菲这样的职业跑者能够异军突起，还有一个原因是第十五届全运会的举办，“很多体制内的高手需要备战全运会。”如果抛开这段特殊时期，单从比赛奖金上来看，非体制内的职业跑者在过去几年收入情况并没有那么可观。

个人最好成绩为2小时12分36秒的李政跃是福建首位男子马拉松国际健将。他去年参加了10场比赛，“比赛奖金差不

多十几万元，如果扣除食宿差旅等一系列必要成本以及个人所得税，净收入应该在10万元左右。”

另一位个人最好成绩2小时18分56秒的国家级健将温敏透露，自己去年参赛数量更多一些，但扣除掉参赛成本，奖金净收入也就在10万元到20万元之间，“其实备战比赛包括营养和补给，都要花费不少钱，如果纯靠比赛奖金，我可能就要饿死了。”

温敏的这种说法并非太夸张，不久前，职业半马跑者殷晓雨晒出自己2025年的比赛收入，即便全年拿下7个冠军，她的奖金净收入也就在14000元左右，她在直播中也自嘲，如果光看比赛奖金，“我可能这一年还不如上个班。”

职业跑者大部分收入在赛道外

虽然温敏和殷晓雨这样的职业跑者在说起比赛奖金收入时依旧会自嘲“生存很难”，但在竞争愈发激烈的中国跑圈，每年能够稳定赢下10万元或更高比赛奖金的职业跑者，已经算是相对比较成功的一个群体。

“在我看来，想要走职业跑步这条路，是有一个准入门槛的。女子跑者如果10公里能够跑到35分钟，半马成绩75分钟，全马成绩2小时40分，然后平均每个月参加两场比赛，她们一般能够保证1万元到2万元的税前收入。”作为一名跑者同时也是在中国跑圈有22年从业经验的马拉松资深解说，王超见证了中国路跑从快速发展到逐步成熟稳定的整个过程。对于职业跑者的现状，他有比较深刻的认识，“男子的职业跑者更卷一些，10公里成绩30分钟、半马成绩65分钟、全马成绩2小时15分的高手，才可以靠奖金来维持生存。”

王超分析，如今中国跑圈的职业跑者，大多数都不是靠奖金来生存，“职业跑者的收入可以分为四块，第一块是纯粹的比赛奖金收入，这个和个人成绩还有伤病情况挂钩；第二块是品牌签约；第三块是个人的自媒体收入，包括短视频创作、电商和直播带货，这部分收入比较难以估算；最后一部分则是带有个人属性的收入，包括单场比赛和品牌的签约合作，比赛出场费以及线下训练营。”

在这四块收入中，比赛奖金其实只占相对较小的一部分。目前将一大部分精力放在自己创立的清枫体育训练营的温敏就告诉记者，“去年的比赛奖金，没有具体统计过，差不多占全年收入的20%左右。”

一位不愿具名的中国路跑资深从业人士举了一个例子，他以国内跑圈自媒体粉丝达到百万级别的一位“顶流”职业跑者为例，这位跑者全年收入估算超过500万元，比赛收入只是非常小的一部分，“有一些赛事邀请他参赛的出场费就达到15万元，这个数字已经远高于很多比赛的冠军奖金了，奖金对顶级职业跑者来说甚至都可以忽略不计，品牌签约、出场费和直播带货的收入才是大头。”

不过，这种收入情况也只限于职业跑者中的“极少数一部分”，“就算是跑圈里成绩前30名的那些职业跑者，他们不少人也都需要去争取或者维持运动品牌签约，这样才可能有一部分是稳定的收入保障。”

在马拉松直播上小有名气的刘英才就是一个典型例子，由于成绩不算稳定，他在很长一段时间没有找到签约运动品牌。关注路跑的不少网友调侃这位“扎进直播赛道的职业跑者”没把心思放在主业时，刘英才无奈表示：“只能通过跑步直播给自己带来一些流量，增加一些收入。”

能留下的职业跑者并不多

在中国的职业跑者圈子里，能否获得品牌签约是一个收入的分水岭。

孙瑞一为记者粗略算了一笔“有品牌签约”职业跑者的收入账——除开拥有大量粉丝、年收入达到数百万级别的几位“顶流”，那些成绩能够跑进2小时15分的男子跑者和2小时40分的女子跑者，只要每年做好比赛计划，在如今每年大几百场路跑赛事的大环境下，比赛奖金收入基本可以达到税前10万元到15万元左右；个人签约费根据不同运动装备或跑步相关品牌的量级，在税前20万元到50万元不等，就算没有比赛出场费和直播收入，他们的年收入也能达到税前30万元至50万元之间。

“跑野大爆炸”在不久前刚刚发布了2025年的中国马拉松男女百强榜。榜单上，中国男子跑者在去年第100名的成绩差不多是2小时18分，而女子第100名的成绩则是2小时45分。孙瑞一也比较认同关于“男子全马‘215’和女子全马成绩‘240’能够作为职业跑者生存下来”的说法。在这样的门槛下，孙瑞一估算，目前中国的非体制内职业跑者的数量差不多就在200人左右。

要进入这个“小众职业圈”，跑者需要

延伸

离职后的张水华还能“跑”多远

综合整体情况，转型成为职业跑者，对于离职后的张水华而言，存在着不确定性以及诸多现实的压力和挑战。

根据多位业内人士分析，首先在中国跑圈经历去年的“特殊时段”后，体制内专业跑者回归大众赛道，国外的特邀精英跑者也会陆续参加到世界田联大型赛事中，张水华以目前的成绩想要在比赛奖金上有重大突破，挑战不小。

其次，她此前因赛后言论引发的风波以及医院的处分通报，对她的品牌代言价值都有影响，在国产品牌和她解约之后，暂时还没有其他品牌明确抛出橄榄枝。

“至少现在可以让张水华真正做张水华，中国路跑和马拉松也可以远离不必要的讨论。”在王超看来，张水华的决定对她自身不是坏事，“她的成绩在非体制内职业女性跑者中已经可以排在前五了，加上她已经破圈，在所有关注者中，就算有相当一部分人质疑她，只要有人支持，未来靠着这些支持者，她的生活肯定都不成问题。”

据澎湃新闻



温敏作为职业跑者，目前暂时没有品牌签约，所以他需要依靠比赛奖金以外的其他收入来支持自己的生活。