

2026年多伦多马拉松

By Zheng Zhu LJI Reporter

近日，2026年多伦多马拉松正式拉开帷幕。数万名跑者迎着朝阳，在早晨7点半鸣枪开跑。本场赛事延续了经典的“由北向南”路线，起点设于北约克中心、终点位于市中心近湖滨地带。跑者们途径约克维尔、卡萨罗马城堡以及多伦多大学等标志性地标。

自1977年创办以来，多伦多马拉松已从最初的“加拿大国际马拉松”演变为多伦多春季城市名片。这项赛事以其“极速赛道”著称，路线设计独具匠心，起点位于海拔较高的北约克中心，终点则设在安大略湖畔。这种由北向南、海拔净下降约105米的整体地势，为跑者创造了极佳的竞技环境，使其成为北美最受青睐的“波士顿马拉松”资格



达标赛之一。

在赛道景观上，多伦多马拉松堪称一场城市文化巡游。跑者在挑战极限的同时，会途径充满历史感的卡萨罗马城堡、优雅的约克维尔街区以及多伦多大学校园，最终在湖滨的展览广场冲线。与秋季举办的滨湖马拉松不同，春季的这场盛事更加强调社区参与感，除了全程和半程项目还设有5公里和10公里的欢乐跑，吸引了从精英运动员到普通跑者的广泛参与。

赛场上，不少华人选手奋力奔跑、一展风采。来自温哥华的梁思洋（Esther）参与了10公里欢乐跑项目。这是她首次征战多伦多马拉松，开跑之初难免有些紧张，但沿途观众热情呐喊助威，瞬间抚平了她的不安。整场赛事秩序井然，主办方筹备充分且组织专业，体验感极佳。她也期待明年继续奔赴这场赛事。

来自滑铁卢地区的选手 Grace，恰逢生日当天挑战半程马拉松，顺利完赛的她倍感欣喜。赛前她给自己定下2小时20分的目标，此次顺利刷新个人最佳成绩，收获满满。一同参赛的席爽也是首次亲身参与马拉松赛事。过去三年她一直以志愿者的身份助力赛事开展。对比过往经历本次赛事天气舒适宜人，沿途观众热情洋溢，整体氛围格外温暖。她也直言明年会再次参赛，感受奔跑的乐趣。参加半程马拉松的孙雨表示今天的天气是特



别的好，起跑的时候虽然温度很低但很有利于保存体力，作为一名初次参赛业余跑者来讲能安全完赛已经远远超出了他的预期。

赛场之上，记者还留意到一位装扮格外特别的跑者 Coco。她来自滑铁卢 KWHR 欢乐跑团，本次赛事担任官方配速陪跑员。此次她负责半程马拉松1小时45分的配速任务，以专业节奏带领选手完赛。她谈到其实她的个人实力远高于该配速水准，能够以配速员的身份参与赛事，Coco 坦言十分开心。她希望凭借自身的经验与能力，陪伴并助力更多跑者稳定节奏、顺利完赛跑出理想成绩。

扫描二维码

手机上阅读全文



办事，如何找到对的人

By Yinlu Zhou LJI Reporter

如果你在加拿大生活，不难发现许多行业都需要持有执照才能上岗，所以怎么找到对的人办对的事，就很重要了。这不仅为了是更好地维护自己的权益，也是对自己的保障。所以为了避免大家少走一些弯路，今天给大家科普一下如何查看对方是否有资质，以下就我们生活中最常接触的一些人士举例：

你可以根据律师或助理的姓名进行搜索，

比如你输入 wong，页面会自动跳出如下图所示：

他/她符合资质，则会在协会名录上显示。点击需要查找的名字，则会继续显示更详细的个人资料，其中点击 class of license，能够更清晰地了解其业务范围。

财险经纪人（RIBO）/ 代理（OTL）

RIBO（安大略省的注册保险经纪人）和 OTL（非寿险）许可都允许其在安大略出售

房屋和汽车保险，但是 OTL 资格使其成为保险代理人，而 RIBO 许可使其成为保险经纪人。

为被保险人的代表，经纪人将与多家保险公司联系，以提供报价和承保范围，以充分确保客户的风险。

扫描二维码

手机上阅读全文

