

广马2020 热话 城市精神与古老运动 在羊城美妙共振

2020 广马昨天圆满举行,进入第九个年头的广马业已成为中国最具影响力的体育赛事之一,中国的马拉松爱好者也在这九年里呈几何级数增长。马拉松的魅力何在?广马完成了怎样的赛事升级?九年广马采访,有哪些令人印象深刻的人和事?

一个全城倾情投入的节日

赵:广马一年比一年热闹,已成“城市节日”,你觉得是什么让它在短短9年快速发展?

苏:我觉得有两方面的原因。从历史上讲,长跑在广州民间有历史,从解放初期的环市跑,到后来的新年跑,诞生过很多长跑名将,比如新中国第一个出国参加国际比赛的中国女子田径运动员、新中国第一批专业田径运动员和教练员梁田。

赵:对,几十年一直很活跃的火炬长跑队,也培养了很多长跑爱好者。

苏:如今广州的长跑热,既有传承的意义在,但也有很大的不同。城市路跑如今已经带上了时髦的概念。“城市马拉松”,“城市”二字赋予了这项古老运动新的意涵。

赵:我觉得技术的迭代也起到了重要的推进作用。各种智能手表、穿戴设备让本来有一定专业门槛的配速、计时变成举手投足的事;社交网络的发达,也让跑友的社群更加活跃,既让马拉松的垂直专业知识变“浅”,兴趣的圈层也得以从最核心的玩家如涟漪般层层扩大。

苏:说到圈层扩大,这几年采访能够明显感受到,因为广马,社会上形形色色的人群聚集在一起,比如这几年慢慢有了视觉跑者、孤独症跑群加入,广马为他们打开了一扇窗,让过去习惯于封闭的他们也能真正融入这座城市。

赵:随着广马的发展,身边跑步的人越来越多,天河体育中心、白云山、珠江两岸、大学城……跑步的人群无处不在,感染力也是巨大的。普及到更大范围人群的跑马,是城市文明发展的产物,反过来也让一座城市愈加充满发展的活力。

苏:是的,从个体来讲,从接触路跑到尝试跑马拉松,这个过程中带有挑战自我的精神,也有战胜自我的快感,这种精神和广州开拓进取、奋力前行、不停奔跑的城市精神也是契合的,对跑者有一种无形的感召力,符合城市发展的脉搏。

赵:广马是现代城市精神和马

拉松这项古老运动的美妙共振。话说,即便是不怎么跑步的人,在每年广马举办的日子前后,也总会感受到这种“振动”……

苏:不跑步的人,也能感受到广马给自己生活带来的改变,比如大家有了共识,广马当天尽量不要开车,身边的朋友、家人会以各种方式加入到广马中去,比如当志愿者、医疗保障团队、赛事组织人员又或是在赛道边当观众,给跑马的人群加油等等。

一项不断进化完善的大赛

赵:举办城市马拉松赛,对城市组织能力是一种考验。你所见证的九年广马是怎样的呢?

苏:举办大型马拉松赛对一座城市管理相关部门的协作能力既是演练也是检验,广马九年,广州应该说交出了一份令人满意的答卷。

每年广马赛前的协调会议都涉及方方面面,内里需要协调的事务繁杂而精细,但每一年广马赛事组织都是有条不紊的,这彰显了城市管理能力。

赵:自2014年起,广马连续6年被评选为中国田协金牌赛事;今年再次获评世界田联金标赛事,连续第三年成为国内马拉松“双金”赛事,成为一座城市的“节日”,绝非偶然。从你个人角度来说,最希望看到广马未来还能有怎样的变化?

苏:之前也和不少跑者以及工作人员聊过,他们都贡献过不少好的点子。有人说广马应该留下地标,比如在花城广场留下一个脚印,竖一个终点的牌子,让其成为城市网红打卡点;又或是将更多的岭南特色、广州的旅游、饮食文化与广马相融合;也有跑者说把广马分成两天举办,一天设为广马节,打造成城市嘉年华……这些都是不错的点子。

赵:采访广马九年,令你印象最深刻的采访对象是谁?

苏:一次采访一名视觉跑者,他这么向我形容广马:“万人奔跑的脚步声,犹如军队行进的声音;两旁的志愿者拉拉队、广场舞大妈,广马宝贝高分贝的加油声,相当地震撼,犹如耳边奏响了一曲交响乐,我一直在用双脚、耳朵、触觉和嗅觉去感受。”他其实也在带领我,从另一个角度去欣赏和感受广马。

赵:是的,通过马拉松,人们既可以接触到更大的世界,也可以向世界展示出更丰富的自我。

羊城晚报记者 赵亮晨 苏荇

42.195公里 “安全赛道” 这样被打造



广州马拉松昨天开跑,比赛选手途经广州猎德大桥
羊城晚报记者 宋金峪 摄



广州市气象局气象保障组第一次创新性地为赛事直播提供实时气象数据 徐振天 摄



今年新增测体温环节,一台测温仪便能验出体温是否超标 梁怿韬 摄



携带AED的骑行移动救护员全程为选手保驾护航
黎裕娴 摄

广马2020 焦点

2019年底出现的新冠肺炎疫情,波及全球各类生产生活。在有效的防控措施下,我国已进入新冠疫情缓和期。当各行各业努力复工复产时,包括体育比赛在内的大型线下实体活动也需要复工复产。当今年9月广州市宣布广州马拉松正在推进筹办时,舆论便关注着这场如今被誉为“疫情以来全球最大规模的全马赛事”将以什么方式举办。

12月13日2020广州马拉松的顺利完赛,让这场“两万人奔跑一城人热血”的群众体育赛事成功延续到第九个年头。2020广州马拉松的办赛经验,将为疫情缓和后打算恢复举办的各类大型线下赛事乃至其他实体活动,提供参考案例。



沿途的喷淋设施为跑手们来了一场“及时雨”
黎裕娴 摄

西甲·今晨

梅西破门 巴萨小胜

莱万特也许是巴萨在主场最喜欢的对手,今晨在西甲第13轮,巴萨在诺坎普球场以1比0小胜莱万特,终结在西甲和欧冠的两连败。梅西攻入全场唯一进球,巴萨已连续16次在主场击败莱万特。

但这场小胜可能止住巴萨在近期的颓势,并不能解决巴萨近几个赛季的乏力。最近三次西甲主场对阵莱万特,巴萨均以1球险胜。而在再之前的四个赛季,巴萨总共净胜对手18球。巴萨刚在欧冠主场以0比3惨败于尤文图斯,急需提振士气,但回到联赛主场对莱万特这个“大礼包”,还是无力打出大胜。

本场比赛的唯一进球出现在第76分钟,德容斜传找到梅西,后者左脚劲射打进球门远角。这是梅西为巴萨攻入的第642个进球,距离球王贝利保持的为同一俱乐部进球纪录只差1球,贝利曾为桑托斯俱乐部攻入643球。这是梅西本赛季在西甲的第三个运动战进球,另外两球来自4比0大胜奥萨苏纳以及5比2大胜皇家贝蒂斯的比赛。重要性都比不上这次的制胜球。梅西在西甲还罚进两个点球,本赛季在联赛尚无助攻,而在上赛季,梅西同时荣膺西甲金靴奖和助攻王。

巴萨本赛季在西甲开局火热,在前两轮先后以4比0和3比0大胜比利亚雷亚尔和塞尔塔,但近期陷入进攻低效的怪圈。在1比2负于卡迪斯,0比3不敌尤文以及今晨这场比赛,巴萨的总射门次数达到64次,但只取得两个进球,其中还有一粒是对手送上的乌龙球,平均32次射门才进一球的表现实在难以令人满意。

北京时间12月17日凌晨,巴萨将在西甲比赛主场迎战“领头羊”皇家社会。羊城晚报记者 刘毅

英超·今晨

阿森纳创37年来 同期最差战绩 BIG6球队皆不胜

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道:英超第12轮今晨战罢。榜首球队热刺做客以1比1战平水晶宫,排名第二的利物浦做客以1比1战平富勒姆,阿森纳在主场以0比1不敌伯恩利。再加上此前曼城双雄在德比战中打平,切尔西不敌埃弗顿,传统BIG6球队在本轮竟然无一获胜,这在过往是很少见的。

至此,热刺与利物浦同积25分,前者以5个净胜球的优势占据榜首,本轮赢球的莱切斯特和南安普顿超越输球的切尔西占据三、四位。积分榜上半区的争夺相当激烈,从第10名到榜首的分差不过是7分。

本轮最大的冷门是阿森纳在主场以0比1不敌伯恩利。伯恩利在本轮之前处在降级区,正为保级而战,他们此前各项赛事10次与阿森纳交手全败,本赛季前11轮仅赢2场,但阿森纳还是输给了这样的对手。

阿森纳的直接败因是扎卡在第58分钟因恶意犯规被直接罚下,使得阿森纳不得不以少打多。自阿尔特塔2019年12月执教阿森纳以来,其手下在英超已领到6张红牌,多少折射出这位少帅在管理上存在的问题。

即便如此,实力明显占优的阿森纳也不见得非输不可,只是其阵中的头号大牌奥巴梅扬竟然在第73分钟送出乌龙球,帮助对手绝杀己队。其实,阿森纳英超本赛季踢12轮失15球的数据并不算多,但问题是他们同期的进球仅10个,排在英超倒数第四位,仅是排名第6的西汉姆的一半。进攻火力严重匮乏,才是阿尔特塔麾下这支阿森纳最大的短板。

本轮战罢,阿森纳仅4胜1平7负积13分,排名第15位,创下37年来同期最差纪录,仅比降级区多5分。

足彩富翁

热刺不惧利物浦

羊城晚报讯 本周中,欧洲五大联赛开快车,最受瞩目的当属英超榜首大战,卫冕冠军利物浦坐镇主场安菲尔德球场对阵热刺。利物浦今夏引援的最大发现迪奥戈·若塔极有可能因伤缺阵,热刺有望延续本赛季英超TOP6内战的不败战绩。明天出版的《羊城体育·足彩大富翁》(电子版:www.okdfw.com,微信公众号:波讯网、羊体加官微)重心推介:热刺客场抢分。(林达乐)

广马2020 人物

广马宣传大使、中国科学院院士施一公——

完成人生首个全马,我百感交集!

施一公说,多亏了他的队友、西湖大学的三位跑团成员一直在帮他,给他递水递盐,不然他很难完赛。

今年的广马是全球最大规模的全马比赛,能够参与其中并顺利完赛,施一公很喜悦,情绪也很高涨。“挑战全马总体而言是一个极限运动,平时我就是跑半马,今天挑战一次,完成了也挺高兴的。”

在施一公看来,跑步不仅是健身,更能让人思维敏捷、提高效率,长期益处很多,而且是一种享受生活的方式。他还拿自己更为熟悉的科研作对比:“全马毕竟还有终点,科研生涯是没有终点的,永远是可以往前走。如果这样看,全马不管多累,到终点了还是可以享受一下。”

羊城晚报记者 魏超然 苏荇
实习生 叶磊

考验体力更考验意志力,谢萌道出自己的“跑马之悟”——“很多时候,我们离跑步只差穿上跑鞋”

赛事在广州举行,我们应该积极地参与进来,为广州尽自己的一份力量。

十年前的广州亚运,谢萌是火炬手之一,如今他是正佳集团副董事长。谢萌直言,他事业的成功和跑步离不开关系,“跑步主要的不是对体力的考验,而是对意志力的磨砺。很多时候,我们离跑步只差穿上跑鞋。当我们突破并坚持下去的时候,我们就成功了。”在谢萌看来,人生就是一场漫长的马拉松。

从去年起,谢萌开始跑马拉松,从欢乐跑5公里到半马,在马拉松奔的过程中,他感觉到团队彼此之间的距离也在不断拉近。“通过马拉松,大家被链接成了一个整体。”

今年广马仅开设全程马拉松项目,这也是谢萌第一次参加全程马拉松。“跑起来就对了。莫要前程,但求无悔。”谢萌说。

羊城晚报记者 苏荇
实习生 叶磊

“2004年的时候,我还是个200多斤的胖子,但是上了跑步机之后,成功瘦到了140斤。”广州旅游协会会长谢萌(上图)为他去年参加广马)说。

今年刚40岁的谢萌已经坚持跑步十五年,今年第二次参加广州马拉松比赛,他表示,广马作为全国性的



不变的细心,提升广州城市形象

报道的媒体记者,各类工作人员和志愿者,也需要通过新冠病毒核酸检测和在线健康申报,证明自己的健康情况。

“最怕的是外出参加了其他城市的马拉松,因为突发疫情而无法参加广州马拉松。”连续多年参加广州马拉松的广州本地跑手陆先生告诉记者,看到广马赛会对参赛跑手的防疫要求,原本已经有其他城市全马参赛资格的他决定放弃很难才中签的其他城市马拉松赛,生怕可能的“误入‘红码’区”,留在广州配合广马各项健康申报和核酸检测阴性报告。

不仅是跑手,就连参与广马

报道的媒体记者,各类工作人员和志愿者,也需要通过新冠病毒核酸检测和在线健康申报,证明自己的健康情况。

“最怕的是外出参加了其他城市的马拉松,因为突发疫情而无法参加广州马拉松。”连续多年参加广州马拉松的广州本地跑手陆先生告诉记者,看到广马赛会对参赛跑手的防疫要求,原本已经有其他城市全马参赛资格的他决定放弃很难才中签的其他城市马拉松赛,生怕可能的“误入‘红码’区”,留在广州配合广马各项健康申报和核酸检测阴性报告。

“健康申报和核酸检测虽然繁琐,但当跑友们都清楚彼

此健康没有新冠病毒,大家会

对赛事的组织更放心。”曦哥告诉记者,跑步戴口罩会让人感到不适,一起奔跑意味着有病毒传播风险。但如果同场奔跑和提供服务的工作人员都参与严格的健康检查,则跑友们相互间将相对安心。为参加2020广马,曦哥配合赛会安排每天准时上广马官网申报健康情况,并按相关指引指定日期指定地点检测核酸,在签署健康承诺书后获得2020广马参赛资格。安心守在广州没有“全国跑”的陆先生,也获得了2020广马参赛资格。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。

安全的参赛环境,不仅仅是申报健康情况和新冠病毒

核酸检测。在2020广马比赛前一天,天河体育中心以每约1米的间隔,在广马起跑区地面上贴了2万个圆点,并在第二天比赛起跑前提示跑手以每人一点的原则站立等候起跑保持社交距离。每位跑手检录时,均作体温检测。赛会提供临时隔离区并安排医疗单位提供带负压的救护车,以防突发医疗需求出现。设置废弃口罩垃圾桶,供跑手按实际情况丢弃口罩,又在赛后完赛包中提供一只口罩并提醒跑手赛赛后即戴上。这些安排,均有助广州在2020年12月13日这一天,打造一条42.195公里的“马拉松安全赛道”。