

广马精神征文

深夜里跑一次一个人的“广马”

口马伟

“今年你参加广马吗？”

去年12月底，就在2020年广马开跑前几个星期，妈妈拿着一份《羊城晚报》抬头问我，我当时一时懵了，低头沉默了几分钟。

2012年下半年，第一届马拉松报名的消息在《羊城晚报》公布了。我当时还不知道马拉松是什么，只知道要跑42公里，我想这是我退休后才有的事，就报了个10公里项目。当时自己跑量不足，节奏和跑姿都不正确，在赛程的后半段，膝盖疼得厉害，我走走停停地撑到花城广场终点。

赛后，自己不知道每个完赛运动员还有一个奖牌和完赛包的奖励，我现在保留着这届的号码布32650、官方黄色参赛服和一张跑群“广马全家福”，觉得没有遗憾了。

就这样，我懵懂地开始了自己的跑马之旅，现在坚持每年都跑二次马拉松赛事，坚持每周跑二到三次，即使不跑走了，也会坚持锻炼1到2小时。后来我还爱上铁人三项，2020年阳朔铁人三项标铁比赛，取得不到3小时完赛、50岁年龄组第35名的成绩。信念是一种动力，坚持是一种态度，自律是一种素养。

这两年最高兴的是自己PB（获得个人最佳成绩）之外，带上家人一起去旅游。2019年，我去跑汕头马拉松，自己PB了，成绩是4小时37分，这次跑完马拉松，我携同老妈一口气登上了200多米高的韩文公祠，老妈静静地伫立在韩愈像前，慢慢地阅读着韩文公的生平简介。此情此景，自己感到十分自豪，八十多岁的老妈，还有这么好的体力、视力和心态！

广马十年，我跑了2012、2015、2017三届马拉松，10公里、半马、全马三个项目，时间分别是1个多小时、2个半小时和4小时39分，三个成绩似乎成了我和广马同步成长的最好印证。自己从2018年起连续三年中签，看着身边的伙伴们积极备战、踌躇满志，去年我决定以特别方式完成一次疫情防控之下的广州马拉松。

2020年12月12日23时，我在广州天河体育中心起步，5公里、10公里，沿途红底白字的马拉松公里数字牌矗立着。猎德大桥车水马龙、灯光璀璨，见证了夜色下广州城的繁华。我在18公里处折返，也就是在广交会展馆附近的路段，这时才是13日凌晨1时多，许多志愿者们已经穿戴整齐，有序集结待命。有这么好的战斗队员，有什么疫情不能战胜，有什么困难不能克服？广马成为双金赛事，名副其实！

刚过凌晨3时，我来到邮政博物馆。4时09分，我来到靖波路的40公里处，4时17分到了海心沙41公里处。由于缺乏指引，也不好意思打扰当地工作人员和志愿者，我没问广马终点在哪里，我在最后一公里多的路程花了十多分钟才完成，手表显示总耗时4小时50分钟20秒。这场马拉松，没有号码布，没有奖牌，也没有同伴和观众啦啦队，但同样让人回味无穷，因为有一个人在寂静的广州马拉松赛道上，无声地坚强战斗着，最后达到了自己的终点。

人生有目标，跑马无终点。广马是健康、快乐和自我提升的代名词，是自律、自信和自强的最好体现。我很明白老妈对马拉松的理解和支持，如同老妈明白我对广马的理解和热情。希望2021年广马我能如愿中签，更希望老妈健康长寿，永远与我一起跑马，也衷心祝愿我的家人健康吉祥，甘苦与共！

(编辑有删改)

三星杯围棋赛

中国四将顺利晋级

羊城晚报讯 记者葛万里报道：第26届“三星杯”世界职业围棋公开赛32强战20日在线上打响，在首日进行的八盘比赛中，中国棋手发挥出色，共有四名棋手战胜对手顺利晋级十六强。

昨日的焦点战在韩国围棋“第一人”申真谞九段与中国新锐世界冠军谢尔豪九段之间展开。两人以流行布局摆下阵后，执黑的谢尔豪开局不久就主动求变，在左边一带进行复杂的战斗。混战中双方均计算准确，保持高质量的对弈水准，令局势依然难分高下。进入中盘角逐，谢尔豪祭出强手，“点刺”右边白阵，申真谞在应对中有些软弱，让黑棋先手“联络”后，白棋稍处下风。随后，谢尔豪又在上方挑起战端，强行跑出数颗“残子”，意图毕其功于一役，结果在关键的胜负处犯下致命失误，漏算白棋第152手“夹”的阻击手段，最终整块黑棋被歼，棋局戛然而止。

其他几盘引人关注的对局：中国世界冠军党毅飞九段执白仅用160手便屠龙战胜韩国世界冠军申旻俊九段；中国世界冠军半昱廷九段执白以一目半优势击败韩国新锐棋手李相壹九段；中国新锐棋手赵晨宇八段执黑中盘战胜韩国新秀在世界比赛赛场的韩国传奇“围棋天王”李昌镐九段；中国名将连笑九段执白中盘轻取韩国棋手金升宰八段；中国女将方若曦四段执黑中盘击败韩国名手安成浚九段。

今日继续进行32强战八盘比赛，焦点战由中国围棋“第一人”柯洁九段对垒韩国世界冠军金志锡九段。

Winter Games Beijing 2022



火种欢迎仪式上的火种台 新华社发

北京冬奥会圣火来了

火种昨天抵达北京，火种灯、火种台、火炬接力标志等首次亮相

羊城晚报记者 苏苒



北京冬奥会火种灯 新华社发

2022年北京冬奥会火种昨天抵达北京，北京冬奥组委公布了火种展示以及火炬接力计划，同时，火种灯、仪式火种台、火炬接力标志以及火炬手服装等首次亮相。

北京冬奥会火种18日在奥林匹克运动的发祥地——希腊伯罗奔尼撒半岛的古奥林匹亚采集成功，并于19日在雅典的帕纳辛奈科体育场，由希腊奥委会转交给北京冬奥组委。当时火炬在体育场内进行了三棒传递，其中担任第二棒火炬手的是中国前女子自由式滑雪空中技巧运动员李妮娜。她曾在2006年都灵冬奥会和2010年温哥华冬奥会上两次获得银牌，并在2005年至2009年三次收获世锦赛冠军，退役后参与到北京申办冬奥会的一系列工作中。20日，冬奥会火种抵达北京。

火炬传递明年2月2日开始

据悉，在全球应对新冠肺炎疫情的大背景下，北京冬奥组委按照“简约、安全、精彩”的办赛要求，将把传统火炬接力与火种展示活动结合起来，分为火种展示、传统火炬传递和网络传递三个部分。

火种先在奥林匹克塔进行主题展览，其后在冰雪资源较为丰富、冰雪运动基础较好的地区，结合各种冰雪体育文化展示活动进行展示。2022年2月2日至4日，火炬传递活动将在北京、延庆、张家口三个赛区开展，共有约1200名火炬手参与传递。传递路线立足冰雪文化、历史文化、长城文化，呈现沿途的自然风光、人文特色和城市风貌。北京赛区火炬接力着重彰显“双奥之城”的独特魅力，延庆赛区着重展现“最美冬奥城”的全新形象，张家口赛区着重展示打造亚洲冰雪旅游度假目的地的丰硕成果。

北京冬奥会火炬接力火种灯的创意源于“中华第一灯”——西汉长信宫灯。长信宫灯2000多年前出土于本届冬奥会赛区之一的河北，造型巧轻华丽，取其“长信”之意“永恒的信念”，代表人们对光明和希望的追求和向往。飞舞的红色丝带环绕在火种灯顶部，与火炬“飞扬”视觉形象统一，象征着拼搏的奥运激情。灯体使用了环保材料再生铝合金，首创双层玻璃结构，保证火种灯在低温、严寒、大风等自然环境下不会熄灭，整体造型既有传统中国韵味，又具现代感。

北京冬奥组委还将开展火炬网络宣传推广活动，借助各类网络小程序、虚拟现实技术、话题挑战等平台，开展丰富多彩的网络推广活动，吸引广大网民加入互动，共享北京冬奥盛会。

设计体现传统与环保

昨天，北京冬奥会火炬接力火种灯、仪式火种台、景观火炬标志和火炬手服装等首次呈现在公众面前，整体设计既体现传统文化又贯穿了环保概念。

北京冬奥会火炬接力火种灯的创意源于“中华第一灯”——西汉长信宫灯。长信宫灯2000多年前出土于本届冬奥会赛区之一的河北，造型巧轻华丽，取其“长信”之意“永恒的信念”，代表人们对光明和希望的追求和向往。飞舞的红色丝带环绕在火种灯顶部，与火炬“飞扬”视觉形象统一，象征着拼搏的奥运激情。灯体使用了环保材料再生铝合金，首创双层玻璃结构，保证火种灯在低温、严寒、大风等自然环境下不会熄灭，整体造型既有传统中国韵味，又具现代感。

与火种灯设计理念一脉相承的是，仪式火种台的设计理念来自传统青铜礼器——尊，采用了尊的曲线造型，基座沉稳，象征“地载万物”，顶部舒展开阔，寓意着迎接纯洁的奥林匹克火种。红银交映的色彩，象征了传统与现代、科技与激情的融合。仪式火种台同样采用了可再生的铝合金，顶部用了环保的水性陶瓷涂料，耐火无烟无毒，是比较创新的举措。仪式火种台的燃料是丙烷气体，燃料产生的是二氧化碳和水，是比较清洁的能源，能满足当前的环保需求。

另外，北京冬奥会火炬接力标志也正式公布。标志设计灵感来源于中国传统文化中的“金凤凰”与“火纹”，寓意吉祥和谐、生生不息，飘扬的动感“丝绸”与火种交融

呼应，波动起伏又像是中国的万里长城，融合了中国古代神话故事和传统书法艺术。

北京冬奥会火炬设计者李剑叶认为，火炬、火种灯、仪式火种台是一套完整的设计体系，丝带飘扬与旋转向上的外观形象整体感觉一致。

火炬手服装的颜色和设计也与此前几种设计相呼应，全套制服包括服装、针织帽、头带、手套和运动鞋，设计元素包括奥林匹克五环标志、火炬接力标志、火炬接力景观核心图形等，火焰的红黄两色成为主色调，面料选择上兼具防静电、超强透气、速干、防水以及抗菌功能。值得一提的是，火炬手服装在工艺上选择了无水印花的工艺，不会产生废水排放，不会造成环境污染。

热点观察

哈兰德“接班人”大放异彩

“新魔兽”哈兰德在本轮欧冠蒙羞，虽然他为多特蒙德打满全场，但多特蒙德在C组榜首大战中客场以0比4惨败于阿贾克斯。反倒是哈兰德的几位“接班人”达卡、奥卡福、阿德耶米，在本轮欧战表现神勇。

2020年1月，哈兰德由奥地利联赛豪门萨尔茨堡加盟多特蒙德。2019-2020赛季，哈兰德在萨尔茨堡和多特蒙德总计40场比赛攻入44球，成为国际足坛新宠。

费比亚前锋达卡成为哈兰德在萨尔茨堡的“接班人”，上赛季以20球夺得奥地利联赛金靴奖。萨尔茨堡成为欧洲足坛又一个球星培养基地。“哈兰德接班人”已经转会了，达卡今夏以3000万欧元的转会费加盟英超劲旅莱切斯特，甚至比哈兰德加盟多特蒙德时的转会费还高了1000万欧元。

今晨在欧冠杯小组赛第3轮，达卡在35分钟内上演大四喜，帮助莱切斯特在客场以4比3险胜莫斯科斯巴达。莱切斯特一度以0比2落后，达卡随后大爆发，他的4个进球包括三个单刀球。上轮英超，莱切斯特在主场以4比2击败曼联，达卡攻入锁定胜局的进球，终结了曼联在英超连续29个客场不败的纪录。过去的一周，达卡可谓大放异彩。

在先后卖掉哈兰德和达卡之后，萨尔茨堡又有新锐前锋成长起来，分别是德国新晋国脚阿德耶米和瑞士U21国青队前锋奥卡福。本赛季在欧冠，萨尔茨堡2胜1平积7分在G组领跑，“欧联杯之王”塞维利亚三战三平积3分排名次席。今晨在欧冠小组赛第3轮，萨尔茨堡主场以3比1轻取德甲劲旅沃尔夫斯堡，阿德耶米首开纪录，他本赛季在奥地利联赛射手榜领跑，奥卡福在下半场连入两球，两名新人的表现丝毫不逊色于前辈。

羊城晚报记者 刘毅



达卡在欧冠杯上演大四喜 图/视觉中国

欧冠·焦点

曼联让二追三逆转亚特兰大

绝境 又见C罗力挽狂澜

羊城晚报今晨消息 记者徐扬报道：曼联近期状态低迷，近7场各项赛事战绩仅为2胜1平4负，因而在欧冠小组赛第3轮对阵亚特兰大之前，主教练索尔斯克亚说：“如果能够在主场拿下亚特兰大，我们就能够重回正轨！”今晨（北京时间10月21日）他如愿了，曼联以3比2获胜，却是在先失两球的绝境中死里逃生，过程堪称惊险，而且暴露的问题不少，是否“重回正轨”还有待观察。

“亚特兰大真的很强！”赛前，索帅这样说。他还特别提到亚特兰大近三个赛季都是意甲第三，还赢过利物浦。索帅说的都是事实，但对手是否真的强要看跟谁比，毕竟曼联此役首发总身价仅为5.1亿欧元，亚特兰大仅为2.1亿欧元，前者超出后者一倍多不止，从这个意义说，索帅有夸大其辞之嫌。

尽管如此，亚特兰大在29分钟就已先进两球，将曼联逼入绝境。近7场比赛，曼联场均丢球，上一场对莱切斯特竟然丢4球，而且皆是防线漏人所致。此役，帕萨利奇门前抢点射门，德米拉尔头球攻门，身边都有红魔守将防守，却都慢了半拍，虽然比漏人好一点，但仍于事无补。应该说索帅已注意到己队防守出现的问题，此役从首发阵容拿掉防守较弱的博格巴，使用弗雷德和麦克托米奈这对双后腰，但总体效果仍未能让人满意。

所幸曼联在两球落后的绝境中表现出了顽强的拼劲，在进攻端有出色表现。B费整场比赛贡献3次射门，1次射正，不仅送出2次助攻，还直塞为C罗制造了1次单刀机会，关键性传球多达8次；此役首发的拉什福德6次射门，

并为曼联首开记录；马奎尔的进球和C罗接应卢克·肖传中的头球绝杀，都是曼联常用的进攻套路，该队进攻的手段得到展现。C罗第300次代表曼联出战并斩获欧冠小组赛第70球。

此役，亚特兰大承受了很大压力，这不仅在场内，在场外也是如此。亚特兰大中场马利诺夫斯基在社交媒体写道：“地狱般的曼彻斯特，房间内的警报器响了5次。我们球队抵达时响了，晚上休息时也响了。这只是意外吗？我觉得不是！这让我们感到害怕，睡也睡不好。”

此役，曼联是志在必得，最终如愿很大程度上得益于他们的拼劲和有效的进攻，但其防守短板仍存。不过3轮2胜1负积6分，让曼联登上F组积分榜榜首，这也使得索帅的处境有所改善。



C罗连续三场欧冠破门 图/视觉中国

欧冠·今晨

尤文绝杀，巴萨终尝欧冠首胜

羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道：梅西和C罗今晨完成转会，两位超级巨星本轮欧冠都在3比2逆转获胜的比赛攻入制胜球，他们的老东家巴塞罗那和尤文图斯表现如何？今晨在欧冠小组赛第3轮，巴萨主场以1比0小胜基辅迪纳摩，尤文客场以1比0绝杀圣彼得堡泽尼特。

巴萨打破本季欧冠进球荒

作为一支传统强队，失去梅西后的巴萨本赛季在欧冠开局很凄惨，先在主场以0比3惨败于拜仁慕尼黑，又在客场以0比3惨败于本菲卡。两轮过后一球未进、净输六球，巴萨只能在B组垫底。

巴萨在第3轮和第4轮“背靠背”对阵基辅迪纳摩，先主场后客场，无

疑迎来抢分的好机会，红蓝军团把握住了。这场胜利过后，巴萨由小组垫底升至倒数第二，只比排名第二的本菲卡落后1分。

梅西在巴萨主要司职守右后卫，巴萨现在这个位置竟然由右后卫德斯特客串，德斯特今晨与两名荷兰国脚德佩和卢克·德容组成“三德子”进攻组合，主要起到骚扰对手的作用。

全场唯一进球出现在第36分钟，基辅迪纳摩角球解围不远，巴萨左后卫阿尔巴斜传门前，仍然留在对方禁区的中卫皮克在小禁区前铲射入网。34岁260天的皮克，成功超越西尔维尼奥，成为巴萨在欧冠中进球最年长的球员，西尔维尼奥在2008年为巴萨进球时年龄为34岁241天。

这是皮克的第16个欧冠进球，追

平皇家马德里传奇左后卫卡洛斯，成为欧冠进球最多的后卫。皮克今后有机会独享这一荣誉。皮克在欧冠的进球比两位皇马传奇中卫拉莫斯和埃尔格拉分别多1个，比巴萨传奇右后卫阿尔维斯多4个。

尤文欧冠三连胜一球未失

尤文主帅阿莱格里堪称“欧冠专家”，第一次执教尤文时曾经两次率队打进欧冠决赛。尽管今夏失去C罗，但重返尤文的阿莱格里率队打出上佳表现，在欧冠取得三连胜且一球未失。

首轮欧冠，尤文客场以3比0大胜“送分童子”马尔默，取得本赛季正式比赛首胜，此前在意甲仅取得1平2负的糟糕开局。到了欧冠第2轮，尤文主场以1比0力克卫冕

冠军切尔西。尤文今晨远征客场，挑战上赛季俄超冠军圣彼得堡泽尼特。

在首发阵容上，阿莱格里安排莫拉塔打中锋，两名意大利国脚小基耶萨和贝尔纳代斯基司职边锋。两支足球队战成均势，尤文迟迟无法打破僵局。阿莱格里在下半场调兵遣将，先后用库卢塞夫斯基和基恩换下贝尔纳代斯基和莫拉塔。尤文在第86分钟攻入制胜球，左后卫德利奥特中，库卢塞夫斯基头球建功。连续四场正式比赛，尤文均以1比0小胜，此前三个对手分别是切尔西、都灵、罗马。

尤文的场上队长也是后防核心博努奇获评本场最佳球员，这意大利中卫赛后表示：“保持耐心、清晰和缜密的态度，很棒的一场胜利！”