

2023粤港澳大湾区铁人三项赛落户广州增城

6月3日 相约增城“打铁”

6月3日，2023粤港澳大湾区铁人三项赛将在广州市增城区荔湖公园以及周边公路举办，这是该项赛事首次落户广州增城。截至5月23日，已吸引21个省区市近900名选手报名参赛。



“铁三”赛前(资料图) 主办方供图



增城“铁三”赛道美景(资料图) 主办方供图

中铁协认证赛事，赛道环境要求高

本届赛事由中国铁人三项运动协会提供技术指导，广州市体育局指导，广州市增城区人民政府、广东省社会体育和训练竞赛中心、广东省铁人三项协会主办，广州市增城区文化广电旅游体育局承办，是面向中国铁人三项运动协会团体会员、个人会员以及铁人三项爱好者举办的比赛。

按照竞赛距离，本届赛事共设半程大铁(总距离113公里)、标铁(总距离51.5公里)、半程标铁(总距离25.75公里)、团体接力(总距离51.5公里)4个项目，主办方在4个项目的此基础上，按照行年划分组别进行奖励。本届赛事已获中国铁人三项运动协会注册C级认证(注：C级认证的比赛能参与中铁协的积分排名，选手拿了名次可以得到相应积分)，半程大铁分龄组冠军将获300分的个人积分，标铁分龄

组冠军、半程标铁分龄组冠军各积150分、75分。

为了普及铁人三项运动，此次比赛还引入了接力赛，团队三名选手可以分别参加三个项目，增强了团队性和趣味性。

铁人三项比赛中需要进行两次换项，即从游泳换成自行车赛，又从自行车赛换成马拉松赛。根据铁人三项竞赛规则，这两次换项的时间都要计算在总成绩当中。结合游泳赛道、自行车赛道、跑步赛道的综合性考虑，也是为了参赛运动员有更好的体验，本次赛事的T1、T2换项区均设置在同一个地点，方便选手减少换项时间，取得更好的成绩。

铁人三项是将公开水域游泳、自行车骑行与跑步三项运动结合起来而创造的一项新型的体育运动项目，对竞赛环境有着



“铁三”运动员冲线瞬间(资料图) 主办方供图

较为严格的要求。据赛事总监马瑞花介绍，增城荔湖的办赛条件十分优越：“荔湖天然的优质水源和周边的大路、直路，完全

满足铁人三项比赛游泳、骑行的需求，加之荔湖环湖绿道本身就是跑步胜地，同样是赛事跑步项目的路线最优选择。”

增城建县于东汉建安六年，已有1800多年历史，是广州地区唯一的千年古县。如今的增城区地处粤港澳大湾区，是穗港深“黄金走廊”和广深科技创新走廊的重要节点，文化底蕴深厚，生态环境优越，是户外运动爱好者的胜地。

增城生态环境优美，享有“翡翠绿洲”美誉，已建成601公里增城绿道、146.8公里增城碧道以及393公里的生态景观林带，1个风景名胜区、1个地质公园、2个自然保护区、4个湿地公园、24个森林公园等32个自然保护地，串联起增城的山水田园，美景让人应接不暇；全区森林覆盖率50.09%，人均公园绿地面积23.03平方米，是名副其实的粤港澳大湾区绿色屏障和后花园。

近年来，增城区主动融入粤港澳大湾区建设大局，聚焦高质量发展主题主线，加快推进体育强区建设，体育基础设施水平逐年提升，体育活动精彩纷呈，体育

后备人才培养体系完善。同时，增城区依托秀美的自然景观，深厚的文化底蕴，大力推进“体育+文化+旅游”发展，促进“体育+文化+旅游”深度融合发展，资源整合，树立绿美增城样板。

赛事运营方广东新中体育集团有限公司董事长李强认为，本届粤港澳大湾区铁人三项赛的落地，对于增城和铁人三项运动项目本身都

有着助益：“增城自然风光秀美，运动氛围浓厚，具有举办铁人三项等户外比赛得天独厚的优势。赛事落户增城，不仅能够快速地推进这项运动的普及，同时也有助于增城擦亮办赛名片，以体育赛事促进文化、旅游等方面的发展。”

为迎接本次比赛，赛事组委会还为选手推荐了增城特色美食和文化，让选手来增城“打铁”，欣赏珠三角“翡翠绿洲”美景的同时，品尝特色美食，感受1800多年历史的岭南古邑独有的历史文化内涵。羊城晚报记者 吕航

NBA

“绿衫军”碾压再扳一城

波士顿再现史诗级大逆转？

羊城晚报讯 记者吕航报道：北京时间5月26日，随着波士顿凯尔特人主场以110比97战胜迈阿密热火，将大比分扳成2比3，系列赛局势开始变得波诡云谲。虽然热火仍然掌握着赛点，但在从沉睡中苏醒的“绿衫军”面前，这支“平民球队”还是暴露了最大的软肋——缺少天赋，当凯尔特人将球运转得更流畅、开始频繁冲击篮下、三分线外出手更加坚决时，热火的联防体系终于出现了失灵。

上一场失利后，热火二号球星阿德巴约在接受采访时表示，系列赛第5场自己将打得更强硬。然而面对“绿衫军”此役的防守强度，下肢力量贫乏的阿德巴约心有余而力不足，除了第三节比赛中连进三球时的短暂复苏，阿德巴约在大多数时间里还是无法对凯尔特人的内线造成杀伤，热火的进攻也因此支离破碎，陷入了外线球员的单打独斗。而当接连折损希罗、奥拉迪波、艾森特的热火后卫线已无法给“绿衫军”的防线造成多少威胁后，一场比赛的失利并不意外。

凯尔特人此役延续了上场火热的状态，首节全队便拿出了极为专注的比赛态度，当家球星塔图姆频频冲击篮下轰下12分，怀特三分连中拿下11分，全队三分球12中7让热火无力招架，首节就已建立起15分的巨大分差；次节较量中，热火中段打出9比2将分差追至11分，但凯尔特人未段连得8分给出回应，半场战罢凯尔特人领先17分。

下半场易边再战，随着凯尔特人打出一波小高潮将分差稳定在20分上下，比赛再无悬念，尽管热火第四节末段连得9分，并在最后一分钟前将分差追至10分，但时间已所剩无几，最终凯尔特人以110比97轻取热火，将大比分扳至2比3。

系列赛形势已然发生逆转，能否成为“奇迹缔造者”的话题也从一开始的热火转到了凯尔特人头上：在NBA历史上，曾150次出现系列赛大比分0比3落后的局面，其中有11次大比分被追到2比3，3次追到3比3，而0比3落后最终逆转淘汰对手的案例尚未出现。而放眼北美四大体育联盟，也仅出现一次0比3落后最终翻盘的奇迹——在2004年MLB(美国职业棒球大联盟)美国联盟决赛中，波士顿红袜0比3落后纽约洋基，随后红袜上演逆风翻盘，连赢4场杀入世界大赛并且夺冠。

2023年的波士顿，还能再次缔造奇迹吗？

| 文娱·幕后 A7

作品

开放性结局，或许以后会拍成长片

对话

方向

跟从自己的内心，不局限于类型

羊城晚报：《夏至前天》的创作起源是什么？

蓝灿昭：这部短片的导演何鈺鹏是我工作室的成员，我俩过去就经常一起做片子。他这两年在国外深造，正好暑假的时候要交一部作品当作业。他写好剧本之后，就很习惯地给我看，说希望回国来拍。

羊城晚报：短片最后在潮州拍摄，全程说潮州话，剧本修改过吗？

蓝灿昭：我跟他提议，如果还没有确定的拍摄地点，我建议选潮州。剧本原来的故事比较单一，主要是一个放牛青年跟他爷爷之间的故事。我就把其中一个女孩的角色放大了，还加上了写日记的情节，把故事变成了一个男生跟女生之间的故事，这样可看性更强一些。

羊城晚报：感觉这个故事中有一部分是从你的生活中来的？

蓝灿昭：对，我的大部分题材都是从自己所处的环境而来。比如这一部的主角就是一个想走出去的潮汕男孩。

羊城晚报：你本人也是从潮汕走出去的。

蓝灿昭：我来广州10年了。我身边很多朋友都有跟主人公一样的纠结——出去还是留下。有时过年回家跟老家的朋友交流，他们都会透露类似的想法。我会鼓励他们出来闯一闯，但有的人已经习惯了老家的生活方式。

羊城晚报：你是怎么走入电影这一行的？

蓝灿昭：我不算正儿八经科班出身，但很早就开始拍电影的想法。最初的时候甚至没想过从短片开始，一下就拍了长片。当时一群同学一起凑了两万块钱就拍了，没想到机缘巧合，片子被一个欧洲独立电影节的选片人看上。

羊城晚报：后来你的作品一直很受国际电影节的欢迎。

蓝灿昭：对，那次我们就连续走了几十个电影节。也从那个时候开始，我开始了解电影节的各种规则。

羊城晚报：我感觉你的创作没有框，甚至你还做动漫？

蓝灿昭：因为我不太想把自己局限在某个类型。我认为做电影，就是你遇到某个主题，觉得适合用哪种方式去表达，就用那种方式来表达。

羊城晚报：你在电影这个领域的目标是什么？

蓝灿昭：我是一个很棒的商业片导演，还是做一个耐得住寂寞的艺术片导演？这是一个很重要的选择。当你把自己的方向选好了，就朝着目标去努力吧。



《夏至前天》以静谧、优美、克制的视听语言刻画出当代小镇青年的境遇



工作中的蓝灿昭



《夏至前天》剧组亮相戛纳国际电影节

青年导演

蓝灿昭：

享受做艺术电影

羊城晚报记者 李丽

汕头本土题材短片《夏至前天》入围第76届戛纳国际电影节