



“跑马”11年， 广马跑者 李贤帆 想再次用脚步丈量广州



李贤帆 图/受访者提供

再次参加广马，像回家一样兴奋

今年赛事组委会继续设置忠实跑者和精英跑者直通通道。其中精英跑者指在近五届广马里只要完赛成绩达到现行《中国田径协会路跑赛事大众选手等級评定实施办法》大众选手等級评定标准中的精英级成绩的选手，即可直接获得参赛资格。李贤帆便是其中一员。

回想参加首届广马的情景，李贤帆记忆犹新：“首届广州马拉松举办时，我还在上大一，师兄师姐都来邀请我一起报名参加，我报名了半马，当时没有任何准备，就完全靠毅力安全完成了，取得满意的成绩。”

有了首次安全完赛的经历，李贤帆开始认真备战后面几届的广马，2013年、2014年、2019

年，他都出现在广马的赛道上。从无心参加，到慢慢爱上，马拉松这项运动给了李贤帆很多不一样的体会：“马拉松是一项高负荷、高强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼的基础，跑马的过程中我不仅锻炼了身体，还养成了吃苦耐劳、坚韧不屈的精神。”

从首届广马到第十届广马，光阴如白驹过隙，李贤帆感触颇多：“广州是我的第二个故乡，是一座包容的城市，在这里生活的七八年给我留下了很多美好的回忆。不仅如此，广马也是我的首马，对于广马我有着不一样的情怀，能亲眼见证第十届广马，

经验分享：循序渐进才能跑出佳绩

2019年之后，李贤帆发现周围的跑友成绩越来越好，他认为这得益于大家科学系统地训练：“如今随着马拉松赛事越来越多，很多跑友都会不断地去学习，充实自己的跑步知识。跑友们也更加系统、科学、合理地去训练，量力而行地去完赛。如此一来，大家的成绩越来越好。像我这样的精英跑者就越越来越多了。”

不仅如此，李贤帆还发现身边的人参加马拉松的积极性越来越高：“我身边的朋友参加马拉松的积极性非常高，到了比赛季，一个月两场或者一周一场，非常忙碌。尤其广马是大家参

与度很高的一项比赛。”

李贤帆告诉记者：“广州作为一线城市，吸引了很多人才，大家的思想都比较超前。比如马拉松，跑友都有自己的跑团，每个跑团都会配备专业的教练，相比之下，湛江的很多跑友参与这项运动前没有经过科学和系统的训练。我也通过几次公益性的活动进行了几次推广，希望能够对跑友们有所帮助。不过后来很多跑友也通过网络等途径学习了很多知识，在科学合理的训练下，跑友们能避免受伤，成绩也容易逐步上升。”

作为一名精英跑者，李贤帆有很多丰富的经验，教大家如何

我非常激动。再次回来参赛，我就像回家一样兴奋。我可以再次用脚步丈量广州这座熟悉的城市。”

亲身经历广马这些年变化，李贤帆认为现在的广马办赛更棒，赛道更优，服务更好：“广马在不断进步，在组织、补给、领取物资方面都有了很多的变化。赛道也减少了很多弯道。每一届广马的补给都比较完善，准备非常充分。现在通过人脸识别领物资，不能代领，这项举措也比较好。”

李贤帆补充道：“每届报名人数这么多，中签那么难，这不是广马越来越受欢迎的证明吗？能作为精英跑者直通广马，说实话我还蛮自豪的。”

跑出好成绩：“如果是新手，建议提前三个月左右去备战，每周一次的训练是必要的。每次跑完都要注意放松肌肉以及营养搭配。”

李贤帆认为，大家要在完赛的基础上，再去考虑如何跑出好成绩，要循序渐进，分阶段制定计划和目标，针对个人薄弱环节进行改进。

李贤帆说：“比赛之前，要把自己所有的肌肉群体活动开，要考虑如何分配体力，分阶段制定计划和目标，不能让别人把自己的节奏带乱，根据自身情况进行调节和改进。通过不停总结，不停分析，才能够取得好成绩。”

羊城晚报记者 龙希

明天起，去看广马博览会

2023广州马拉松博览会将于12月7日至12月9日在中国进出口商品交易会展馆B区11.1展厅（广交会展馆B区11.1馆）举行。博览会将展出跑专业用品、医疗健身器材以及时尚产品和官方纪念品等，广马参赛选手也需要到展会现场领取参赛物品。

在逛展会、领取参赛物品的同时，广大跑友和市民还可以在博览会上挑选心仪的广马系列周边产品，例如限定版折叠收纳箱(50L)、便于跑者随时补水的广马限定版手腕软水壶、限定版头巾、限定版环保咖啡杯、限定版笔记本、限定版直尺，以及篆刻跑者的姓名、完赛时间及参赛号码的广马限定版路线图水晶夜灯（博览会现场只提供水晶夜灯样品展示，跑友需在网上进行预订）。此前2023广马吉祥物“叻叻”手办、立体钥匙扣、冰箱贴等特许文创产品已展开线上预售，博览会现场将同步进行

线下售卖。

此外，今年组委会继续为广大选手推出了“畅游广州专项礼遇”大礼包。12月8日至13日，参赛选手凭报名身份证件（护照）及号码布或领物单，即可享受广州市区相关景区、酒店和餐饮等多项专属优惠。其中，广州市内有25家星级酒店专门为广马选手提供了住房优惠；5个免费参观景点则为南越王博物院、陈家祠、神农草堂、广州博物馆和帽峰山森林公园；广马选手亦可享受广州塔、正佳极地海洋世界、余荫山房、南海神庙、莲花山、宝墨园、南粤苑、流溪河国家森林公园、客天下旅游区和登船夜游珠江等景区的5至8折门票优惠；而在比赛当天（10日），参赛选手和赛事工作人员可凭号码布或比赛证件全天免费乘坐地铁，部分地铁线路将提前运营，保障赛事人员安全快速便捷出行。

羊城晚报记者 吕航

七队争最后四个晋级淘汰赛名额

12月3日，傲胜股份第11届粤甲联赛、粤乙（社区赛）联赛及第9届粤女五甲联赛第5个比赛日在广州黄埔体育生态公园开战。

粤乙联赛战至第六轮，目前没有一支球队获得晋级淘汰赛（前四名）的资格，每场比赛都关乎各队的出线命运，竞争非常激烈。粤乙联赛的各支球队不乏高手坐镇，更有前五人制国家队的队员参赛，每场比赛的比分都非常接近，可见各队的实力在伯仲之间。

从粤乙联赛积分榜来看，在常规赛仅剩一轮的情况下，有七支球队在争夺最后四个晋级淘汰赛的名额。粤乙联赛射手榜上，烽火传奇队的张运彬以7球排名第一，佛山聚锋队的王德坤排名次席。粤乙联赛目前已产生61名射手，共打进135球。

在第9届粤女五甲联赛第五轮的比赛中，万成生辉·清辉堂队由曾经效力广州太阳神、广州松日、上海申花，首届五人制国家队主力队员霍迪宁指导在现场督战，最终球队大胜对手。



比赛现场 图/主办方提供

队主力队员霍迪宁指导在现场督战，最终球队大胜对手。

本轮粤女五甲联赛三场比赛共打进35球，场均进球数达11.6个，可谓每场比赛都是进球大战。粤女五甲联赛目前已产生53名射手，射手榜上，万成生辉·清辉堂队球员威力懿以14球暂列第一，其队友陈宇霞和阮文丽分列二三名。

粤女五甲联赛五轮过后没有一支球队能够取得全胜战绩，上轮更产生两张红牌，这也从侧面反映出比赛的激烈程度。

羊城晚报记者 柴智

晚晚好彩·体彩 A8



陪伴(上)

插图:采采



中秋节和国庆节相连，小王的公司放了8天长假。整天工作很忙的小王，一旦闲下来，感觉还有点不适应。

好不容易有个长假，小王不想混迹于拥堵的人流，长途跋涉地回老家；也不想整天在家里吃了睡、睡了吃了地消磨时光，他感觉那是在浪费青春。应该做点啥呢？他一时间还真迷失了方向。

放假第一天，小王元气满满地在晨光中起床，利索地洗漱后，就出去晨跑了。一路上，微凉的秋风给他丝丝惬意，这时他发现在小区亭子下坐着一位上了年纪的老人。这老人看上去有七八十岁的年纪，身体硬朗，可神情却有些落寞。小王绕着小区跑了两圈，老人仍一直坐在那里，这引发了小王的注意，他想了解下老人的故事。

于是，他停下脚步，走到老人跟

前打招呼。一看就知道是同一小区的邻居，老人也并不惊讶，和小王自然地交谈起来。小王问大爷为什么这么早就坐在这里，大爷告诉他，一个人没啥事，自己在家里懒得慌，就出来透透气。

接着，小王问大爷的子女哪去了。大爷回答，他们都在外地，因长假人流密集，国庆就不回来探亲了。自己太孤独了，只能通过视频看看远方的晚辈。

听了大爷的讲述，小王的脑海中忽然闪现出一个想法。他本来也是孤独一人，既然不能回老家陪伴父母，何不“老吾老，以及人之老”，为他人献点爱心呢？（朱延嵩）

江门幸运儿中得7星彩500万元

街坊庆贺沾喜气

文/羊城晚报记者 丁玲 通讯员 粤体彩 插图/采采

11月3日，体彩7星彩第23126期开奖，江门市鹤山一名购彩者喜中一等奖1注，奖金总额500万元，大奖出自江门市鹤山裕民路119号体彩实体店。

11月23日，江门体彩在鹤山街道裕民路119号第4409080036号体彩实体店举行庆祝活动，活动现场，横幅、喜报和鲜花把店面装点得喜气洋洋，附近居民纷纷拿出手机拍照、录像，把这份喜庆分享给亲朋好友。活动现场颁发了“幸运投注站”牌匾，也为代销者和销售人员发放了奖励金。

中奖者甄女士（化名）表示，自

己与体育彩票接触已经有十多年，平时也有中得小奖，这些年来积累起来的中奖金额都有5000元左右。

谈及选号秘诀，她表示，平时选号主要是通过选择自己心仪的号码和机选号码两种方式选的，本次中奖彩票号码为机选号码。在购买彩票后，她就外出旅游了，几天前回到江门才开始核对自己选号和开奖号码，这才知道自己中了500万元。得知中奖的甄女士在家人的陪同下完成兑奖，并贡献税收100万元。

在被问及有什么购彩建议时，甄女士表示，购买彩票要理性，小金额投入。



大乐透：前区：大小均衡，大小比关注2:3或3:2。和值下降，关注70—90之间。奇数热出，关注奇偶比3:2防4:1。012路比关注1:2:2。连号淡出，关注散号。后区首防双小、一奇一偶组合，次防一大一小、双偶组合。

七星彩：354—621—583—787—442—925+1、2、5。

排列3：精选号码三注：273、465、889。

排列5：精选号码三注：53424、67172、39751。（福星）

奇偶均衡
连号淡出

——析体彩玩法走势

大乐透：前区：大小均衡，大小比关注2:3或3:2。和值下降，关注70—90之间。奇数热出，关注奇偶比3:2防4:1。012路比关注1:2:2。连号淡出，关注散号。后区首防双小、一奇一偶组合，次防一大一小、双偶组合。

七星彩：354—621—583—787—442—925+1、2、5。

排列3：精选号码三注：273、465、889。

排列5：精选号码三注：53424、67172、39751。（福星）

广州市受助人员安置中心受助人员寻亲属启事

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126002)约45岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126011)约54岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072021102001)约42岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126003)约67岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126012)约53岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126013)约53岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126004)约33岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126014)约43岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126015)约52岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126006)约53岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126007)约44岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126008)约34岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事

无名氏，女，(中心编号：072020126009)约24岁，户籍不详，无法提供详细身份信息。请其家属或知情者尽快与广州市受助人员安置中心联系。地址：广东省广州市白云区石门街东秀路151号，联系电话：020-31924327,13556199609,梁先生。

寻亲属启事