2023 广州马拉松赛

羊城晚报记者 柴智

组织裁判员培训、安排裁判员岗位、与医疗安保团队沟通、勘察赛道、统筹起跑发令环节、赛后成绩复核……自广州马拉松赛于2012年创办以来，广州市田径协会副主席邓万先就一直担任赛事总管，负责广马大大小小的事宜。每次广马开跑前，他总是要去赛道走一圈，这既是职责所在，也是情感寄托。“走在熟悉的赛道上，每一年都有不同的风景。”

在邓万先的眼中，广马的每一段赛道，跑者迈出的每一步，背后都有一段感人的故事。暌违三年回归的广州马拉松赛即将迎来十岁生日，跑友十年广马的记忆被燃起，南粤奔跑热潮正席卷而来。看着广马成为国内最有传播影响力、发展最迅猛的马拉松赛事，邓万先感慨道：“与广马一同成长是人生一大幸事！”

独家专访广州马拉松赛事总管邓万先

广马十年，一同成长是人生幸事

邓万先

“双金”赛事成长史：赛道不断优化，服务不断升级

从中国田协铜牌赛事到金牌赛事，从世界田联铜标赛事到金标赛事、白金标赛事，这是一项马拉松赛事提升赛事等级的必经之路。交通便利程度、赛道环境和平坦程度、赛事整体流程顺畅程度、供给服务保障、裁判执法水平和精英选手的参赛人数，将直接决定马拉松赛事的口碑、号召力和吸引力。

2012年创办的广州马拉松赛在2013年获评中国田协银牌赛事，2014年起连续六年获评中国田协金牌赛事，2018年荣膺世界田联金标赛事称号，正式晋升国内“双金”赛事，是国内成长最快的马拉松赛事之一。

回顾广马的成长史，邓万先有种自家儿女成龙成凤的满足感和自豪感，让跑友在广州的城市跑道上感受无与伦比的参赛体验，是广马主办方的初衷。“要让跑者在赛前、赛中和赛后都有舒适感和好感，这就需要赛道不断优化、服务不断升级，这是一个循序渐进的过程，广马一直在寻找最优的方向，并努力做到最好。”

据邓万先介绍，广马的主办团队在起点终点、赛道路线的设置上殚精竭虑，在不断的调整中让赛事更加顺畅。“首届广马赛道路线途经东风路、中山纪念堂，但第二年赛事路线就避开了广州市区的交通主干道黄埔大道及东风路，避免城市交通阻塞的同时，也让赛道路线更加合理。”主办方一直在慢慢优化路线，一旦出现问题都会及时调整。“像今年恢复半马后，也对路线进行了微调，放弃了猎德大桥转弯后的隧道，主要考虑的是平坦的赛道有助于提升跑者的成绩，跑起来也更加舒服。”

前5届广马，起点和终点都设在花城广场的海心沙，为了更好地为跑友服务，2017年主办方将起点改在广州跑步胜地天河体育中心，“相比于海心沙，天河体育中心交通便利、设施相对齐全，运动员存包更加方便，也更有利于人员疏导。在比赛当天，体育中心的跑道一分为二，一条是赛道，一条是通道，这些设置更能提升参赛者的舒适度。”

邓万先认为，组委会在细节上处处见真章，引领着这项广州品牌赛事大踏步地向专业化迈进，让广马在成长蜕变中羽翼丰满，一跃成为国内竞技水平高、影响力大的马拉松赛事。

猎德大桥是广马最经典的赛段之一 图/视觉中国

两万个定点标识，见证团队执行力和跑友素质

邓万先在竞赛类田径比赛已执裁几十年，但2012年首次担任广马赛事总管，对于他来说依然是巨大的挑战，只能摸着石头过河。“我在2010年广州亚运会担任马拉松裁判，当时在大学城体育中心参加马拉松比赛的运动员最多也就60人，我们的裁判和保障团队只有十几人，但广马总参与人数达到几万人，这是简单的事吗？业务水平的提升，医疗安保协同作战等等，一切都在摸索中进步，所有人都是伴随着广马一路成长的。”交通、检录、赛道维护、安保、医疗、供给……这套庞大而复杂的体系能否正常运转，考验着主办方的领导才华和团队的执行力。

回首过去9届广马，两件事让邓万先印象深刻。2020年广马是在新冠疫情防控常态化背景下举办的大型体育赛事，为确保参赛选手的安全和身体健康，比赛采用分区集结、分批起跑的方式，根据防控要求，集结区的选手之间必须保持间隔，主办方需要在短时间内在天河体育中心按1米间距粘贴两万个标识。

“我当时心中有两个疑问：两万个标识能快速粘贴好吗？以前广马起跑时都是人挤人的场面，这一次参赛选手会听从安排站在指定位置吗？”带着这些疑问，邓万先看到两万个标识点在一夜之间被人工粘贴在集结点，比赛当天跑者们井然有序地站在标识点，人们担心的拥挤场面并未出现。“标识点的照片我一直保存在手机中，这不仅体现了主办团队的办事效率和超强执行力，也彰显出跑者的素质在全面提高，这是广马一路成长的缩影。”两万个标识点犹如满天繁星，照亮的是属于广马的“星辰大海”。

据悉，本次广马共有380名裁判员、5910名志愿者参与其中。与临时招募的志愿者不同，大部分裁判都是从第一届广马做到现在，“广州市体育局和广东省田协非常重视广马的裁判工作，最优秀、最专业的裁判员都集结于此。”除了裁判培训、赛前赛道“踩点”、赛后成绩复核等常规工作外，在水站和供给点的位置设置、物料投放上，裁判团队也会给出专业性的意见，“比如5公里或7.5公里的水站，对物料的摆放选点会根据赛道的具体情况做出适当的调整，不会机械地将物料和人员平均分配到每一个站点，像前半程跑友比较集中，裁判、保障人员以及供给也会安排多一些。”邓万先说。

跑一次广马，认识广州这座城

2023年，国内马拉松赛事呈现一片欣欣向荣的景象，跑圈也变得越来越“卷”。如何通过创意性的服务和理念打造赛事记忆点，加强赛事与跑者群体的链接，让赛事变得更有辨识度和标志性，考验着主办方的办赛水平。在第十个年头，广马首次推出吉祥物，首次运用“人脸识别”系统用科技为赛事赋能，首次推出周边产品，这些都彰显出主办方的用心良苦和诚意满满。

邓万先直言，在国内马拉松赛事密集输出的情况下，跑者的眼光也变得越来越“挑剔”，“交通是否便利，组织能力如何，赛道感应好不好，赛道环境是否优美，人文历史气息是否浓厚，这些都在跑者考量的范畴内。今年广马报名人数达到14万人，真的是一票难求，大家的参与热情已证明广马在业界的地位。”

广马为什么如此火爆？常年奔走于全国马拉松赛事担任裁判的邓万先告诉记者，“对于跑者来说参赛体验是最被看重的，有些马拉松赛事后20公里都在海边，有些则是长时间在高架桥跑，对于跑者来说是跑了个寂寞。而广马的整条赛道几乎没有空白点，既有大元帅府、海珠广场等充满历史沉淀的痕迹，也有金融中心、海心沙等新城区的新亮点，让跑者欣赏广州‘一江两岸’景色的同时，全面感受广州的城市风貌和广府文化的魅力。相当于跑一次广马，就可以将广州的历史文化都镌刻在心中，这将是一次很棒的体验。”

邓万先将马拉松赛事视为经济发展的产物，同时又是城市经济发展的载体。如今，广马已成为提升广州城市知名度和影响力、展示广州形象和社会发展成果的靓丽城市名片，“广马+旅游+文化”的策略已深入人心。

让邓万先倍感欣慰的是，除了释放出展示城市历史文化的功能外，广马的发展历程也见证了广州市民素质的提升和全民参与健身运动的高涨热情，这来自于整座城市对于这一赛事的全面认可。“在第一届广马，可能会有人抱怨交通拥堵，对于交通管制和封路会有不同的声音，但伴随着大家对跑步和马拉松的认知和理解，我觉得大家现在对马拉松赛事非常认可和宽容，都能积极参与到这个既简单又高效的运动中，让我看到了很多正能量的事情，这是广马十年最让我动容之处。”

“举办一场马拉松赛，整个城市都是赛道，在这个阶段中没有看不到的，但总会有想不到的，整个筹办过程是非常艰难的，但广马一直在用心给跑者带来最佳的参赛体验，希望未来也会越做越好。”邓万先为广马送上十岁生日祝福。

一座城，一群人，蓄势待发

羊城晚报记者 梁怿韬 徐振天 卢佳圳 孙牧

花城广场与海心沙交界处，广马全马终点拱门已经搭建好 梁怿韬 摄

陈伯曦（中间戴白帽）与跑友领取广马物资 受访者供图

人字拖跑手丘鹏 受访者供图

曾满参加比赛 受访者供图

12月10日，2023广州马拉松赛将正式开跑。截至12月8日，广州街头已见不少与广州马拉松赛有关的装饰物；不少参赛跑手，则抓紧时间进行最后备赛。一座城，一群人，均蓄势待发，等待广马发令枪响。

“广马氛围”越来越浓

距离12月10日开赛日越近，广州街头的“广马氛围”越浓。记者12月8日巡城可见，广州多处地方已见广马装饰物。

天河体育中心是本届广马的起跑点。记者12月8日下午看到，整个体育中心正为广马布场。位于体育场外围的环场跑道，已用水马围蔽出比赛等候区；在体育中心南广场，为广马准备的主席台和部分临时看台已安装好；作为起跑点的拱门也运抵南广场，正等待最后的装饰和安装。体育中心面向南广场的大屏幕，则不断播放着广马宣传片，提示2023广州马拉松赛“蓄势待发”。

天河体育中心以南的花城广场与海心沙交界处，是2023广马全程马拉松赛终点。相比天河体育中心起点，花城广场与海心沙交界的广马布场工作推进更快。作为终点的拱门已经安装完成，指挥中心、嘉宾室等工作用房也已搭建好。在花城广场南广场，与跑手完赛关联的物品发放区、身份核验区等功能区均已搭建完成。在花城广场南广场北面，方便选手赛后拉伸放松以及赞助商摊位也已基本搭建完成。除了体育中心起点和花城广场海心沙终点，记者在体育东路、体育西路、临江大道等与广马赛事关联的城市道路上，均看到与广马关联的灯柱宣传刀旗。

“广州马拉松赛准备开跑了！”记者在花城广场看到，不少市民游客看到广场处处可见的广马装饰物，纷纷拿出手机相机拍照，感受扑面而来的“广马氛围”。

跑手准备“各显神通”

城市在为广马准备着，参赛跑手也在为广马准备着。多名跑手12月8日接受采访时表示，他们正为12月10日的开跑作最后准备。

作为一项群众性运动，马拉松除了竞技也有温情。常年观战广马的市民朋友，会在历年广马跑团中看到“医师跑者”。作为中国马拉松“医师跑者”创始人，广州中医药大学第一附属医院骨伤中心和经典骨伤与骨康复科负责人赵京涛今年继续披挂上阵，为广马跑手服务。“参加马拉松赛，我们更多精力可能用在观察跑手上。如果需要救护，我们会及时出手。”赵京涛介绍，今年广马将有超过200名“医师跑者”为大家服务。濒危情况下对跑手开展救治，对受伤跑手施以按摩拉伸适当喷药，对慢下来但不需要医疗服务的跑手加油鼓励，均是“医师跑者”们在广马当中为跑手所提供的服务。

“通过广马，我们希望保障大家的健康，指导大家科学运动，促进医患和谐改善医患关系。”赵京涛说，相比个人成绩，他更关注大家在跑道上的健康情况。希望广大跑手设置合理参赛目标，制定科学跑步策略，用快乐平安的心态完赛，享受广马10年的荣耀。

在一众穿专业跑鞋的跑手当中，丘鹏比较另类，皆因他的跑鞋是众多“老广”常备的“人字拖”。2018广马，丘鹏便穿着“人字拖”跑出3:33:31的“PB”。不少常年拍摄广马的摄影师相机中，留有丘鹏穿“人字拖”在赛道上奔跑的照片。“一些‘人字拖’，具有‘Q弹’质量好、越穿越贴脚的特点。”丘鹏介绍，他穿“人字拖”跑马拉松时会选用快步频小步幅跑法，这样跑不容易受伤。对于今年广马，丘鹏希望自己能够穿“人字拖”跑进3小时30分以内。

跨界参赛挑战十足

历年广马，均有大批志愿者服务赛事。曾以志愿者身份服务广马的广州市天河区居民罗照希，今年广马“身份转变”参加半马比赛。“以前场下当志愿者，既看到跑手奋勇拼搏，也看到沿途市民热情为跑手鼓励乃至提供物资补给。”对于今年广马半马，罗照希期望自己能够在1小时45分内完赛。“期待在骄阳下冲线，那将是我生命中闪闪发光的瞬间。”

群众性体育活动，不仅有马拉松，还有冬泳和登山。广东省冬泳协会副会长陈伯曦和广州市登山协会副主席曾满，今年都将“跨界”参加广马。“2023广马将是我第6次参加广马。”陈伯曦表示，他将冬泳、桨板等运动积累的经验融入马拉松训练中。对于2023广马，陈伯曦表示他将与相熟跑友跟随“310兔子”，期望在3小时11分“PB”基础上提升自己。

一座城市不仅一场马拉松，正在为广马备赛的陈家继，也为同样在12月于广州举办的黄埔马拉松备赛。“在广马奔跑，大家可以看到广州经济高质量发展所呈现的城市美景；在黄马奔跑，大家可以感受世界五百强在广州最集中区域的活力场景。”陈家继表示，两场广州家门口的赛事他都不想错过。他计划先以4小时左右完赛广马，通过调整饮食睡眠和健身放松再参加黄马。

回望那些年万“马”奔腾

2023广州马拉松赛一触即发，在十岁生日之际，广马即将翻开历史新篇章。自2012年创办以来，这项广州品牌赛事经历了怎样的时代变迁，如何迅速成长为国内影响力大、竞技水平高、传播力强的马拉松赛事？让我们一同回望广马的发展历程，感受无与伦比的广马精神。

广马发展历程（2012-2020）

2012年

赛事日期：2012年11月18日
项目及规模：
马拉松3000人
半程马拉松2000人
10公里6000人
迷你马拉松（5公里）9000人
亮点：首届广州马拉松，采用先到先得的报名方式，在61个小时内全程、半程项目报满，116小时内全部项目报满。

2013年

赛事日期：2013年11月23日
项目及规模：
马拉松3500人
半程马拉松3500人
迷你马拉松（5公里）13000人
亮点：获评中国马拉松银牌赛事，国内首次提出禁止代领参赛包，首次启用“一江两岸”赛道。

2014年

赛事日期：2014年11月23日
项目及规模：
马拉松5000人
半程马拉松5000人
迷你马拉松（5公里）10000人
亮点：获评中国马拉松金牌赛事，2014年首次采取报名抽签制。国内首创骑行AED急救员。

2015年

赛事日期：2015年12月6日
项目及规模：
马拉松10000人
半程马拉松7000人
迷你马拉松（5公里）13000人
亮点：首次采用净成绩计时，首次招募广马宝贝和官方配速员，启动“光马行动”，鼓励关注赛后环境保护。

2016年

赛事日期：2016年12月11日
项目及规模：
马拉松11000人
半程马拉松9000人
迷你马拉松（5公里）10000人
亮点：获评国际田联铜标赛事，并被人民网评选为“2016年中国马拉松最具传播影响力赛事”，2016年报名人数首破10万。

2017年

赛事日期：2017年12月10日
项目及规模：
马拉松18000人
半程马拉松12000人
亮点：获评国际田联银标赛事，入选“中国马拉松大满贯”及“奔跑中国”系列赛；赛道优化，起点移至天河体育中心，实施广马“忠实跑者”和广马“精英跑者”计划。

2018年

赛事日期：2018年12月9日
项目及规模：
马拉松20000人
半程马拉松10000人
亮点：获评国际田联金标赛事。共有6200名志愿者助跑广马，增幅达82.4%，增设辨识手环，打造公平竞赛环境。

2019年

赛事日期：2019年12月8日
项目及规模：
马拉松20000人
半程马拉松10000人
亮点：报名人数近12万，并首次实行分项目分枪起跑，搭建观众观礼台，对跑者亲友开放观众报名。

2020年

赛事日期：2020年12月13日
项目及规模：
马拉松20000人
亮点：试行取消半程马拉松项目，朝着国际专业化马拉松赛事迈出坚实一步；同时，全面落实疫情防控措施，打造安全、专业马拉松赛事，成为当年全球范围内参赛规模最大的全程马拉松赛事。 羊城晚报记者 柴智

2023广马吉祥物“叻叻” 梁喻 摄