



中外跑友点赞： 广马100%完美

羊城晚报记者 龙希 苏荇 柴智 吕航 陈旭泽

12月8日，广汽丰田·2024广州马拉松赛在广州天河体育中心鸣枪开跑，26000名跑者会聚广州，共赴这场一年一度的跑步盛宴。在比赛现场，羊城晚报记者采访了3位跑友，听他们讲述了自己和广马的故事。

A | 日本高桥洋平： 赛前做梦都在跑步

已经来广州7年的日本跑友高桥洋平用非常流利的中文告诉记者，今年是他第一次参加广马，“去年我就报名了广马，但没中签。今年再报名就中签了，非常开心。来广州7年了，广马对于我来说就是家门的马拉松，途经我很熟悉的地方，感觉很棒。今天这么多跑步爱好者来到广州，非常热闹。中国马拉松的规模真的特别大。”



日本跑友高桥洋平
羊城晚报记者 柳诚 摄

B | 广州波仔： 期待见证广马新的十年

广州波仔今年是第七次参加广马，在2018年的广马上，他跑出3小时2分的好成绩。作为广州OBC运动社群的主理人，他每周都会组织社群例跑活动。他希望社群的跑者通过跟着OBC团练，提升跑步水平，倡导科学训练，安全完赛。

今年广马开赛前，波仔带领团队进行了系统规律的训练，例如，周一跑15公里，周二到二沙岛进行有氧跑10公里，周三休息，周四节奏跑12公里—15公里，周五休息。在他看来，推广跑步运动，带领跑友不断提升跑步水平，组团去参加各地的马拉松赛事，是一件既开心又有意义的事情。

今年广马在项目设置上取消了半程马拉松项目，成为纯全马项目的马拉松赛事，波仔认为，这正是广马不断优化和完善的具体体现。

尽管是第七次广马之旅，波仔依旧很兴奋：“今年的广马给了我很惊喜，不仅广马宣传片让我眼前一亮，就连赛道也有了新的变化，虽然变化不多，但是对我这个跑过6次的人来说，是蛮期待的。今年的赛道优化之后，跑起来特别顺畅。不知不觉广马已经步入第11个年头，作为亲历者，我期待广马在下一个10年能不断给跑者带来新的惊喜。”

C | 湛江大川： 广马既贴心又用心

继2019年、2023年后，今年是湛江跑友大川第三次参加广马，用他自己的话来说，他对广州马拉松依然保持着热爱和坚持。

今年的广马让大川最有感触的有两点：一是广马赛事的终点印象深刻：“组委会很用心，费了心思调整路线，想让跑者充分体验广州风光。我觉得最引人注意的是终点拱门的位置，由花城广场调整为海心沙公园的星光大道，让选手在比

赛冲刺阶段去体验这个笔直宽阔的赛道，能有利于跑者创造更好的成绩，改善跑者的体验感。”

今年广马首次启用“寻迹”功能，可通过小程序，实时查询选手的位置，了解选手在每一个分段点的配速信息，掌握选手的跑步状态，“寻迹”系统首次在广州马拉松比赛中应用，旨在提升赛事的参与感和互动性，让跑友的亲友也能共同“参与”。大川告诉记者，这个系统在很多比赛中都会用到：“可让跑者亲友实时掌握跑者的动态，很贴心。”

世界级的广州 胡润：有世界级的马拉松

《胡润百富》创始人胡润是今年广州马拉松赛的宣传大使，他在接受羊城晚报记者专访时表示，广马的组织工作做得非常棒，世界级的广州理应有世界级的马拉松。他更用办企业和跑马拉松类比，“跑马拉松跟做企业是一样的，不是短跑，而是一个长跑的过程。”

胡润还打了一个有趣的比方：“我们平常关注年轻企业、年轻企业家比较多，我觉得马拉松跟做企业是一样的，不是一个短跑，而是一个长跑的过程。”

作为广马宣传大使，胡润透露自己平日也有运动的习惯，“我在英国基本上每天都跑步，但跑不了这么长，一般跑5公里或10公里。我以前会感觉自己年纪大了，不适合跑全马，但今天在台上看到人群中还有很多六七十岁的跑者，我想我过去的想法是错的。”

羊城晚报记者 苏荇 柴智
龙希 陈旭泽 吕航

陈天宇冲向终点
羊城晚报记者 钟振彬 摄

广汽丰田·2024广州马拉松赛鸣枪开跑 羊城晚报记者 钟振彬 摄

广马国内男子组冠军陈天宇： 明年全力冲击十五运会金牌

标的双目标。”陈天宇说。

陈天宇属于大器晚成的选手，相比何杰、吴向东、杨绍辉和董国建等国内马拉松人气选手，他出道早、成名晚，但从不缺少韧性和硬实力。从最初只能跑2公里到成为马拉松健将，他其间更换了4名教练；从心有不甘转战马拉松赛场到今年成为广马、北马“双冠王”，陈天宇默默付出了10年。陈天宇称，自己是一个目标坚定、持之以恒的选手，参加马拉松赛只求质不求量，每一次都会竭尽全力。

去年陈天宇在北马以2小时08分11秒的个人最佳成绩夺冠，开始被跑友所熟知，今年北马又以2小时09分47秒的成绩夺得季军，并实现国内组冠军。

对自2024年的收官之战，陈天宇感到有些遗憾：“今年上半年，我因伤病没有参赛，下半年的表现是一场比一场出色，尤其是北马卫冕让自己更有信心在广马创造PB（个人最佳成绩）。我将广马作为今年的最后一场马拉松，原本希望在成绩上有所突破，事实上我在前25公里跑得非常积极，也一度让自己很有想法，甚至看到以2小时4分或5分

完赛冲击全国纪录的希望，但在30公里后状态有所下滑，导致严重掉速，感觉自己还是没有到顶。”

本次广马邀请的男子精英选手中，有4人的最佳成绩在2小时7分以内，陈天宇承认，自己看到了和其他选手实力上的差距，但在北马和广马夺冠，又让他信心倍增地开始憧憬2025年。

2024年，陈天宇与女朋友订婚，他坦言身上的担子更重了，“感觉自己的思想在逐渐走向成熟。”回顾这一年的历程，陈天宇有遗憾也有收获，“遗憾的是缺席了巴黎奥运会选拔赛，错过了在奥运会亮相的最好机会；最大收获则是下半年在北马、广马越跑越好，希望保持目前的节奏和势头，全力向前猛冲。”

过去两年，中国马拉松运动迎来井喷，跑进“210”大关的选手也越来越多，看着国内马拉松运动的蒸蒸日上，陈天宇说：“我很喜欢马拉松运动员之间的竞争，大家都在努力朝着目标冲刺，有竞争才有进步，这是一件很棒的事情。”

羊城晚报记者 柴智 苏荇
龙希 吕航 陈旭泽

埃塞俄比亚选手德贝莱夺得广马男子组冠军，共获7万美元奖金 广州办赛优点多多 助运动员出色发挥

12月8日，埃塞俄比亚选手格布塞·莱莉莎·德贝莱以2小时06分28秒的成绩夺得广汽丰田·2024广州马拉松赛男子组冠军，赛后他的教练海利笑得合不拢嘴：“这次广马我带的两名队员收获了一金一银，德贝莱获得了7万美元，我们回去可以买房子买车了！”

24岁的德贝莱此前PB（个人最佳成绩）为今年在重庆马拉松跑出的2小时08分20秒

的成绩，本次他将PB提升了将近2分钟。赛后，德贝莱坦言，自己赛前并未想到会夺冠，刷新赛会纪录更是意料之外。“广州海拔低，而且赛道平坦，加上今天的天气十分适合马拉松赛，比赛氛围非常棒，这是我打破纪录的主要原因。”

德贝莱的教练海利此前已带领运动员参加了重庆马拉松、深圳马拉松和福州马拉松，这是他第一次来到广州，但他

已将花城视为自己的“福地”，他带的两名队员分别获得男子组冠军和女子组亚军。根据广马奖金方案，德贝莱的冠军奖金和破赛会纪录奖金合计达到7万美元，这对于他们来说是一笔不菲的收入，“我为我的队员感到高兴，我们回去可以买房买车了，我爱你中国！”

据海利介绍，中国的马拉松赛事有着良好的组织和完善的保障体系，吸引了越来越多的埃塞俄比亚选手前来参赛，特别是12月份，中国的南方天气舒适，非常适合马拉松比赛。

为了备战包括广马在内的系列中国马拉松赛事，海利和他的运动员此前已在埃塞俄比亚进行了3个月的艰苦备战，“我们的国家位于高原，对于运动员的体能储备非常有帮助，好的成绩离不开充分的准备。德贝莱的这个成绩在马拉松领域也是非常快的，这得益于广州的低海拔，赛道宽阔且坡少，这是运动员能出色发挥并打破纪录的原因。”海利说。

羊城晚报记者 柴智 苏荇
龙希 吕航 陈旭泽



埃塞俄比亚选手德贝莱冲线 组委会供图

赛场内拼“速度与激情” 赛场外享“温度与热情”

广马大批志愿者为赛事提供贴心服务

羊城晚报记者 梁怿韬 范晗越 孙牧

12月8日，广汽丰田·2024广州马拉松赛开跑。除了2.6万名跑手在广州街道上比拼“速度与激情”之外，在广马赛道旁，还有一群人用自己的方式展示“温度与热情”。

天没亮，他们已开始为广马服务

8时5时30分，天还没亮，广州地铁的工作人员及志愿者已开始忙碌。当日部分线路提前至5时30分发车，跑手及赛事工作人员凭号码布或工作证件可免费搭乘地铁。

当日，记者走入广州地铁林和西站前往天河体育中心时，看到志愿者在多个广马岗位提供服务。“凌晨4时，我已经在这里就位。”广东工业大学大二学生小钟告诉记者，很高兴自己能够成为大型赛事的志愿者。

来自天河区城市管理综合执法局的环卫工人，同样在天还没亮时就在天河体育中心周边打扫卫生。“除了打扫卫生，我们还有新的设施为大家提供服务。”环卫工人蒲健师傅告诉记者，此前进行改扩建的天河北路与体育西路交界环卫公厕也在8日重新对外开放。不仅厕位增加，感应式水龙头及感应式取纸机等新设备也在该公厕安装使用，为广马跑手提供方便。

“不用扎堆，后面还有很多厕所。”临近起跑，多名志愿者提醒排队上厕所的跑手。记者发现，本届广马赛事除了固定环卫公厕、临时移动公厕外，还有用帐篷搭建的为男士小便提供便利的简易公厕。

起跑后，关爱与支持覆盖整条赛道

7时30分，广马鸣枪开跑，“温度与热情”伴随“速度与激情”一起出发。

在广马赛道多个赛段，为广马赛事提供服务的矛盾救援队工作人员布设了多个湿球黑球温度指数测定仪。救援队工作人员告诉记者：“通过这种方式测量，广马赛道各处的气温数据将更准确。”

“温度”在比赛中有所上升。记者在广州荔湾区沿江西路看到，来自茶滘街道的居民组成了30人“锣鼓大队”，在“锣鼓大队”不远处，多名外国人身穿西式服装演唱外文歌曲助威。中式锣鼓的敲打声及外文歌曲的演唱声，为每一位经过该赛段的

广马跑手带来“中西交融助威曲”。“广州非常好，很棒！”俄罗斯人吉米告诉记者，场上跑手中有自己的朋友，他希望用歌舞为中外跑手加油。

为方便跑手沿途补充能量，广州马拉松在多个赛段设置能量补给点。除了“官补点”，广马多个赛段还有各个跑团自设的“私补点”，其中一些“私补点”还因擦亮“在广州跑”的招牌而享誉“跑马圈”。“在广州‘跑马’，当然要吃特色广州美食！”广州“477 Running Club”跑团成员Amy，拿出烧鹅、白切鸡、烧猪等广州美食招待跑手。佛山三龙湾跑团的成员熬夜做出了卤味、鸡汤、姜汤等美食，供跑手补充能量。

关爱与期待，不止于广马完赛

冲过昔日举办亚运会开闭幕式的海心沙舞台，跑手们就完成了本届广马比赛。但是社会各界的关爱与期待，并不止于广马完赛。

“完赛后‘饮早茶’，吃得更安心。”在广马完赛服务区，跑手们在领到完赛奖牌后，还能领到一块老婆饼及一杯罗汉果茶。据悉，广马赛会在本届比赛前曾组织多支跑团座谈，有跑团成员向赛会提出，完赛后希望获得近似“广式早茶”的餐饮服务。广马赛会听到此诉求后，今年让赛事支持商试行提供粤式点心和茶饮服务。

“我们希望每一位跑手，都能够生活在奔向美好。”广马赛事支持商“贝壳”工作人员何小姐介绍，他们在广马完赛服务区设置了冰桶放松、号码布塑封、赛后水果等服务。

“你们今天的表现都很好！”随着跑手全部起跑完毕，原本封闭的赛道为志愿者开启，欢迎在天河体育中心周边为广马提供服务的志愿者拍照留念。

“明年十五运，我期待能再次成为志愿者。”志愿者小钟说。

“生日跑者”卢聪在广马惊喜不断：

在天时地利人和中 刷新个人最佳成绩



“生日跑者”卢聪收到了鲜花
羊城晚报记者 陈旭泽 摄

过生日，上一次是在2019年的广马；彼时，卢聪成功“破3”，而今年，他再度刷新个人最佳成绩，这无疑是送给自己最好的生日礼物。8日，卢聪在领取完赛包后，又领到了赛事方为其准备的鲜花及手写贺卡。工作人员告诉他：“在今天过生日的选手共有88位，我们为每一位都准备了鲜花。”这份特别的礼物，让卢聪感受到广马的暖心。

在终点线的海心沙，赛事方为所有完赛选手准备了细致入微的赛后服务。卢聪在冲过终点线后，除了常规的换衣、冰敷流程外，还体验了广马越来越细的赛后服务。在完赛包领取区，特别开通了女子选手完赛通道，并在女子选手的完赛包中贴心地准备了卫生用品和小尺码拖鞋等。

卢聪对广马中的科技应用赞不绝口：“赛前的环境温度监测和赛道上的实时数据通报，让我能够更合理地准备补给和调整跑步策略，这也是我本届广马成绩提升的重要原因。”

今年广马的新赛道给所有跑者带来了一次全新的体验。卢聪表示，线路的改变令他发挥得更完美，“这次线路上的景色很漂亮，沿线会有猎德大桥、琶洲国际会展中心、广州塔等广州地标性建筑，跑起来既熟悉又激动，比赛状态也会更好些。”海利说。

今年是卢聪第二次在广马打10分。”

羊城晚报记者 陈旭泽 苏荇
柴智 吕航 龙希