



“唐僧师徒”来聚会，“苏东坡”“印第安女郎”齐上场

# 广马是比赛，

美女跑友盛赞广马赛道

“跑猎德大桥那一段感觉很神奇”

昨天的气温虽然不算高，但阳光充足，用跑友们的话来说，这就是最好的出片条件了。俊男靓女向来是广马的美丽风景线。晴空之下，马拉松爱好者们都秀出了最漂亮的一面。

因为没那么热，所以今年广马的成绩有了大幅提高，不仅赛会纪录被刷新，许多普通跑友也都在昨天实现了PB（个人最佳成绩）。即便是对成绩完全没有要求的跑友，也都表示在这样的天气下跑得很开心。“赛道很漂亮，观众也很热情，补给更是到位又好吃。”跑友们说。

■统筹：新快报记者 王敌  
■采写：新快报记者 王敌 陈钰涵 贾典 陈洁  
■摄影：新快报记者 王敌（署名除外）



志愿者兴奋助威跑友

小林：好好训练，明年就来跑广马

今年刚上大一的小林，如愿以偿当了一回志愿者，用自己饱满的情绪和洪亮的声音，给广马参赛选手打call，情绪价值拉满。

为做好这次志愿服务，小林当天早上五点多便从学校出发，他特意在书包里准备了一些面包、能量棒、水等物资，以备参赛选手临时补给之需。与此同时，他还和搭档一起在网上搜集了一系列花式加油口号。从“靓仔雷猴啊”“广州欢迎你”“欢迎来到广州，Welcome to GuangZhou”，到“Keep going”“Come On”，“健康完赛”，再到“放弃很容易，但坚持一定很酷”“做纯

成就感。”

小斓还专门称赞了调整到海心沙的终点赛道，“今年的终点布置比去年更漂亮，蓝色的赛道非常有仪式感，终点处还种植了黄色的波斯菊。在跑广马途中，心里想着终点的鲜花和奖牌，我就不会想要偷懒。”

来自深圳的瑞瑞也是第二次踏入广马赛场，这也是她首次挑战广马的全马比赛。瑞瑞对今年的广马赛道和氛围非常喜欢，“特别是最后冲刺的赛段景色非常漂亮，让人有种迫不及待地想要拿起手机，记录下自己

冲刺画面的冲动。”此前由于天气原因，瑞瑞一直在其他城市参加马拉松赛事。“今天广州的温度和湿度都非常舒适，观众也很热情。终于回到广州参加马拉松，感觉终于回到了主场。”

27岁的北京姑娘子卓是第一次跑广马，她认为广马的赛道非常有特点。“有非常现代化的大桥，也有很市井的路段，感觉很丰富，我感觉这是最好的马拉松赛道，”子卓说，“跑猎德大桥那一段感觉很神奇，平时应该没人在桥上跑步吧。”

威，医疗组在为参赛人员提供医疗帮助，其他工作人员业业都很专业、尽责。”令小林印象深刻的是，他看到一对父母在赛场边拿着一个补给袋，在他们的儿子跑过来时给他送上了补给，还一起拍了合照，他觉得这一幕很感人，有亲人在身边陪伴着去完赛。

第一次来广马是当志愿者，明年广马时，小林希望能够以参赛选手的身份参与其中。一方面，他被今年的跑友们激励，另一方面他自己也在做准备，身边也有几个喜欢跑步的朋友，希望能跟他们一起在广州跑马拉松。

极限运动员携眷参赛

陈盆滨：希望传递科学的运动理念

中国首位国际性极限马拉松冠军陈盆滨也带着妻子参加了昨天的广马，而且夫妻俩是推着一辆三轮车比赛。三轮车里挂满了手机和摄像设备，陈盆滨和妻子一边推车跑，一边做直播。

为什么选择边跑马拉松边直播？陈盆滨表示，以直播方式教大家如何科学运动，让更多人从零开始接触跑步，消除对跑步技术门槛的误解。其次，通过直播，他希望向观众展示，运动员除了

自己从事的运动项目外，还有更多可以发展的方向。这辆满载直播工具的推车，记录下了本次广马之旅的每一个精彩瞬间。陈盆滨夫妇完赛用时约3小时50分钟。“如果不是妻子脚抽筋了，还可以更快点。”陈盆滨说。

谈及此次广州马拉松的体验，陈盆滨表示赛道和氛围都给他留下了深刻的印象。“这是我第一次参加广州马拉松，赛道、赛程组织、赛场气氛

都让我感到满意。”尽管是国内的极限马拉松第一人，但赛道中的确很少人把他认出来，陈盆滨认为这实际上是一件好事，因为这意味着马拉松不再是小众的运动，而是越来越多的人参与到这个项目中来，因此感到非常开心。“就像我带着妻子一起跑马拉松一样，我希望通过直播传递科学的运动理念，让更多人明白，参与马拉松运动并非职业运动员的专属，每一个人都可以成为其中的一分子。”

