

# 是广州马拉松的热情



■跑者“中国女婿”孔云起。



■现场紧急救护。



■狮子也来助兴。



■比赛现场的志愿者。

## 跑友的话

### 从东北到广州,体验温暖,品尝美食

“桂花糕真好吃……我都吃撑了!”

得知广马中签后,茂爷立即买了从哈尔滨飞广州的机票。如今正值哈尔滨举办“冰雪大世界”,上周的气温在-20℃左右。茂爷穿着棉袄上飞机,却换上短袖下飞机。即便临近冬至,广州的日平均气温仍在20℃以上。

这是茂爷第二次跑广马,去年首跑广马,他达成了PB(个人最佳)。今年再来,茂爷的目的原本是再次PB,无奈天气实在太热,而且跑马时体感温度要比气

温更高,茂爷没能PB,最终以3小时35分钟完赛,比去年慢了7分钟。“广州比我家那边热了有四五十度,温差特别大,虽然没能PB,但我跑得特别爽,广州太舒服了!”

在东北,冬至是个很重要的节气。茂爷说:“我们过冬至都吃饺子,但所谓食在广州,这次在广州过冬至,我更要吃好一点,广州的点心太好吃了!”

第一次广马中签的喜明从辽宁营口

赶来。第一次跑广马的喜明立即就被广马圈粉了。“今天天气真好,赛道设计得也好,热是真热,跑得也是真开心!”除了感叹天气,喜明还为赛道补给点赞,表示在他跑过的马拉松里面,广马的私补是最好的。

因为赛道上吃的补给太好,喜明甚至放弃了PB的目标。“桂花糕真好吃,我忍不住吃了两块,还有其他各种吃的,我都吃撑了,还P啥B啊!”

## 链接

### 跑友过生日 志愿者主动送礼物

来自湖南湘西的田先生今年第一次参加广马,给他最大的感受就是“热情”:“不只是天气上的热,更多的是整个参赛的体验,感受到了广州的热情。”在完赛后,他收到了一束特别赠送的鲜花。原来,比赛当天是他的生日。

在完赛之后,选手们通过完赛物品发放区后,组委会留有专门的一个拍照打卡区,在这里,志愿者们会邀请当天生日的选手来此,确认信息后志愿者们会亲自向选手递上鲜花。“组委会说了有惊喜,但是没想到如此地温馨和体贴。”田先生表示,下一届广马,他还会参赛报名。

另一位参赛选手李姐通过了完赛区之后,也领取到了这份惊喜,而她之前丝毫不知情:“我以为是要参加什么摊位活动才能领花,结果是专门为我准备的,生日当天又跑马拉松又收到鲜花,很难忘!很圆满!”李姐表示,安全完赛就是当天最好的生日礼物。

## 青春的马拉松

### 沿途的美景,能让人忘记了疲惫

首次中签广州马拉松的跑友伟勤,在赛后难掩兴奋:“这是一场青春洋溢的快乐马拉松。”伟勤表示,广马给她的印象就是青春、充满活力。“沿途既有壮观的爱群大厦、底蕴深厚的中山大学,也有充满粤韵的老城区景观,青春与活力,现代和历史交融,让人感到广州这座城市蓬勃向上的力量,给人青春的力量。”

伟勤还提到广马赛事组织的暖心:“尽管今天很热,但跑友们和沿途市民们的热情‘更热’,沿途的美食让我们能量满满;沿途喷淋降温点的志愿者为跑友及时服务,十分感动!”

“路况非常好,坡度也小,风景也好”。来自上海的跑友高飞在完成个人第三场全程马拉松后,分享了首次参加广州马拉松的感受。高飞表示,广马赛道沿途风景秀丽,能让人充分欣赏本地的风景与人文文化,让他印象深刻的是比赛刚开始的龙狮舞表演,充满热情。“沿途有广州塔、猎德大桥,跑的时候看着风景,也能让人忘却疲惫。”

## 年底还像盛夏

### 几万人一起过冬至,感觉太美好

作为经验丰富的“345”配速员(目标完赛时间3小时45分),梦寅已是第五次肩负起带领跑者稳定节奏的重任。

“今天圆满完成任务了!”她赛后欣慰地表示。谈及赛道体验,梦寅认为广马整体设计合理,跑起来相当舒适。“虽然途中有一些缓坡和隧道需要克服,但整体平整度很高,有利于保持稳定配速。”她说,半程之后折返的路段绿树成荫,加上沿途的高楼也能起到一定的遮荫效果。

“冬至跑马,几万人一起过节,太美好了!”来自山东威海的小酱难掩兴奋。尽管广马当日气温高达20多度,但她全程都没有停下,“我一步都没走,觉得自己非常棒!”

今年是小酱的第二次广马。五年前,她在F区出发,开启了人生首马,“光是起跑就花了10分钟”,如今她已跻身B区。谈及广马赛道,她赞不绝口:“沿途风景很美,观众特别热情,太棒了。”

## 外国友人点赞

### 沿江路的传统建筑,特别有味道

来自法国、现居上海的孔比是一位“中国女婿”,学习中文五年的他有一个中文名字:孔云起。他告诉记者,自己的中文名就是取了“云朵升起”的意思。

对云起而言,马拉松是他周游全中国的“坐标”:“我很想来广州旅游,马拉松是一个很好的欣赏沿途风景的方法。”这是云起的广马“首跑”,也是他第一次来到广州。最令云起印象深刻的赛道是沿江路和广州老城区一带,在完成比赛的过程中,他欣赏到了沿途的广东传统建筑。“我很享受欣赏周围建筑的感觉,这些建筑非常有特点。赛道两旁为我们欢呼加油的观众也非常棒!”他表示,自己会继续参与广马赛事,还会推荐给周围朋友,让更多人来体验广马赛道。

得知今天是中国传统节气冬至,云起笑言“天还是有点热,但因为树荫,跑起来没什么问题”。通过调整配速策略,多喝水、多吃能量补给的方式,他在这个高温的日子里顺利完成了自己的参赛目标。



■跑者宦莹。



## 2025广马战报

### 男子前5名

1. 梅斯芬	埃塞俄比亚	2:12:23
2. 基尔瓦	肯尼亚	2:12:25
3. 扎西次仁	中国(国内组冠军)	2:14:06
4. 凯特尔	肯尼亚	2:15:02
5. 杨春龙	中国	2:17:57

### 女子前5名

1. 乔伊斯	埃塞俄比亚	2:22:40
2. 叶梅尔	埃塞俄比亚	2:27:52
3. 昆萨	埃塞俄比亚	2:31:37
4. 马伊娜	肯尼亚	2:32:55
5. 丁常琴	中国(国内组冠军)	2:35:40