

● 赵紫名 宁莎鸥

热情的跑友、美丽的赛道、优质的服务……火辣的长沙马拉松，它回来啦！29日，阔别三年的长沙马拉松重回线下，来自国内外的26000名跑者带着不同的色彩、不同的装扮，汇聚到贺龙体育中心东广场。随着发令枪响，沿途的城市美景、选手的奋力拼搏、市民的热情好客，整个城市沉浸在有梦想、有坚持、有勇气、有陪伴的氛围中，那种马拉松带给城市的活力，熟悉又自然，让人倍感亲切和振奋。

久违了

他们一直在等待

长沙马拉松上一次举办线下赛，还是在遥远的2019年10月27日。此后，因为疫情原因，2020年到2022年这三年，长马都未能举办线下赛。对于很多跑友来说，这是苦苦等待的三年，他们一直在期待长马的回归。

来自株洲醴陵的余金花参加过2016年到2019年四届长马，长马的出现让她培养了跑步的习惯，不仅身体状态比同龄人好，还让她结识了很多跑友，她对长马有很深的感情。“长马是跑友们的聚会，每年我们都在期待长马能重启线下赛，我也是一直在积极准备，没有停下跑步锻炼。”

2022年，长马原定于11月6日举行，余金花受邀和其他长马的忠实跑者一起，参与

他们内心有期待

“跑一场马拉松，爱上一座城市”，创办于2015年的长沙马拉松，历经八年的积淀锤炼，以优质的赛事执行、特色的赛道设计，吸引了国内外长跑爱好者的踊跃参赛和一致好评，今年，又有不少跑友带着期待，参与到长马赛事中。

胡新民是一位来自深圳的跑友，大大小小的马拉松赛事也参加过不少，但今年是他第一次参加长沙马拉松。“长沙我路过很多次，但从来没有真正感受过，一直想来转一转，看一看。”胡新民说，“其实去年我就报了名，后来虽然改成了线上赛，但我还是保留了名额。”

为了深度感受长沙这座城市，胡新民提前几天就到了，橘子洲、五一广场、岳麓书院等多个长沙标志性打卡地点，都留下了他的足迹。“跑马对我来说是其次，最重要的是体验这个城市，长沙给我的印象非常不错，景色很好、食物很棒，大家都很有热情。”

他们创造好成绩

今年的长沙马拉松，赛道整体比较平缓，气温也相对适宜，非常有利于参赛选手的发挥，许多人都创造了PB（个人最好成绩）。在男子全程马拉松中，来自埃塞俄比亚的选手塔菲斯·德莱格·阿比获得冠军，2小时9分7秒的成绩将原来的赛事纪录提高了一分钟之多。无独有偶，女子组的全马成绩也被打破，来自埃塞俄比亚的选手乌日给·迪罗·索博卡以2小时25分55秒的成绩获得冠军。两人均创造了个人最好成绩。

赛后，塔菲斯·德莱格·阿比表示，在长沙参加马拉松赛是很开心的事情。“今天的天气特别好，赛道也特别漂亮，

了长马的宣传片拍摄，拍完宣传片后，余金花还在朋友圈里写下“希望长马如期而至”“长沙欢迎你”。可惜的是，2022年的长马在最后一刻宣布调整为线上赛。今年，余金花终于实现心愿，等到了长马的回归，“在家门口，大家一起跑步、一起进步，这种氛围让我觉得非常快乐。”

钟灿辉是长沙本地人，参加过2018年和2019年两届长马。疫情三年，她也一直在坚持锻炼，今年她报了长马的半程马拉松，在得知自己中签那一刻，钟灿辉非常开心，“我一直在等赛事恢复，真的是等了很久。今天二万多人一同出发，场面太震撼了，我们大长沙太牛了。”

他们内心有期待

来自长沙的刘镇东也是首次参加长马，“我参加的是半马，鸣枪后，浩浩荡荡的人群依次经过起点，这个场面让我感到非常震撼，看得出来大家都享受这个氛围。”最后，刘镇东以2小时21分47秒的成绩跑完21.0975公里，完成了3小时以内完赛的赛前目标。

2.6万名跑友组成的红色海洋中，有一个120人的方阵吸引了大家的注意，他们手持明德的旗帜。据明德中学体育艺术中心主任李鹏介绍，10月28日是明德中学建校120周年，作为体育传承非常悠久的学校，他们在几个月前就想办一场小型马拉松，线路是从华兴老校区以接力的形式跑到新校区。“后面看到长马的举办时间和校庆时间非常接近，于是我们就组织了一个120人的团队参加长马，既是祝福明德建校120周年，也是和长马一起，传递体育精神，一同奔向美好的未来。”

他们创造好成绩

我对自己的发挥非常满意。”塔菲斯还高兴地表示，长沙是一座非常美丽的城市，“在奔跑过程中，赛道边有很多观众给我们加油呐喊，感觉很温暖。”乌日给·迪罗·索博卡也高兴地说：“这次比赛能跑出自己目前职业生涯最好成绩，非常开心！会将这次比赛经历牢牢记在心里。”

在半程马拉松中，洪跃以1小时7分3秒的成绩成为男子组冠军，潘素芳以1小时14分55秒的成绩获得女子组冠军。值得一提的是，两位恰好是一对情侣。洪跃和潘素芳因马拉松结缘，这次从贵州来长沙比赛，双双斩获冠军。

“我为今天的表现打80分，还有提升空间。”洪跃说，自己从2019年开始专门跑马拉松，长马的冠军是今年第六个第一名。“长沙很有烟火气息，跑步也很舒服，希望明年再来。”

2.6万名跑友点燃星城活力

长沙马拉松阔别三年重回线下，熟悉的火辣氛围再次回归



阔别三年
长马回归线下

参赛选手通过起点。

“双金”标准打造2023长沙马拉松 不是简单“回归”，而是全新“升级”

● 赵紫名

历届最多的参赛人数，历届最高的奖金，历届最好的保障，历届最好的服务……阔别三载，长沙马拉松昂首归来。今年的长沙马拉松，组委会按照中国田协“金牌赛事”和世界田联路跑“金标赛事”的“双金”标准来打造，力图让长沙的这块城市体育名片再上一个台阶。

据长沙市体育局局长苏敏芳介绍，金标赛事的标准涵盖整体赛事、医疗、安保等各个维度。“以‘双金’标准打造2023长沙马拉松，意味着高水平运动员参赛数量、物资保障、医疗、安保、交通等工作全面提升。”

更多人参赛，更高奖金

2023长沙马拉松，全马、半马项目参赛人数较往届各增加1000人，其中全马9000人、半马13000人、欢乐跑4000人，参赛总人数达到空前的26000人，以满足越来越多跑友的参赛愿望。赛事还特别邀请了23名世界田联金标级别精英选手参赛，招募了88名官方“配速员”。

为提高赛事对高水平选手的吸引力，本届马拉松奖金总额提高至137万元，增设了男子、女子全马“破纪录奖”各1万元，在3小时内完成全马的选手将获得“破三奖”；同时，还专门设置了“湘籍选手奖”，奖金总额为3万元。最终，共有241名选手获得“破三奖”，20名选手获得“湘籍选手奖”。

“长马的含金量提升，将会吸引世界范围内更多优秀选手来长沙参赛，促使赛事成绩不断提升，同时还会带动更多的长沙人参与到运动中来，拉动长沙体育及相关产业的发展，更有利于向全世界展示长沙动感、活力、浪漫、文明的形象。”苏敏芳说。

更好的保障，更加安全

马拉松作为一项大型体育活动，安全交通保障是重中之重。据了解，市公安局在赛前牵头制定了严密的安保交通工作方案，并组织相关单位召开多次安保交通专题会议和赛道及起终点现场踏勘，完成了安保人员及各类安保物资准备。比赛当天，共调集公安民警5500余人，加上各责任单位组织的干部群众志愿者，累计有万余人上路维护赛道安全，确保比赛安全和有序。

医疗保障方面，在市卫健委的大力支持下，组委会明确定点医院和医疗点（湖南省人民医院、湖南省第二人民医院、长沙市第三人民医院、长沙市第四人民医院、长沙市中心医院5家定点医院），安排医护人员共计180名，医疗志愿者816名，配

置救护车37台，医疗点26个，AED共110台，组织100名专业医护人员按一定配比陪跑、60名专业救援人员辅助医疗救援，并对参与医疗救护人员进行了全员专业培训和达标测试。同时，组委会严格按“双金”赛事办赛标准，配备了充足的诊疗器械、创伤急救器材、医疗药品，确保受伤运动员得到及时救助。

更多的服务，更好体验

马拉松赛事线路长，参加人员众多，涉及的工作也是相当琐碎。在团市委的大力支持下，组委会对接湖南体院、湖南第一师范、长沙学院、长沙医学院、湖南信息职业技术学院等5所院校，累计招募志愿者3190人。赛前，这些志愿者完成了岗岗、投放回收方案和服务手册编制，完成了通用培训、医疗救护专项培训、拉伸培训及竞赛专项培训等工作。

赛时，这些志愿者凌晨就出发，按时抵达运动员检录、起终点、医疗站、饮水站、完赛物资发放等多个工作点位，为选手提供各种服务。“当参赛选手跑过，他们的精神让我无比动容。能够给他们传递出一份力量，我感到非常有成就感。”来自长沙医学院的志愿者王颖表示。

本次比赛按“双金赛事”办赛标准，准备了足质足量的赛道补给品，包括矿泉水19.93万瓶、电解质饮料8.8万瓶、能量胶4.8万支、盐丸7万粒、运动蛋白粉2.3万条、榨菜6000袋、圣女果4500斤、橘子2万斤、香蕉3.08万斤、面包7.2万个等。

此外，今年长马在半马和全马的终点，专门设置了美食嘉年华，各色长沙美食、湖南美食以及国际美食纷纷上阵，让参加长马的各位跑友，不仅享受了一场畅快的奔跑，也品尝了一次舌尖盛宴。同时，组委会还为广大跑友准备了精美的参赛和完赛礼包，努力提升选手的参赛体验。



警务为赛事开路。本版图片均为黄启晴 邹麟 邓迪 摄影报道



志愿者为参赛选手提供饮水。



蓝天救援队队员为参赛选手喷洒药剂。



晚报记者
长马初体验

参赛选手进入橘子洲。

