

2024 江门马拉松各项工作紧锣密鼓筹备中 以一项赛事温暖一座城



江门日报讯(记者/郭永乐)2024 江门马拉松将于12月15日鸣枪开跑,目前各项筹备工作正在紧锣密鼓筹备中。记者近期采访了市文广旅体局、市公安局、运营单位等赛事组织相关单位,对赛事服务、奖金、交通管制等作了解读。

为跑友提供 多项特色暖心服务

市文广旅体局相关负责人介绍,组委会为跑友精心准备了多项特色暖心服务:在前期,我市举办了多期江门马拉松官方训练营,通过“理论+实践”模式,由专业教练从跑姿、饮食、装备、补给等方面帮助跑友更科学更安全地备赛和参赛,冲刺最佳成绩。近期,我市成立了2024 江门马拉松爱心酒店联盟,承诺严格依法明码标价,不在标价之外额外加价,并推出了延时退房、提前提供早餐、入住期间额外提供饮用水、连住特价的优惠活动等,全力为参赛者和游客提供优质的住宿体验。

另外,为了让参赛者在比赛之余能够更好地了解江门的侨乡文化和风土人情,我市还发动全市各A级景区推出专属优惠活动,主要以免票或门票五折优惠券为主,参赛者凭本人报名凭证及身份证即可享受。

增设破赛会最好成绩奖 和江门市民奖

本次赛事的运营单位代表——路越(上海)体育发展有限公司相关负责人张文介绍:“2024 江门马拉松赛事总奖金达20.16万元。我们根据竞赛规程名次分别奖励男、女马拉松、半程马拉松第一至五十名。”

为了鼓励选手创造优异成绩,2024 江门马拉松还增设破赛会最好成绩奖。打破江门马拉松赛马拉松、半程马拉松项目赛会纪录且获得第一名的运动员(男、女),额外奖励奖金(马拉松5000元、半程马拉松3000元)。另外还增设了江门市民奖,分别录取净计时前五名,奖励江门市民马拉松第一名奖金3000元,半程马拉松第一名奖金1500元。

赛事保障 与群众出行兼顾

为了确保马拉松比赛顺利进行,公

安部门将在比赛期间对部分路段采取临时交通管制措施。对此,组委会已经制定了详尽预案,以确保既能做好赛事保障,又能最大限度地兼顾市民的基本出行需求。

在预案制定过程中,公安部门充分考虑了市民的出行需求。届时将根据赛程安排,在不同的时间节点对赛道沿线及周边道路交叉口实施“滚动封闭、分段解除”的管制方式。

在保障市民出行方面,公安部门也提前做了多方面准备。对赛道沿线受影响的小区、小区及商户进行走访宣传,多渠道提前发布交通管制通告,提醒市民及早做好出行规划。在交通管制区域内的各个关键路口和路段都安排警力驻守,对于有特殊通行需求的车辆,如救护车、婚车等,市民可联系附近民警或致电110求助,公安部门将根据情况作出妥善安排,必要时开通绿色通道。在赛事尾声,公安部门会根据情况,在确保安全后,迅速解除交通管制,尽快恢复道路正常运行。

以赛为媒 为城市发展带来利好

江门马拉松等系列活动,是江门市贯彻落实全民健身国家战略的重要举措。随着全民健身与

全民健康深度融合,各项运动逐渐成为广大群众喜闻乐见的休闲方式。

近年来,我市先后承办了世界排球联赛(江门站)、东京奥运会亚洲男排资格赛等40多项国内外大型赛事,这些赛事的成功举办进一步营造了城市浓厚的运动氛围,丰富了市民的精神生活,让广大市民持续感受体育带来的获得感和幸福感,持续掀起全民健身运动热潮。

江门市注重以赛为媒,在充分办好赛事基础上,坚持“文化体育搭台 经贸旅游唱戏”,通过酒店景区优惠、旅游线路介绍、开发体育旅游新产品等多种方式,持续推动“体育+旅游”融合发展,为江门文旅消费打造新场景、注入新动能。比如2023年江门马拉松赛,吸引了超过一万余名外地跑友来到江门参赛,带动江门文旅消费增长;2024年中国击剑俱乐部联赛全国赛(第三站)在江门举办期间,共有运动员及家长约11300人来到江门,为江门带来约3000万元的“体育+旅游”消费。

此外,我市还将结合马拉松赛事持续加强城市宣传策划,通过开展系列赛事摄影、融媒体作品大赛、邀请网络达人游江门等活动,展现现代化侨乡的发展成就、良好的生态环境、深厚的人文底蕴,通过赛事让全国、全球更多人了解江门这座城市。

我市开展燃气企业安全生产标准化检查 多数燃气经营企业 评分高于去年

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/江城管宣)为进一步加强燃气安全风险管控和隐患排查治理,近段时间,市城市管理局综合执法局牵头组织市场监管、应急管理、消防救援、供电等部门开展江门市2024年度燃气企业安全生产标准化检查,全面压实燃气企业安全生产主体责任和属地部门安全监管责任,扎实筑牢城镇燃气安全防线。

现场检查中,检查组通过听取汇报、查阅资料、设施检查、抽查提问、操作演练等方式,对燃气经营企业进行现场全方位“把脉问诊”,检验企业现场设施维护情况和从业人员业务水平。从本年度的现场检查结果看,各企业安全生产意识和水平不断提高,安全生产投入力度不断加大,多数燃气经营企业评分高于去年,无

不合格企业,城镇燃气安全生产形势持续稳定向好。

下一步,市城市管理局综合执法局将以燃气企业安全生产标准化检查工作为抓手,持续深入开展城镇燃气安全专项整治,不断强化部门监管责任,压实企业主体责任,督促指导燃气企业整改本次考评发现的各类隐患问题,着力提高城镇燃气行业安全水平,切实维护人民群众生命财产安全。

据悉,江门市燃气企业安全生产标准化检查自1989年开始实施,35年来从未间断,已成为江门市加强燃气安全监管的标志性措施。2023年,我市发布了地方标准《燃气经营和充装单位安全生产管理规范》,提高燃气经营企业安全生产标准化水平,促进燃气行业持续安全健康发展。

菜篮子价格一周动态分析

肉禽类价格微幅盘整 蔬菜类价格小幅下降

(11月11日—11月17日)

据本市21家农贸市场监测数据显示,上周市场上各类“菜篮子”商品供应充足,所监测的7大类“菜篮子”商品价格总体表现为2涨5跌,其中粮油类商品价格稳中微跌,肉禽蛋类、水果类商品价格微幅盘整,蔬菜类、水产类商品价格以降为主。

粮食类商品价格基本平稳。所监测的4种粮食类商品价格波动情况为1跌3平,零售均价为3.388元/0.5kg,持平。

食用油类商品价格稳中有降。所监测的9种食用油(5L装)商品价格波动情况为3跌6平,综合零售均价为每桶95.93元,环比下降0.04%,其中金龙鱼花生油、金龙鱼调和油零售均价为102.70元、71.21元,环比分别下降0.11%、持平。

肉类商品价格窄幅盘整。所监测的8种肉类商品价格波动情况为3涨1跌4平,综合零售均价为32.53元/0.5kg,环比上涨0.08%,其中排骨、精瘦肉、牛肉、带骨羊肉零售均价分别为45.8元/0.5kg、41.82元/0.5kg,环比分别上涨0.28%、下降0.40%、上涨0.15%、上涨

0.31%。

禽蛋类商品价格总体微降。所监测的5种禽蛋类商品价格波动情况为1涨2跌2平,综合零售均价为11.84元/0.5kg,环比下降0.15%,其中白条鸡、白条鸭零售均价分别为20.38元/0.5kg、15.36元/0.5kg,环比分别下降0.39%、上涨0.13%;鸡蛋、鸭蛋零售均价分别为6.55元/0.5kg、7.71元/0.5kg,环比分别下降0.46%、持平。

蔬菜类商品价格整体下降。所监测的32种蔬菜商品价格波动情况为8涨21跌3平,综合零售均价为4.73元/0.5kg,环比下降1.66%。

水果类商品价格升降互现。所监测的6种水果商品价格波动情况为2涨3跌1平,综合零售均价为6.70元/0.5kg,环比上涨0.02%,其中橙子、苹果、葡萄零售均价分别为6.32元/0.5kg、7.43元/0.5kg、13.78元/0.5kg,环比分别下降1.56%、下降0.27%、上涨1.62%。

所监测的9种水产商品价格波动情况为1涨5跌3平,综合零售均价为20.95元/0.5kg,环比下降0.30%。

(江门市价格监测中心)

江门市菜篮子报价

(11月18日)

品名	单位	市区	台山	开平	鹤山	恩平
丝苗米	元/0.5kg	3.43	4.05	3.50	3.25	3.90
金龙鱼调和油(5L装)	元/桶	72.33	74.50	69.50	69.00	68.50
鲜排骨	元/0.5kg	31.47	33.00	33.00	32.00	32.00
精瘦肉	元/0.5kg	19.23	21.50	20.50	19.00	21.50
鲜牛肉	元/0.5kg	46.97	42.50	47.50	45.00	45.50
白斩鸡	元/0.5kg	20.73	22.00	20.00	19.00	19.50
白斩鸭	元/0.5kg	16.22	14.00	13.50	15.00	16.25
咸鸭蛋	元/0.5kg	8.83	9.50	10.00	9.00	9.25
鲮鱼	元/0.5kg	11.92	11.00	10.00	10.00	10.25
鲫鱼	元/0.5kg	13.72	14.00	15.50	13.50	13.25
罗非鱼	元/0.5kg	8.85	9.50	9.00	9.00	9.00
青皮冬瓜	元/0.5kg	2.46	2.75	3.00	2.25	2.50
南瓜	元/0.5kg	2.68	3.00	3.00	3.00	2.75
青瓜	元/0.5kg	3.55	4.00	4.50	3.50	4.00
土豆	元/0.5kg	2.93	3.00	3.50	2.75	3.25
红萝卜	元/0.5kg	3.12	3.25	3.25	3.00	3.00
莲藕	元/0.5kg	5.33	4.50	5.50	5.00	5.75
上海青	元/0.5kg	3.49	4.00	4.00	3.25	4.00
芥兰	元/0.5kg	5.00	5.00	5.25	4.00	5.25
生菜	元/0.5kg	3.59	3.75	4.00	3.25	3.75

江门乡亲、香港演员汤俊明积极备战2024 江门马拉松 “家乡举办的马拉松,我一定要参与”



开栏语

奔跑的江马,奋进的江门。一场充满“侨都气质”的马拉松之所以能吸引人、感染人,根本原因在于始终在场的城市特质、人文精神。市委十四届七次全会指出,通过进一步全

面深化改革,基本建成富有家国情怀、自强不息、开放包容、诚信友善、时尚活力的社会主义现代化新侨都。即日起,本报“聚焦2024 江门马拉松”栏目推出子栏目“他与城”,采访一批对应江门城市气质的参赛选手,在挖掘选手个人特色的同时,充分展示江门的独特精神与气质。



汤俊明热爱跑步,一边跑一边欣赏家乡的风景。

□文/图 江门日报记者 蔡昭璐

作为2024 江门马拉松参赛选手,香港演员汤俊明正在积极备赛。他说:“这是我第二年参加江门马拉松,去年体验感非常好,今年有些期待,我将会以最好的状态参加。”

跑步让自己重拾生活热情

汤俊明,祖籍蓬江区棠下镇,香港演员,曾出演过《黄金风暴》《少年四大名捕》《男亲女爱》《西游记》等多部电视剧。他热爱拍戏,也热爱跑步,至今已跑了十几年。

“2010年,我参演了一部电视剧,为符合角色形象,我开始跑步锻炼,从此喜欢上了跑步。”汤俊明喜欢边听歌边跑步,他享受这个过程,“跑步时,人是清醒的,我可以静下心来思考,思考工作、思考生活。”他说。

汤俊明与跑步,还有一段故事。起初,他又踢球又跑步,导致运动过度,损伤了膝盖。接受微创手术治疗后,医生让他休息一两年,那时刚好是他人生的低谷期。“整个人状态非常萎靡,郁郁寡欢,也睡不好。”他回忆说。

2019年的一天,他站在镜子前,看着里面的自己,问:“汤俊明,你想干啥,你要这样子下去吗?”他看了眼旁边的跑鞋,下定决心要再次开始跑步。“重新跑步后,睡眠变好了,精神状态也好了,跑步重新激活了我的热情和斗志!”汤俊明说,不开心的时候,一定要找样自

己喜欢的东西坚持下去,忘却不开心,充实自己。

跑步这么久以来,不少粉丝问汤俊明,如何坚持?在这个问题上,汤俊明认为,喜欢最重要,一定要喜欢去跑,不然变成任务会让自己很辛苦。

他说,确定要开始跑步后,先定个目标,但不要定得太高,不然很容易被劝退,完成目标后可适当奖励自己。有些

新手刚开始跑会觉得很累,跑不远,这是正常的,只要坚持就会慢慢进步。跑步时可以提前找几首喜欢的歌,听完歌之后,步也跑完了。

在跑步中领略祖国大好河山

汤俊明喜欢户外跑,喜欢用脚步丈量城市,感受一座城的风土人情。在江门,很多地方都留下了他的足迹,如伍棠

创业园周边,马拉松国际公园。他还会驱车去到台山、开平、恩平等地,一边跑一边欣赏家乡的风景。

“江门近些年发展很快,变化很大,我特别喜欢在旧城区里跑,很有历史文化感。”汤俊明说,“或许因为我本身是江门人,一回来就会有种归属感,所以我很喜欢这个地方。”

去年,汤俊明参加了江门马拉松的半程马拉松,这也是他第一次在内地跑马拉松。那次参赛给他留下了非常好的印象,“所有的路线指引做得很清楚,跑手都很有礼貌,不会相互推搡,市民也很热情”。那一次,他跑进了2小时以内,超乎预期。汤俊明解释说,或许是回到了自己的“地头”,兴奋,所以跑得快了些。

接下来几个月,汤俊明有4场马拉松要跑,江门是其中一站。“家乡举办的马拉松,我一定要参与。”今年的半马,他给自己定的目标,还是希望能跑进2小时。“我不是竞技型选手,不追求速度,更享受跑步的过程。”汤俊明认为,无论是跑步还是做人,都要给自己定目标,但要量力而行。

他有几个心愿:跑到70岁、跑遍广东每个地级市、从广东跑去北京。“近些年内地发展非常快,变化巨大,现在到处都是高楼大厦,科技也非常发达。我特别希望能跑遍中国,在跑步中领略祖国的大好河山。”汤俊明说,“衷心祝愿祖国越来越强大。中国好,香港才好,我们才能好。”

讲文明 树新风 公益广告
中国精神 中国形象
中国文化 中国表达

少年强 中国强



少年强 中国强
把书包放在路边,
把责任扛在双肩。
国脉因你强劲刚健,
民族复兴少年梦圆。