天南地北 纵“马”侨都

12月15日，天南地北的跑马人相聚在广东江门，在奔跑中超越自我的同时，更沉浸式感受了一番中国侨都的独特风情和魅力。“风景特别好”“小吃很美味”“氛围劲到爆”……在这些跑者中，有的是湾区老友，有的是北方来客，有的是本地“老铁”，他们用自己的声音诠释着对江马的热爱。

江门日报记者 张茂盛 赵可义 蔡昭璐 朱磊磊　　本版统筹：黎禹君

湾区老友：推荐朋友来江门参赛、旅游

随着粤港澳大湾区建设的深入推进，尤其是深中通道、黄茅海跨海通道的开通，湾区城市群之间的融通更加密切。2024江门马拉松赛的消息一经发布，湾区兄弟城市的跑友们就踊跃参与进来。

72岁的彭港祥来自香港，江门马拉松赛是他今年参加的第八场半马赛事，接下来计划参加恩平半程马拉松。“与其他城市相比，江门的城市整洁度让我印象深刻。今天身体感觉不太好，成绩不是很理想，但江门观众的热情和赛事周到的服务让我感觉不虚此行。”彭港祥说，自己之前也经常来江门旅游，现在随着深中通道、黄茅海跨海通道的开通，香港与江门的时空距离、心理距离也变得更近了，“江马是我今后参加马拉松赛的优先选项之一”。

赛事结束后，来自澳门的黄维平来到服务区，对自己的号码牌进行注塑处理，准备留作纪念。黄维平坚持跑步10多年，之前都是在澳门参加马拉松赛，这次参加江门马拉松赛，平稳的赛道和细致的服务给她留下深刻印象。“黄茅海跨海通道刚刚开通，澳门到江门也越来越便利，今后我会常来江门参加比赛。”黄维平说，“我计划把江门作为首站，陆续参加其他城市的马拉松赛，这次来江门参赛的体验让我对此更有信心了。”

“奖牌设计很巧妙，可以旋转，印着江门特色地标和人文印记。每一次旋转，都让人仿佛置身于江马这条充满人文历史与现代风貌交融的赛道上。”来自深圳的周佳莹对今年的江马奖牌爱不释手。在她看来，深中通道开通后，从深圳来江门变得非常方便，日后也会推荐朋友来江门参赛和旅游。

来自珠海的李宇能身着一件香蕉模样的外套参赛。他告诉记者，自己从5年前开始跑步，收获了健康、快乐和友情，“追求的不是成绩，而是跑得舒服自在，能完赛就行”。李宇能表示，江门赛道很美，给他留下深刻的印象，跑着欣赏各处美景，非常舒适惬意；赛事服务特别周到贴心，不仅保暖设施齐全，还设置了换衣区，十分人性化。

来自中山的何燕是一位资深跑友，此次是她第一次在江门跑马拉松：“中山与江门是邻居，过来很方便，跑下来感觉也很不错，各种服务和流程指引都挺清晰的。”

北方来客：感受到江门的独特风情

今年的江门马拉松赛也吸引了不少北方来客，他们对江门的城市风景、美食和服务都给予高度肯定。

有3年多跑马经验的湖南衡阳人谭友平，在江马赛场跑出了3小时20分的成绩，“对于我这种过了50岁的跑者来说，这个成绩已经是精英级别，我很满意”。谭友平认为，这得益于天公作美和赛道平缓。全程跑下来，最让他印象深刻的是新会赛段，“两边树木绿意盎然，啦啦队的欢呼声让人感觉很温暖，赛后的糯米鸡、绿豆糕、龟苓膏等小吃也很美味”。

谭友平还表示，自己跑步的最初目的是减肥，后来跑着跑着就爱上了跑步，每月要跑300多公里，自己的体重也慢慢地从85公斤降为70公斤，“今后要继续跑下去，下次江门有赛事也会报名参加”。

来自武汉的杨建云跑马10年，每周都要坚持跑20公里以上。他上周刚在常州完成了一场马拉松赛，当在网上看到江马的预告后便果断报名参加。“我之前因工作出差来过江门两次，没想到第三次来到这座城市是因为马拉松，很有缘！”杨建云说，开赛前，他很期待通过跑步一睹城市芳容，而在比赛过程中，他果然感受到江门的独特风情——宽敞平整的绿道、热情呐喊的市民以及充满岭南韵味的舞狮表演。

赛事结束后，杨建云还在全马终点新会买了一些陈皮，准备带回武汉。

本地“老铁”：江门的跑马氛围越来越浓厚

拍照留念、挥舞旗帜、拉伸运动、互相鼓励……清晨6时许，在本届江马的起点集结区域早已人头攒动，选手们个个摩拳擦掌，准备迎接即将开始的马拉松比赛。其中不少是江门本地“老铁”，对于在家门口参赛，他们信心满满，有的还跑出了绝佳成绩。

来自江门开平的余健俊早早就来到起点集结区开始热身，今年是他第一次在“家门口”跑全马。据他介绍，去年自己也有报名，但因为感冒遗憾退赛，因此今年的赛事他“决不能错过”。谈到江门的跑步氛围时，余健俊表示，感觉近些年江门的跑马氛围越来越浓厚，此次比赛也举办得很好，“为江马点赞”。

来自江门蓬江的何芳，以2小时46分34秒的成绩冲线，获今年江门马拉松赛全马女子第一名。

去年的江门马拉松赛是何芳参加的第一场全马，那时刚好是她产后的第十个月，虽然身体还没恢复到最佳状态，但何芳觉得这场家门口的赛事她必须参与，于是报了名并最终拿下第四名。今年，她依旧发挥坚韧不拔的精神，克服生理期带来的不适，跑出了PB（个人最好成绩），比去年足足快了4分多钟。

今年，江门马拉松赛的全马赛道横跨三区，途经滨江体育中心、滨江碧道、马拉松公园、城央绿廊、白水带公园、下沙公园、圭峰山，终点设在新会人民会堂。何芳认为，今年的路线优化很有意义，可以向广大参赛选手展示富有江门城市特色和历史文化底蕴的景观地标。

主场作战，拿下冠军，在面对记者采访时，她坦言拿第几不重要，跑多长时间也不重要，最重要的是积极参与、突破自己。

平时，何芳喜欢在空气好、风景好的圭峰山、滨江大道训练；周六日则会参加半马比赛，以赛代练。何芳还发挥桥梁作用，连接江马与外地跑友，鼓励更多人来江门参加比赛，以此宣传江门城市形象。她说：“去年江马的口碑很好，因此今年很多外地人关注、参加江马。作为本地市民，我觉得自己也有义务去支持这项赛事。”

↑市民为经过的选手加油打气。 汤绮雯 摄

年长跑者在小朋友的鼓励下继续前进。 刘琼 摄

身穿香蕉外套参赛的选手吸引了全场目光。刘琼 摄

←选手为赛后的医疗服务点赞。 赵可义 摄

选手与在赛道旁执勤的警察击掌。 付师华 摄

全城同心献力量 全力“助跑”马拉松

随着清晨的第一缕日光洒落在江门这片充满活力的土地上，马拉松赛事的号角在这里再次吹响。备受瞩目的2024江门马拉松赛，不仅吸引了来自全国各地的跑步爱好者，更汇聚了江门全市上下的心血与热情，共同编织出一幅和谐、有序、激情澎湃的壮美画卷。

赛道，是选手挑战极限的征途，也是志愿者挥洒热情的画卷。补给站里，志愿者摆好一排排水杯和开盖水瓶；医疗站里，医护人员为有需要的选手喷降温剂、云南白药；氛围营造点，来自企业、社区的文艺队载歌载舞为选手加油鼓劲，为赛事助威添彩……

全城同心献力量，全力“助跑”2024江门马拉松赛。人们用行动诠释了奉献与担当，编织出一张无形却坚实的守护之网。他们的每一个微笑、每一次援手、每一句叮嘱，都成为江马不可或缺的一部分，深深印刻在每一个参与者的心中。他们以饱满的热情、温暖的微笑、周到的服务圆满完成赛事保障工作，擦亮了城市的文明底色。

江门日报记者 张浩洋

精细入微 全方位保障赛事顺利开展

12月15日清晨，当城市还在晨曦中沉睡，2024江门马拉松赛起点——五邑华侨广场已是一片繁忙景象。数十名装备齐全的公安干警、身着统一制服的志愿者，精神抖擞地聚集在起点处，大家分工明晰，忙碌地进行着最后的筹备工作，静候跑者的到来。

为确保赛事顺利安全举行，江门公安全警动员，以最高标准、最严要求、最佳状态全面落实各项安保措施。连日来，警方反复踏勘现场，制定系列安保、交通工作方案和预案，并在赛事期间全力投入到车流人流疏导、定点布岗、巡逻防控、安全检查等工作中，为选手保驾护航，确保赛事平安有序进行。

赛事当天，江门市全力落实各项保障措施，确保赛事顺利举办、安全有序。赛道内每2.5公里设1个医疗站并安排1辆救护车，共安排了24个医疗站、24辆救护车、43组骑行救护队（86人）、40名急救跑者、592名医疗观察志愿者，并配置88台AED，确保出现紧急情况时能在黄金3分钟内采取应急措施，保障参赛者的生命安全。

“我们很早就到位进行准备。站点备有运动降温喷雾、纱布、绷带、碘酒、血糖仪、血压计等药物和设备，能为完赛后有擦伤、感到不适的参赛者进行简单的急救处理。”在23号医疗站点，新会区人民医院四肢关节骨科副主任医师邹建平向记者介绍准备情况，并表示该院还有来自急诊科、骨科、重症医学科、心内科等科室的医护人员参与了今年江门马拉松赛的医疗保障工作。

江门新会北控绿润城市服务有限公司的林翠婵是负责全马终点保洁工作的环卫工人。上午6时，她早早就到岗，拿着扫把、铁铲在附近来回清扫，保持周围环境的干净整洁。其实，林翠婵并非专职环卫工人，这次来当临时工，就是想为马拉松赛出点力，“能为大家服务，不觉得辛苦”。

“为了确保赛事的顺利安全有序，我们很早便开始筹备。”市义工联相关负责人介绍，自11月中旬起，团市委与市义工联携手开展了多场专业而细致的培训，3450名赛事志愿者蓄势待发，只等赛事到来。

“在‘家门口’的赛事，当然要参与！”来自江门市“轻骑兵”交通志愿服务队的志愿者赵淑贤，是江海区江南街道仁美社区的居民，听说赛事路线途经下沙公园，自己便报名参与志愿服务工作，“我以前是江海区急救队的，自己考了红十字会的急救证，这次就是想尽自己所能为选手们保驾护航。”

在全马赛后服务点，来自五邑大学团委的数十名志愿者正火热地整理完赛包。“这是我第一次参与这类大型活动的志愿服务，心情很激动，今天5时左右便到达这个赛后服务点了，希望为选手们提供更好的后勤服务。”五邑大学大一学生王佳鑫说。

激情澎湃 全民参与点燃赛道热情

上午7时30分，随着发令枪的响起，2万名跑者从起点如潮水般涌出，踏上了这条充满挑战与荣耀的赛道。他们中有经验丰富的老将，也有初出茅庐的新手；有本地跑友，也有远道而来的客人。

赛道沿途，一幅幅动人的画面映入眼帘。公安干警们身姿挺拔，时刻观察着赛况，确保每一位选手的安全；志愿者们身着红色马甲，穿梭在人群中，为选手提供线路指引、物资补给等服务；医疗团队严阵以待，随时准备应对可能出现的紧急情况。而赛道之外，更是围满了热情洋溢的市民群众，他们挥舞着手中的旗帜，为每一位选手加油鼓劲，让赛事氛围变得更加浓厚。

“江门赛道感受非常好，道路非常平坦，观众非常热情，还看到了舞狮等表演，很开心。”来自大连的选手张洁首次参加江门马拉松赛，对江门浓厚的文化氛围印象深刻，“前几日已经去了开平碉楼、先锋书店等景点，接下来还会在江门再游玩两三天，来一次深度游”。

以全马男子组第二名完赛的选手王坤来自澳门，他说这是他第一次参加江马，之前知道很多澳门人祖籍江门，这也让他对江门这座城市充满好奇。这次是“澳车北上”经港珠澳大桥、深中通道来到江门，赛后准备去新会古井吃烧鹅，然后下午直接经黄茅海大桥回澳门。“听说用时能缩短超过30分钟，有点期待。”王坤说。

2024江门马拉松赛的成功举办，不仅为江门这座城市带来广泛的关注和赞誉，还为市民群众提供了展示自我、挑战自我的舞台。一场马拉松赛，让我们看到了江门对体育事业的热爱与执着，也让我们感受到江门人为这场全城盛事团结合作的奉献精神。

跑一场马，爱一座城。2024江门马拉松赛已经圆满落幕，相信在未来，江门将继续开展更多赛事，让这座城市迸发出更多活力和魅力。

新闻特写

全马女子组季军陈艳芬笑称：我可能是江门最能跑的女咖啡师

“一路上有很多人为我加油。”江门选手陈艳芬以2小时53分59秒成绩获得全马女子组季军。谈及比赛感受，陈艳芬表示，一路在家乡美丽的赛道上奔跑，十分惬意，最终获得季军、实现PB，让她感到非常开心。

陈艳芬在蓬江区江华路经营着一家咖啡店，那里不仅有咖啡的温润，更有运动的激情——满满一墙的各类马拉松奖牌。陈燕芬笑称，自己可能是江门最能跑的女咖啡师，“每到周末，我都会关店出去跑马拉松”。

对陈艳芬而言，咖啡跟马拉松早已融入她的日常生活。她认为，咖啡不只是都市人的“能量补充剂”，更是一种生活方式的表达和社交文化的承载。马拉松也一样，精心安排的江门马拉松赛，让这座城市的形象得到充分的展现。

“好多跑友在参赛前特意来到我的店打卡，喝完咖啡后再一起跑步。”以跑会友、以跑融情，陈艳芬的咖啡店近期迎来不少跑友的光顾，她也向广大跑友发出邀约：“这里不但有咖啡，有陈皮柑普茶，还有‘江门3.3精彩之旅’，欢迎大家多到江门转一转，体会侨都的魅力、活力。”　（张茂盛 朱磊磊 蔡昭璐）