

# 时隔三年 合肥马拉松鸣枪开跑

## 3万选手参加 今年线路进行了优化



时隔三年,合肥马拉松蓄势重归!11月19日上午7:30,2023合肥马拉松暨全国马拉松锦标赛(第五站)在融创乐园鸣枪开跑,来自全国的30000名选手齐聚一堂,参加了比赛。本次比赛面向全球马拉松爱好者,设马拉松、半程马拉松、欢乐跑、亲子跑四个项目。

画中畅游,更是一场沉浸式的城市文化之旅。完善的基础设施、干净整洁的道路、丰富多彩的活动,参赛选手奔跑在新时代的合肥,既领略了合肥秀美的城市风光,又感受到了合肥科创之城的独特魅力。

“这是我们第一次来合肥参加马拉松比赛,也是第一次来合肥,感觉合肥的风景非常好,跑完马拉松我们计划到巢湖逛一逛,同时在安徽黄山等地去游玩一下。”来自广州的跑友团几名队员告诉记者,借助马拉松比赛的机会,来到安徽,早就听闻安徽黄山的美景,计划这次马拉松结束以后,会在安徽多地游玩一下。

据悉,今年的线路随着城市的发展和特色进行了优化,集合五大淡水湖——“巢湖”、世界最大公园——骆岗公园等让跑友充分领略到合肥的城市美景。整体减少赛道折返点,让跑友参赛体验更好,赛道起伏度低,完全符合国际田联专业化要求,参赛选手更易于出好成绩。

此外,为减少市民的干扰,组委会采取不是一封到底,主要道路交口采用软隔离,根据跑者通行流量和道口的市民出行需求,视时视情灵活开关赛道,全线适时动态管理。

### 每100米安排一名医疗志愿者

保障方面,今年共招募了11大类50余个工作岗位的3738名志愿者,马拉松赛全程每100米安排一名医疗志愿者,设置医疗服务站23个,安排救护车30辆,移动ECMO(即人工肺)救护车首次参与到合肥马拉松的救援保障中。除此之外,组委会招募了经验丰富的医疗跑者100名,时刻关注跑友的跑步状态,特别联系安徽针灸医院等机构,在终点设立赛后恢复区,为选手提供拉伸区、冰敷区等相关恢复服务。

自起点开始,每隔2.5公里设置饮料、饮水、用水站,组委会将投放近16万瓶矿泉水,10万瓶饮料,为参赛选手准备了充足的饮用水。在全程的22.5、27.5、32.5、37.5、40公里处,半程的12.5公里、17.5公里处设置能量补给站和食品补给站,为选手提供品类丰富、数量充足的补给,包括蛋糕、西红柿、香蕉、黄瓜、桔子、牛奶、能量棒、能量胶、盐丸等,每个站点均安排裁判员和志愿者进行相关工作。同时在赛道沿途20个点位分别设立了音乐加油站和展演队,营造赛道周边氛围,助力跑友安全、愉快比赛。

### 董国建摘得男子马拉松冠军

合肥马拉松,被誉为马拉松界的“黑马”,以历时最短的纪录,获得了“国际金标”“国内金牌”双金赛事的殊荣。合肥马拉松是全国马拉松锦标赛第5站,全国只有5个城市是全国马拉松锦标赛承办市。此次共327名裁判参与赛事。

今年赛事规模达3万人,其中马拉松(42.195公里)10000人,半程马拉松(21.0975公里)12000人,欢乐跑(约8公里)4000人,亲子跑(约2公里)4000人。马拉松、半程马拉松采取抽签制,欢乐跑、亲子跑采取先报先得的报名方式。此外,针对马拉松、半程马拉松项目继续设立公益

名额,共有171名跑友参与(马拉松32人,半程马拉松139人),助力公益事业。

经过激烈的角逐,董国建以2:10:16的成绩摘得男子马拉松冠军,姚妙以2:29:30的成绩荣获女子马拉松冠军。吴向东和潘红分别以1:05:12和1:15:25的成绩,获得半程马拉松男子组和女子组冠军。

### 优化线路 沉浸式体验合肥风光

一程风景,满城精彩。本次赛道途经滨湖湿地公园、塘西河公园、骆岗公园等景点,秀美的自然风光与深厚的人文底蕴完美融合展现,选手奔跑在其中,既像是在一幅城市风光

### 男子全程冠军董国建:

## 希望能冲刺巴黎奥运会

11月19日,董国建以2:10:16的成绩摘得合肥马拉松男子全程冠军。这是董国建第二次来合肥参加马拉松比赛,他在现场表示,今天取得的成绩在自己预料之中,对自己今天的表现还算满意,基本达到了预期,合肥的赛道很平坦,天气也很舒适。

董国建是中国田径运动员,2017年获得第十三届全国运动会男子一万米亚军,2021年获得第十四届全国运动会田径男子10000米比赛亚军。2019年9月29日,中国选手董

国建以2小时08分28秒的成绩完赛2019柏林马拉松,创造中国马拉松历史第二好成绩。

董国建告诉记者,他是在学生时代参加一些学校中长跑的一些比赛,才发现自己有这方面的特长,随之走上了专业体育运动员的道路。对于董国建来说,每次的马拉松比赛都是一次挑战,他告诉记者,跑马拉松最重要的就是要有毅力,接下来,他也会一直跑下去,认真参加训练,希望可以冲刺到巴黎奥运会。

### 女子全程冠军姚妙:

## 脑海里只有跑步 想不断突破自己

“创个人PB(个人最好成绩)很开心,合肥是我的福地,我还会再来合肥。”在2023合肥马拉松暨全国马拉松锦标赛(第五站)的比赛中,姚妙以2:29:30的成绩荣获女子全程马拉松冠军,同时这也创下了姚妙的个人最好成绩。

1996年出生于贵州的中国女子田径运动员姚妙,曾获2018海南三亚马拉松国内女冠军、2020太原马拉松女子冠军。姚妙表示,跑进2小时30分钟以内一直是她的目标,没想到今天第一次来合肥跑马拉松竟然就达到

了自己的目标,“感觉跑道还是蛮有挑战的,第1公里在30公里间有一定的起伏,但是沿途该有的保障还是很到位的。”

姚妙告诉记者,她觉得跑马拉松最难的地方在30公里以后,在那时候体能消耗的比较严重,最好的办法就是补给。姚妙说,跑马拉松对于她而言既是爱好又有责任,在跑步过程中她的脑海里就只有跑步,没有想着能取得什么样的成绩,就一直向前奔跑,“想不断突破自己,看看自己的能力究竟在哪里,还可以进步多少。”

### 配速员汪明镜:

## 想带更多的跑友“破三”

在马拉松赛道上,有一些身着醒目的标志性服装,带着写有时间数字的气球的人,他们是马拉松运动中的配速员,又有一个可爱的名字“兔子”。他们步伐稳健,呼吸平缓,控制速度节奏能力很强,在马拉松比赛中帮助和引导参赛者,在规定时间内抵达终点。

11月19日,在2023合肥马拉松暨全国马拉松锦标赛(第五站)的赛场上,汪明镜就是其中的一名“配速员”,负责帮助和引导参赛者在3小时以内跑完。“破三”即在三小时以内完成42.195公里马拉松比赛是许多业余马拉松跑友的梦想,对于汪明镜而言,帮助更多跑友“破三”也成为了他的目标。

据汪明镜介绍,在跑步过程中,他的主要任务就是稳定配速并且提醒他们与目标还差多少,让参赛者心里有一个预期。“在我的身边大概有100多人,我们三个配速员在这个配速区相互配合帮助和引导参赛者。”汪明镜遇到上坡或者下坡一些特殊点的赛道,他们也都会提醒参赛者该如何以一个舒适的方式去跑。据介绍,作为马拉松的配速员是有一定的要求的,一般要求配速员的个人最好成绩要比配速成绩快10分钟。汪明镜是安徽桐城人,在合肥工作,是一名工程师,马拉松对于他而言是一种激励自己不断向前的爱好,成为一名配速员更是给他带来了满满的成就感。

本版稿件均由安徽商报融媒体记者刘静文 杨雪娇 王士龙 文/摄