

北京马拉松—— 与城市一同奔跑

本报记者 刘 晓

11月6日7时30分，
睽违两年的北京马拉松鸣
枪起跑，两万跑者的热情
点燃了深秋的京城。

创立于1981年的北京
马拉松赛今年迎来第40
届，这一跑者的节日记录
了人们向着希望和欢乐奔
跑的热情，也见证了全民
健身融入生活、群众体育
蓬勃发展的进程。



2022北京马拉松赛上，观众为参赛选手加油。

新华社记者 宋彦博摄

释放健身热情

11月6日一早，天还蒙蒙亮，程序员崔平就坐着
头班地铁来到了天安门广场。

这是崔平的第四次北马之旅，也是心情最激动
的一次。为了参加比赛，他拒绝了领导周末加班的要求。

“憋了很久，终于盼来北马开赛，没有什么能阻挡
我对奔跑的向往。”崔平说，由于疫情，近一年来都没
有机会参加田协认证的马拉松赛事，平日只能通过一
些路跑活动“解解馋”。北马如期开赛的消息传来以
后，他从十一假期后便安排了高强度的训练。

急救科普专家张元春同样激动，第一次参加北马
的他，前一天晚上一夜无眠。

“太兴奋了。”张元春说，“很多跑友说北马是他们
的‘心灵圣殿’，作为一个马拉松新人能够有机会参加
比赛，我有点暗自窃喜。”

北京马拉松自1981年创办以来，历经40余年发
展，以深厚的文化底蕴和卓越的创造力，一步步成长
为具有一定国际影响力的体育赛事。从天安门到“鸟
巢”的42.195公里赛道，被很多马拉松爱好者视为
“朝圣”之路。

在线路设计上，北京马拉松最大兼顾人文景观和
赛道条件。从天安门广场出发，沿线经过北京的经济
（金融街）、文化（学府路）、科技（中关村）核心
区域，最后穿过奥林匹克森林公园和奥林匹克景观大
道，到达终点——北京奥林匹克公园中心区庆典广场
（鸟巢景观大道）。

从1981年首届赛事只有86名专业运动员参加，
到如今成为国内外众多马拉松爱好者挥洒汗水的舞
台，北京马拉松组委会执行主任、中国田径协会副主
席兼秘书长于洪臣说，北马引领着中国马拉松运动走

出一段波澜壮阔的历程。

诠释城市精神

这几天，北京医师跑团的微信群久违的热闹起
来，PB（个人最好成绩）喜讯、花式晒完赛奖牌等消
息不时刷屏。

北京医师跑团副领队宣新说，今年跑团近200
名团员参与了北马。除了普通参赛选手外，还有3名
团员担任官方领跑员，34名团员担任医师跑者，还有
30余名团员自发作为最后10公里的志愿者，为参赛选
手提供拉伸、补给、救助等帮扶。

“北马是全民健身蓬勃发展的缩影，选手们集体
出发、一起奔跑的场面波澜壮阔，是对城市精神最具
声势的视觉诠释。”宣新说，“这是我们跑团第七次
参与北马的保障工作了，北马的开赛让大家都很振
奋。很多跑友已经瞄准了明年的比赛，通过随之而来
的冬训为好成绩奠定基础。”

今年的北马比赛，86岁的高龄跑者张顺让很多人
动容。作为比赛的最后一组参赛者，当他迈着缓慢但
稳健的步伐跑向终点时，人们不停地为他加油，身后
的“关门兔”（最后一组官方领跑员）陪伴他一起完成
了这个荣耀的仪式。

第五次担任北马“关门兔”的毛大庆见证了这一
时刻。作为一名成功的企业家，毛大庆的跑步故事激
励了很多人。2013年，被诊断为重度抑郁症的他开始
跑步。从5公里、10公里，到半马、全马，奔跑之路
伴随着创业之路。

这几年，毛大庆在北马的身份从参赛者变为“关
门兔”，鼓励和陪伴更多人完成自己的第一个全程马
拉松。他说，马拉松比赛不仅传递了跑步的热爱，更
是对生活的热爱。

张元春在比赛的最后阶段超越了4小时30分的官
方领跑员，在北马刷新了PB。

“我用了3年的时间，从一个跑几步就喘的胖子变成
了一个可以在4小时30分以内完赛的选手，我真的突破
了自己！只要坚持，相信你也可以。”他说。

助力体育强国

今年北马，获得男子冠军的是来自新疆的哈萨克
族选手阿奴拜克·库弯。4年前，他来到北京开始训
练生活，以“别克”的名字成为跑圈中的名人。11月6
日这一天，他将自己的最好成绩提升了5分钟。

女子项目的冠军花落黑夏雨雨，她并非本届赛
事的特邀选手，也不是职业跑者。作为清华大学的在
读研究生，夏雨雨曾代表山西队参加了去年的全运
会，获得女子万米项目的亚军。

为了保障赛事的顺利进行和选手参赛安全，本
届北马赛事组委会与北京市相关部门、各协办单位通
力合作，在赛事组织、疫情防控、医疗保障、赛道补
给服务、交通调配等环节优化标准，实现了安全有序
的办赛目标。

其中，在疫情防控方面，今年的北马要求全体参
赛选手在领取参赛物品前7日内不可离京，且在领物
后至比赛日期间不再离京；跑者的北京健康码需满足
健康码无异常无弹窗要求；跑者需完成全程新冠疫苗
接种；比赛日前核酸并在入场时出示24小时内核酸证
明等。

北马赛事组委会表示，未来北京马拉松将不断
深耕竞赛组织水平、丰富赛事活动、提升服务水平
和专业化程度，积极拓展影响力，助力体育强国和
健康中国建设，努力为全面建设社会主义现代化国家
贡献力量。

喜看围棋『半边天』

立 风

近日，在第27届三星杯世
界围棋大师赛中，25岁的韩国
女棋手崔精九段接连击败中国
棋手杨鼎新九段和韩国棋手卞
相壹九段，成为首位闯入男、
女混合参加的世界大赛决赛的
女子围棋选手。

女棋手进决赛，对围棋运
动来说的确是个里程碑事件。
中国棋手柯洁也在自己的朋友
圈感叹“见证历史”。身为力量
型棋手的崔精甚至让卞相壹在
对局中情绪失控。这位韩国名
将当场痛哭和扇自己耳光的画
面，一度登上了中国社交媒体的
热搜。

在崔精之前，女子围棋选
手的最佳战绩还要追溯到30年
前——1992年的应氏杯上，中
国选手芮乃伟（芮迺伟）进入半
决赛，并在那次比赛中留下了“
下哭李昌镐”的“名场面”。

上世纪七八十年代，以孔
祥明和华学明为代表的女子棋
手取得了对日本女棋手的压倒
性优势。到了八九十年代，横
空出世的芮乃伟屡屡在大赛中
“掀翻”一流男棋手，并拿下了
韩国历史悠久的“国手”头
衔。中国女子围棋的黄金一
代，留下了许多令人称奇和回
味的名局。

如今，中日韩三国都有代
表性的女棋手。不久前举行的
首届世界女子围棋争霸赛中，
中国队在是与日韩棋手的交手
中夺得冠军。从身为领军人物
的於之莹到20岁的周泓余，再
到年仅16岁的吴依铭……中
国女子棋手的人才不断涌现。
日本棋手中，藤泽里菜、上野
爱咲美是其中的佼佼者，后者
还在去年的比赛中击败崔精。
本届三星杯32强中出现了4名
女棋手，是历届大赛女棋手最
多的一次。除了崔精之外，13
岁的日本小棋手仲邑菫闯过首
轮，成为最年轻的世界大赛16
强选手。

女子棋手搅动棋坛风云，
得益于围棋发展环境的不断
变化与棋手的刻苦学习。曾几
何时，芮乃伟由于缺少参赛机
会等原因“出走”异乡。到如
今，各国女子棋手有了更多彼
此对弈和与男子一流棋手同台
比肩的舞台。再加上网络对弈
平台的发展与围棋AI的不断
完善，横亘在男女棋手之间的
鸿沟已经越来越窄了。柯洁曾
谈到，崔精经常在各个对弈平
台邀请他下棋，是最积极的棋
手；於之莹也非常用功，每天
早上都会准时到棋院训练。

对于女子围棋，棋圣吴清源
曾有一番妙喻。他说，教会一位
女性下围棋，等于同时教会三
个人（丈夫及孩子）。今天的
女子围棋，不仅在创造新的纪
录，为围棋的发展开辟新天地
，从竞技之外的角度而言，围
棋文化的传播、技艺的传承，
也有赖于女性的参与和贡献。

在推动围棋变革的
人机大战之后，性别大战能否
成为围棋大赛的常态？让我们
拭目以待。



户外运动产业发展规划发布

据新华社电（记者林德韧、王
成）国家体育总局、国家发展改
革委会同工业和信息化部、自然
资源部、住房和城乡建设部、文
化和旅游局、林草局、国铁集
团等部门近日共同印发《户外
运动产业发展规划（2022—2025
年）》（以下简称《规划》）。

《规划》在对户外运动产业进
行顶层设计的同时，提出了优化
户外运动产业发展环境、完善户
外运动产业发展布局、优化户外
运动产业发展布局、优化户外产

业结构、丰富户外运动产品供给
、释放户外运动消费潜力、强化
户外运动服务支持等任务。

《规划》有如下特点：一是明
确全国户外运动产业的空间布
局，提出构建“五区三带”的
空间布局，即北方冰雪运动引
领区、华东户外运动示范区、
中部户外运动体验区、华南户
外运动休闲区、西南户外运动
集聚区以及黄河文化户外运动
带、长江水上运动带、滨海户
外运动带，形成重点项目突出、

较优势显著、区域融合互动的
发展格局；二是提出户外运动
装备器材便利化运输的具体措
施；三是提出一批重点培育的
户外运动赛事节庆品牌；四是
提出自然资源向户外运动开放
试点工程；五是注重户外运动
的安全防控和救援体系建设。

《规划》提出，到2025年，
户外运动产业高质量发展成效
显著，基本形成供给与需求有
效对接、产业与生态协调发展
、产品与服务品牌彰显、业态
与模式持续创新的发展格局。
户外运动场地设施持续增加，
普及程度大幅提升，参与人数
不断增长，户外运动产业总规
模超过3万亿元。



11月6日，在巴西里约热内卢举行的街式滑板联赛“超级五冠赛”决赛中，中国选手曾文慧获得第六名。图为曾文慧在比赛中。

新华社记者 王天聪摄



朱婷 重回赛场 风采依旧

张淙原

北京时间11月7日晚，中国女
排选手朱婷代表斯坎迪奇队首
发出场，亮相意大利女排甲级
联赛第五轮比赛。这是朱婷因
手腕伤病休赛后，时隔15个
月第一次以首发身份登上赛
场。满血归来的朱婷，风采依
旧。

尚未痊愈 以赛代练

7日晚举行的比赛中，朱婷身
着4号白色球衣登场，右手腕
缠着白色的绷带。整场比赛，
她34扣15中1拦网，收获全
队最高的16分，帮助球队以
3：1击败对手。目前，斯坎
迪奇队以4胜1负的成绩暂列
联赛第五位。

这已经是朱婷第二次代表斯
坎迪奇队登场。11月3日，
她在伤愈复出的首场比赛中
替补出场，拿下6分。

去年的东京奥运会上，朱婷
手腕的伤病引起了广泛关注。
持续多年的伤势影响了朱婷
在赛场上的发挥。东京奥运
会后，朱婷决定出国进行手
术治疗。今年春天，朱婷在
个人社交媒体上透露了手术
成功的消息。

2016年至2019年期间，朱
婷曾留洋土耳其，效力于瓦
基弗银行俱乐部。在此期间，
她曾帮助球队夺得两次女排
欧洲冠军联赛冠军。这段成
功的留洋经历，让人们对她
伤愈复出后的动向充满好奇
与期待。

今年夏天，朱婷的下一站终
于尘埃落定。继续留洋之路
的她，选择与意大利俱乐部
斯坎迪奇签约一个赛季。

在加盟球队之初，朱婷就提
到，自己的手腕恢复还需要
点时间，什么时候能够上场
比赛，需要听教练的安排，
一旦上场，会以最好的状态
打好每一场球。

斯坎迪奇队主教练巴尔伯里
尼曾讲述了与朱婷的缘分：
两人第一次见面是2013年，
“那个时候，我就看到了她
超乎寻常的价值”。谈及朱
婷的登场，巴尔伯里尼说，
现阶段还是要多加小心，要
让朱婷在健康允许的情况下

慢慢适应。重返赛场，状态
逐渐恢复，在未来的日子里，
我们还有更多机会领略朱婷
在球场上的风采。

更新换代 未来可期

在朱婷因伤缺席的日子里，
中国女排也以全新面貌进
入了新的奥运周期。新任
主帅蔡斌对球队人员进行了
调整。朱婷和张常宁暂时离
队，李盈莹、王云蕗、吴梦
洁等年轻球员获得了更多锻
炼的机会。

不到一个月前，中国女排
在世锦赛1/4决赛不敌意大利
，无缘四强，以世界排名第5
结束了2022赛季的比赛。从
世界女排联赛到世锦赛，虽
然未能闯入四强，但中国女排
也在磨砺中成长。新奥运周
期第一次出战“三大赛”，
无论是对阵日本队以3：0
胜出，还是两度顽强挑战意
大利队，中国女排队员们表
现出来的高昂士气和整支
队伍的凝聚力得到认可。对
于正在重整旗鼓的中国女
排，这份积极向上的心态弥
足珍贵。

根据巴黎奥委会公布的邀
请名单，中国女排将于2023
年9月16日至24日参加2024
年巴黎奥运会女排奥运资格
赛，争取巴黎奥运会入场券。
放眼新周期，女排新生代不
断进步，主力军逐渐恢复，
以登顶为目的的爬升才刚刚
开始。随着朱婷伤愈归队，
更强大的中国女排令人期
待。

题图：朱婷在比赛中发球。

资料照片（新华社发）