



刘 敏

用脚步丈量最美赛道，与跑友共享南京风采。11月12日清晨，南京银行·2023南京马拉松鸣枪开跑，3万名跑友再次相约在南京奥体中心东门广场，踏上久违的马拉松赛道，从南京奥体中心到燕子矶滨江公园，领略现代风貌，感悟历史底蕴，畅享水韵风光。

三万人起跑 冠军一“马”当先打破南京纪录

自2015年首届南京马拉开赛以来，南京马拉松以专业的赛事服务和丰厚的城市历史人文底蕴，成为众多跑友必跑的赛事之一，今年全程马拉松参赛人数创历史之最。

经过激烈角逐，来自肯尼亚的选手萨米·基普鲁普·吉塔瓦拉以2小时10分48秒的成绩获得男子全程冠军，打破南京马拉松赛会纪录。来自中国的选手刘敏以2小时32分39秒的成绩获得女子全程冠军。中国选手尹顺金和碾者阿提分别以2小时13分46秒和2小时15分11秒的成绩获得男子组第二、三名，来自南京的选手狄鋆获得第五名。中国选手窦发仙和钟佳萌分别以2小时36分33秒和2小时37分17秒的

邂逅山水城林之美

2023南京马拉松在美丽赛道开跑

长江生态环境，累计绿化造林32.7万亩，林木覆盖率增至31.95%，连续5年居全省第一；当前监测到的生物多样性物种数达2791种，比上一轮调查增加20%以上。如今，奔跑在长江沿岸，跑友们可与江豚、飞鸟一同畅享自然，生态与发展齐飞，绿水共青山一色。

为了落实长江大保护，南京从源头治理、岸线整治，全面呵护长江岸清水绿。南京共有外秦淮河等入江支流28条，经过近几年的水环境整治，截至2022年，28条入江支流水质全部达标，全市42个省考断面水质优良比例为100%，水环境监测质量连续四年保持江苏省第一。



成绩获得女子组第二、三名。

只此金陵 用心跳感受城市新脉动

本届南马对赛事路线进行了优化调整，全程为42.195公里，起点、终点为A到B设计，随着跑者起跑后跑向终点燕子矶滨江公园，赛道封控逐段解除，大大降低了对城市交通的影响。

除了途经大报恩寺、中华门、夫子庙、新街口、总统府、玄武湖等重要景点外，本届赛事路线还新增了渡江胜利纪念馆、南京长江大桥以及幕燕风光带的五马渡广场、长江观音景区、燕子矶公园等多处经典景观。

调整后的马拉松赛道，赓续更多金陵文脉，将南京更多地标串联成线。伴随着追逐与汗水，跑友们在奔跑中感受现代新城的发展脉动，品味古韵十足的千年文脉。

伴江奔跑，遇见美好。本次新赛道的后半程紧邻长江，由鼓楼滨江风光带一路至终点燕子矶滨江公园，“满格”开启“人在江边跑，身在画中游”的模式。

南京作为江苏省唯一一座跨江发展的城市，长江南京段全长近百公里，自然岸线总长280多公里。多年来南京着力推进保护和修复

志愿者以专业、热情的志愿服务为本届马拉松增姿添彩。

欢呼助威的观众和精彩纷呈的文化加油表演热力四射，持续点燃赛事氛围。民族舞《爱我中华》、健身操《南泥湾》、啦啦操《快乐宝贝》、跆拳道《奔跑吧，少年》、街舞《热爱》……本次赛道沿途设置多种主题的展演点“加油站”，涵盖拉队及各类文化表演，为选手加油助威。

作为东道主的南京市民更是以饱满的热情，沿途欢呼击掌，为参赛选手们热烈鼓劲，彰显了南京“博爱之都”的独特城市魅力。

全力护航 “抓保障”与“浓氛围”齐行

为全面提升2023南京马拉松管理水平，不断提高选手参赛体验，组委会各成员单位通力协作，以“绣花功夫”全过程、全方位优化保障本次赛事，在细节中尽显城市温度。

科技赋能，南马智慧升级。本届马拉松设置了100台次“人脸识别”智能设备，在选手入场及完赛物品发放环节，对选手身份进行识别核验，提高选手的入场检录效率。

南京警方提前三个月成立工作专班部署，结合往年安保经验和市民出行需求，合理规划赛道管控时间与路段，按点投入近8000名安保人员，沿线全程设立护栏、硬质围挡，切实抓好赛事保障工作。

今年赛事沿途共设置15个补给点，除数量充足的功能饮料、矿泉水外，还提供能量胶及种类丰富的食品补给。

240名裁判员、100名护跑民警、25个医疗站(点)、29辆急救车、186名医护人员、120名急救队员、710名医疗志愿者、155台AED，11家定点医院的14个院区开通南马绿色救援通道，为3万名跑友保驾护航。

此外，由于今年赛道由环线改为单线，以往起点志愿者兼顾终点志愿服务的模式不再适用，南京马拉松志愿者人数再创新高，包括在宁高校青年志愿者与社会志愿者共4435名

全民爱好。

今年以来，南京已先后举办了浦口、溧水、仙林大学城、江宁大学城、建邺江岛、高淳国际慢城等6场马拉松赛事，超6万人参与，全民健身的激情持续升温，越来越多的南京市民爱上了路跑运动。

举办超万人的马拉松赛事活动，背后展现的是南京经济社会发展的“硬核”实力。南京曾成功举办过青奥会、亚青会、国际篮联篮球世界杯(南京赛区)、世界羽毛球锦标赛等60多项国际高水平体育赛事。

2020年8月，南京市以总分第一入选国家体育消费试点城市。以此为契机，南京不断推进体育产业高质量发展。2022年，全市体育产业总规模达1206.64亿元，增加值占同期GDP比重为2.22%，GDP占比位列全省第一，全市人均体育消费达3120元，继续位居全省第一。

终点冲线，但奔跑不停息。在南马的奔跑中，市民、选手共呼吸、共享受，随着铿锵有力的步伐，将斗志融进城市激情，将信心注入城市脉动。未来，南京将继续为广大体育爱好者提供组织精细、安全有序、服务优良的体育赛事，以奋斗之姿奔赴新时代新征程。



本报记者 扈建华

很多人知道杨瀚森，是从网络短视频的集锦中，这位身材高大的年轻人几乎无所不能，但来到CBA之后的杨瀚森到底有多厉害？大部分人还是抱着再看一看的态度。

直到本赛季CBA联赛打响，18岁的杨瀚森第一次作为青岛队先发中锋站上职业赛场，到11月13日青岛队第九轮比赛打完，球迷们才真正看到了一个真实的杨瀚森。

首秀迎战北控队，杨瀚森和邹雨宸对位不落下

揠苗助长不可取 男篮新锐杨瀚森坚持做好当下

风，31分钟拿下13分、10个篮板、2次助攻和3次盖帽；次战南京队，杨瀚森在联赛第一高度塔克·法尔的防守下，拿下14分、11个篮板、4次助攻和2次盖帽；第三场对阵上海队，赛前杨瀚森说，“不要被王哲林打爆。”但全场比赛他拿下31分、16个篮板、4次助攻和4记封盖，帮助青岛队通过双加时取胜……

和新疆队的比赛略有低迷之后，杨瀚森又在对阵四川、广东、宁波、山西的比赛中连续拿下两双，其中与广东队交锋的26分、14个篮板尤为突出。

13日对阵广州队的比赛，杨瀚森拿下12分、3个篮板、3次抢断和4次盖帽，帮助青岛队101比96击败势头很猛的广州队。在他的防守下，广州队两位中锋李炎哲、焦泊乔得分都只有8分。

在本赛季已经出战的9场比赛里，杨瀚森都是青岛队的首发中锋，场均拿到17.4分、11.7个篮板、2.3次助攻和2.7次盖帽，这已经是联盟一流中锋数据。

在青岛队的计划里，杨瀚森一直是球队的重点培养对象，身高2.18米，体重113公斤，臂展2.24米，手长24厘米，手宽10厘米，站立摸高2.85米，原地起跳摸高3.34米……这样的身体条件，已经具备了一个优秀中锋的基本条件。为了打造这块璞玉，青岛俱乐部青训总监斯洛博丹·克里帕和教练戈兰担任专职训练师，与体能教练迪米、队医李伟组成四人团队，专门保障杨瀚森的个人训练和技术打磨，这样的配置已

发扬优良作风 磨练意志品质 国羽冬训注重筑牢思想基础

本报记者 周 圆

从10月底结束法国公开赛后，国羽大部分主力回京便进入了今年的冬训时间。与其他很多项目不同，国羽冬训向来突出赛练结合，11月14日至19日的日本大师赛，11月21日至26日的中国深圳大师赛以及12月13日至17日的世界羽联巡回赛总决赛等一系列奥运积分赛，国羽都将派选手参加。为此，国羽冬训制订“以赛代练，赛练结合”的计划。在巴黎奥运会前的最后一个冬训，国羽将在大本营北京进行训练备战。

中国羽毛球协会主席张军表示，今年冬训对于国羽意义重大。“全队必须打牢思想基础。冬训期间，全队将思想政治工作放在首位，通过开展‘祖国在我心中’活动等形式，抓作风、抓思想、抓管理，不断深化运动员为国争光意识。”

进入冬训后，国羽进一步统一思想。“首先从思想上率先进入冬训，现在也是奥运积分赛的关键时刻。队伍在亚运会打完之后，又参加了四站奥运积分赛，通过比赛发现问题，摸清对手的思路想法。”中国羽协副主席、国羽党支部书记夏煊泽表示，“冬训期间，全队要以党建引领，加强思想建设，发扬不怕苦、不怕牺牲的优良作风。”

为了锤炼队员的意志品质，打造

过硬作风，11月国羽增加了户外训练，先后前往北京八大处公园和香山公园进行体能训练。11月北京遭遇了大风和降温天气，给国羽户外训练增加了难度，但这也是磨练运动员意志品质的良好机会。“这两周连续爬八大处和香山，对自己的体能是一个考验。通往山顶的道路需要一步步完成，需要克服一个个困难，但只要自己坚持下去，相信自己可以做到。”奥运冠军陈雨菲表示，进入巴黎周期，她遇到很多从未有过的困难，但是党员的身份让她更加有力量，有责任感、使命感和荣誉感，激励自己不断前进。

因为曾经的右小腿疲劳性骨折，现在股骨头周围组织粘连的国羽男双世界冠军刘雨辰走起路来一瘸一拐的，但也依然坚持爬山，他在快速登顶的过程遇到的困难更多。今年成为一名党员后，刘雨辰对自己要求更加严格，为了巴黎奥运会这个目标，全力以赴每一天。

在室内训练中，国羽增加了多球训练，步伐、跳绳等专项体能训练，全方位提升技术和体能，磨练意志品质。“针对赛间体能恢复能力、快速移动和起跳能力、抢网和封网移动能力等专项体能进行重点提高。”张军说，要进一步加强思想建设、政治建设，扎实做好冬训工作，全力完成巴黎奥运积分赛比赛任务。

德约科维奇第八次锁定年终第一

本报记者 马艺欧

经过一场三小时苦战后，德约科维奇第八次锁定了世界排名年终第一。这位36岁的塞尔维亚老将面对年轻球员的冲击，依然斗志满满。

2023ATP男子职业网球年终总决赛于意大利当地时间11月12日在都灵打响。德约科维奇首战的特殊意义在于，只要获胜就能锁定年终第一，从而继续改写自己创造的网坛纪录。

参加年终总决赛的球员都是高手中的高手，全年表现最佳的8位球员展开交锋，谁也难说有绝对把

握。德约科维奇和首战对手鲁内此前交手过4次，各胜两场，而且每一场比赛都十分激烈，从没有出现过一边倒的比赛。

这场比赛也是如此，前两盘都是抢七决胜，德约科维奇前两盘还都是率先被破发的一方，他决胜盘虽然率先建立起优势，但鲁内随即就实现回破。最终德约科维奇以7比6、6比7和6比3击败鲁内。

德约科维奇这场比赛斗志满满，因为他十分渴望继续创造历史。从大满贯第24冠到大师赛第40冠，再到第八次锁定年终第一，下周世界第一周数将来到400周，都是他今年刷新的网坛新纪录。

经持续了一年多的时间。

今年夏天的男篮U19世青赛上，杨瀚森场均拿下12.6分、10.4个篮板、4.7次助攻和5次盖帽，入选最佳阵容二阵。在中国队的比赛时，国际篮联解说员甚至用“中国约基奇”来形容这位年轻的大个子。

现在人们谈论最多的是，杨瀚森什么时候能够走出CBA，前往欧洲联赛或者美职篮。中国男篮接连在世界杯、亚运会失利之后，外界对于球员能够到更高水平联赛历练的愿望更加迫切，尤其是杨瀚森这样有潜力的年轻人。

青岛俱乐部总经理张北海不止一次被问到这个问题，他认为，现在讨论这个问题还是为时过早，希望杨瀚森能够通过CBA的历练，在达到应有水平后，再去谈论这个问题。

对此杨瀚森的态度也很明确。“我现在就是按照教练的要求，打好每一场比赛。至于其他问题，还要看自己今后的发展再来确定。”

优秀运动员的成长有快有慢，但大都有规律可循，像王治郅、姚明、巴特尔、易建联、孙悦等曾加盟美职篮的球员，大部分都在CBA打出了超群的表现。和这些前辈相比，杨瀚森显然还差得很远。

我们常说做好当下，揠苗助长绝非好事，18岁尚且年轻，在CBA认真打磨一段时间，踏实走好每一段路，正是当下杨瀚森该做好的事。

德约科维奇几年前曾直言，如果费德勒和纳达尔这两位老对手离开网坛，自己也不会留太久。这无疑是英雄惜英雄，没有真正的对手是孤独的。不过这两年年轻球员的成长非常迅速，比如这次入围年终总决赛的球员中，总共有阿尔卡拉斯、辛纳和鲁内三位“00后”。德约科维奇很享受这种竞争的感觉。

德约科维奇战胜鲁内后说，这场比赛真的让自己倾尽所有，对手的表现也让他赞不绝口：“我必须非常努力，他的击球感觉非常好，非常犀利，极具攻击性，每一个短球他都会迎前，发球也非常出色。我想他打出了非常高的水准。”

赢下这场比赛也帮助德约科维奇卸下一定压力，他说这场胜利对自己意味着很多，在场上时也是感慨万千，因为非常渴望赢下这场比赛。“现在一个大目标达成了，剩下的都是额外奖励。”他说。

2023年京津冀业余足球联赛启幕

本报讯 2023年京津冀业余足球联赛暨燕郊高新区第八届足球超级联赛日前在华北科技学院和防灾科技学院开赛，共有16支球队参赛。

京津冀业余足球联赛于2015年由燕郊高新区管委会推动发起，旨在推动京津冀地区足球运动的发展，给足球爱好者提供一个良好的交流与互动平台。该项赛事先后在北京、国家奥体

中心、天津宝坻、河北保定、河北三河等地举行总决赛，预选赛遍布15个赛区，已经成为京津冀地区赛事规模和影响力较大的区域性业余足球赛事。

燕郊高新区管委会非常重视丰富群众文化体育生活，支持以体育赛事带动和促进京津冀体育文化产业协同发展。本次联赛得到了华北科技学院和防灾科技学院的大力支持。（马艺欧）