

沿途赏樱打卡点增至27个 汉马赛道越来越美了



武汉马拉松资料图片。

春风有信,万物启程。下周末,一年一度的武汉马拉松将再度开跑。日前,长江日报记者在实地探访中看到,汉马赛道两旁的樱花已次第展颜,以绽放的姿态等候着八方跑者,静待这场体育盛事与春日花海的浪漫邂逅。

3月武汉,樱花盛开。为了进一步提升跑者们的参赛体验,同时让全国人民领略到“满城粉黛”的美景。武汉在城市道路精心布局樱花景观,陆续打造了以洪山区文治街、白云路,武昌区东四路、东湖南路、中山路,江汉区常青五路、黄孝河西路,汉阳区鹦鹉大道等多条樱花特色道路。其中,在鹦鹉大道龟山至江汉桥一段,道路两侧都栽种了樱花树,龟山上也因地制宜栽种了樱花树,今年春天将是它们首次亮相,届时会让参加汉马的朋友们一饱眼福。

据介绍,为打造最美樱花赛道,今年组委会还通过补植樱花、布置盆栽樱花等方式,升级赛道沿途樱花密度,刷新赛事“颜值”。除了汉口江滩、晴川饭店、武汉大学、东湖樱花园等几大传统打卡点外,2025汉马赛道樱花打卡点位将超27处(见下图)。特别是东湖绿道三期(东湖南路)沿线在去年建设时已栽下152株樱花树,如今已是含苞待放,勾勒一条浪漫的春日跑线。

值得一提的是,赛道30公里处的东湖樱花园已经开园纳客,将邀请每一位江湖好汉,在比赛之余来一场“樱园walk”。今年,汉马组委会为每一位参赛选手准备了半价游东湖樱花园福利。从3月20日至3月24日,跑友们可走进遍地粉黛的诗画之境,尽情享受这满园樱色的春季限定浪漫。

(长江日报记者张琳 通讯员康明倩)



2025武汉赏樱地图。

一根陪跑绳 为汉马视障跑者点亮赛道

“今天首次尝试了10公里,一路有陪跑员志愿者的陪伴,我感觉非常好。”周末,在汉口江滩粤汉码头段的跑道上,即将参加2025汉马的视障跑者一边挥手一边对长江日报记者说。他的另一只手,紧紧握着一根彩色的陪跑绳,绳的另一端则是他的陪跑员,来自南航“木棉助盲跑团”的志愿者朱慧。

当天,在“木棉助盲跑团”六七位志愿者的帮助下,有三名来自武汉本地的视障跑者完成了8—10公里的训练。这三位视障跑者分别是徐金泽、刘雅倩和王奥林,他们均将参加今年汉马的13公里健康跑。

33岁的徐金泽从小热爱运动,15岁失明后也从未放弃。前两年他还参加过省运会的游泳比赛。从去年起,他加入了以视障跑者为主的“黑暗跑团”,每周日在东湖绿道参与跑步健身,跑团的参与人数也从最初的几十人发展到现在200多人的规模。“18岁以后基本没有什么渠道和机会能够参与跑步。但陪跑志愿者的出现,帮我们重新打开了通往跑步世界的大门。”他说,“因为之前积累了一些经验,现在我们与陪跑员之间能够很快达成默契。与陪跑员之间的信任至关重要。我们之间用一根短短的陪跑绳连接。我认为,最好的状态是陪跑绳完全处于一种松弛的状态而不是紧绷的。”

徐金泽介绍说,包括他们三位在内,今年至少有7名来自省内的视障跑者将参加汉马比赛,其中1人要参加全马比赛。“这次我们能够参加汉马,要感谢组委会、南航、省市残联及社会各界的关心。经过十年的发展,汉马已成长为举世瞩目的体育赛事。而更多的视障跑者和陪跑志愿者的亮相和参与,也将展现武汉这座英雄城市的温度。”他说。

徐金泽表示,虽然自己不能用眼晴领略汉马的“最美赛道”,但他会怀着最大的热情,用脚步去丈量这座熟悉又陌生的城市,调动所有的感官去感知世界,认真聆听沿途的加油助威声,用嗅觉感受武汉的烟火气,更重要的是用心去体会这个繁花似锦的季节和温暖。“希望我们的参与,能让社会和人们更多地关注到全国一千多万视障群体,并看到听到我们的需求。”

当天的训练,每位视障跑者均有两名陪跑员伴随。视障跑者位于中间,陪跑员分居两侧。其中一名陪跑员的手用一条陪跑绳与视障跑者的手相连。徐金泽的陪跑员朱慧是一名资深的马拉松跑者,曾多次参加汉马及国内外诸多赛事。“2023年,我在伦敦参加马拉松。一位来自中国的视障跑者在同胞中寻找陪跑员,我报了名。就是从那次开始关注视障跑者和助盲陪跑员的情况。”朱慧说,“我们单位非常支持这个事情。今年成为汉马赞助商



视障跑者与陪跑员志愿者合影。

万文伯 摄

后,公司在第一时间就拿出了部分名额提供给视障跑者。然后在公司内部跑团里招募陪跑志愿者,很快就有了15人加入进来。为了完成好陪跑任务,上周我们还从北京请来专家进行了培训。陪跑员最重要的任务是确保视障跑者的安全,你要随时关注他的身体状况。而与视障跑者交流的过程中,最关键的是尊重,此外就是细致细心。”

今年汉马,朱慧将陪伴徐金泽完成13公里的比赛。为此,她还放弃了原本中签的半马资格。“对我们长期跑马的人来说,跑13公里肯定不过瘾。但这一次以陪跑员的身份去跑,感觉又不一樣。我总觉得,实际上是他在带着我们跑,他们身上有一股特别的力量,我们能感受到那种快乐,我们也希望这种温暖能够更大范围去传递。”

(长江日报记者张琳)

汉马亲子趣味跑 穿越“花海”跑进春天



2025武汉马拉松·家佳康亲子趣味马拉松现场。

日前,2025武汉马拉松·家佳康亲子趣味马拉松在磨山风景区欢乐开跑,400组家庭奔跑在春意之中,用温情点燃这个春天。

本次活动分为A、B、C、D四个组,起终点位于磨山风景区欢乐丛林正门前,跑道路线途经樱花园北门、友谊桂花林、杜鹃园等景点。家长和孩子们在欣赏江城春日风光、体验早樱赛道的时候,来一场大手拉小手的亲子互动体验。

来自武汉市育才第二小学二年级的樊佳桀小朋友一马当先,率先冲过A组的终点线。谈起比赛感受,他紧握着脖子上的完赛奖牌,舍不得松开手:“我是学校足球队队员,每天都会训练,所以今天的比赛完成得非常轻松,

能够拿到第一也非常开心。”爸爸在一旁补充道:“儿子跑得非常快,把我都甩到后面了,他是我的榜样!”比赛现场,樊佳桀的妈妈带着奶奶和妹妹也一起来到了父子俩身边,一家人互相拥抱鼓励,共享亲子时刻。

“还有十几天我和老婆就要参加汉马,这次亲子跑既是活动预热,也是为了让女儿感受跑步的魅力。”今年是胡先生一家与汉马相遇的第四年,这次胡先生将再战汉马的全马赛道,妻子张女士也中签健康跑。每周,夫妻俩都会带着女儿胡诗涵在江滩慢跑几公里,感受江风中奔跑的乐趣。在浓浓的家庭运动氛围中,女儿也爱上了长跑运动。胡诗涵小朋友说:“要不是

年龄不够,我也想和爸爸妈妈一同去参加武汉马拉松!”

赛道上一名叫“小年糕”的5岁小女孩引起了记者的注意,她身着“哪吒”的服饰,十分活泼可爱。“她不仅是我的女儿,也是我的‘小闺蜜’,希望我们多年后能一同站上武汉马拉松的赛道。”“小年糕”的妈妈是一位马拉松爱好者,平时周末经常带着女儿到东湖奔跑玩耍,在亲近自然中强健体魄。“武汉这么美丽,我希望她能多感受自然,亲近自然。”赛后采访中,妈妈眼里全是对女儿的爱与期望。

(长江日报记者张琳 汉马大学生记者柯斌俊 陈颖歌)

今日看点

郑钦文冲击

印第安维尔斯站女单八强



郑钦文在印第安维尔斯站比赛中。

3月12日,WTA1000印第安维尔斯站女单第四轮比赛继续进行。预计12日中午11时许,8号种子、中国选手郑钦文将对阵赛会18号种子、乌克兰选手斯科斯克,此前两人对阵两次,各自取得了一场胜利。

两天前,郑钦文以2:0(6:4,7:5)击败新西兰选手孙璐璐,首次挺进赛事16强的同时,也报了去年温网被对手淘汰出局的“一箭之仇”。那场比赛郑钦文赢得并不轻松,两人展开了一场互破发球局的“拉锯战”。赛后,郑钦文表示:“我努力在比赛中保持稳定,因为孙璐璐是一位很出色的球员,我很清楚一旦稍有不慎,她的正拍就会乘虚而入。能拿下这场比赛胜利很不容易,比赛中也有一些起伏,很高兴赢得比赛,因为这是我在印第安维尔斯站走得最远的一次。”

郑钦文本轮的对手斯科斯克现年22岁,目前世界排名第24位。郑钦文此前与她有过两次交手。第一次交手是2023年蒙特利尔站64强赛,郑钦文2:1(6:2,1:6,6:3)取胜;第二次交手是2024年斯图加特站16强赛,郑钦文1:2(2:6,6:4,5:7)输球。

正如战胜孙璐璐后郑钦文说的那样,她“从不会忘记失利”,所以对阵之前战胜过自己的选手时斗志会特别强烈。目前让人担忧的是郑钦文的身体状态。对阵孙璐璐时,她的右手手臂依然缠着护具,而且全场比赛郑钦文总共只发出了3个ACE球,这个数据与地上赛季巅峰时期有较大差距。

如果能够闯过斯科斯克这一关,郑钦文将很有可能遭遇前世界第一斯瓦泰克。斯瓦泰克曾是郑钦文的“苦手”,但在巴黎奥运会上,郑钦文一举击败对手为后来夺冠铺平了道路。巴黎奥运会后,两人还未有机会同场竞技。

赛会第15号种子穆霍娃也是郑钦文潜在的对手之一,两人去年在中网半决赛上有过交手,当时郑钦文意外摔倒扭伤膝盖导致输球。但不管是面对谁,等待郑钦文的都将是硬仗。

值得一提的是,印第安维尔斯站开赛前,因髋部手术暂时离开团队的里巴教练终于回归。在赛前采访中,郑钦文透露里巴回归后对训练中各种细节的要求变得更为严格。随着里巴教练回归和团队调整,郑钦文的状态正逐渐回升,在过去两场比赛中都表现出了良好的竞技状态与精神面貌。

对于澳网之后的不佳表现,郑钦文有清醒的认识,她在接受采访时坦言:“确实这两个月我的表现不好,里巴回归我当然很开心,但作为球员我要努力修炼,不管教练是谁,都要努力把自己做到最好。”在2025法网开战前,郑钦文的赛程安排得非常紧凑,WTA印第安维尔斯站和WTA迈阿密站后,她将参加WTA500查尔斯顿站比赛,随后的红土赛季,也在她的赛事计划中。

(长江日报记者张琳)

客场再战福建队

盛帆女篮有望“升组”成功



盛帆女篮球员带球进攻。

3月9日晚,武汉盛帆黄陂女篮在江夏体育馆迎来WCBA联赛季后赛9—16名排位赛首回合较量,凭借卡特及全队将士们第四节关键时刻的大心脏表现,武汉盛帆黄陂女篮顶住压力,以94比85战胜福建晋江众腾女篮,取得系列赛的首胜。12日晚,盛帆女篮将在客场与福建队进行系列赛的第二场较量。由于系列赛采用三战两胜制,因此盛帆队若能取胜,就可以锁定联赛季12的名次。

9日晚的比赛,主场作战的盛帆女篮进入状态较快,针对对手内线的强势,采用加快攻防节奏的办法,不断耗其体力,并成功在第三节结束时将分差拉大到两位数。然而,最后一节开始后,不甘失利的客队展开了疯狂追分,顽强地将分差缩小。关键时刻,盛帆队顶住了压力,队内“得分王卡特”连续通过各种手段取分,帮助球队稳住局面。当双方分差只剩两分时,佩顿·威廉姆斯和邓容洁连续两记三分球帮助盛帆队扩大领先,并顺势拿下了这场至关重要比赛的胜利。

全场比赛,卡特贡献45分11篮板7助攻,得分、助攻和篮板三项数据均为全场最高。佩顿·威廉姆斯也得到17分10篮板的两双数据。首发登场的邓容洁发挥上佳,贡献10分。

12日晚,双方移师晋江进行第二回合较量。盛帆队将向联赛季前12名发起冲击。本赛季,WCBA赛制发生重大变化,21支球队被分成A、B两个组别。上赛季前12名自动进入A组。从目前掌握的情况看,这个赛制在下赛季延续的可能性很大。因此,盛帆队只要在12日晚锁定前12的名次,那么完成从B组到A组的跨越、获得下赛季征战A组比赛资格将是大概率事件。

(长江日报记者张琳 通讯员徐俊)