

## 女子组参赛规模显著扩大

当晚率先进行的是女子 5000 米的终极决战,27 名选手参与角逐,包括上届冠军甘肃队张新艳、河南队梁田田、上海队许双双、西藏队次仁措姆、云南队罗霞以及四川队何巫呷、马秀针等名将,其中包括 1500 米、3000 米障碍和 10000 米等项目专项选手,参赛阵容的规模与竞争维度显著扩大。

由于广州突遇降温和小雨,本场比赛在湿冷的环境中发枪,何巫呷、梁田田、张新艳始终占据着第一集团的领先位置,节奏快得让人窒息。罗霞沉稳地紧紧咬在她们身后,身影在队伍中若隐若现。赛程过半,领跑集团不断变速,试图拖垮对手,罗霞排位上升至第三。最后 400 米,决战时刻到来,何巫呷、梁田田、罗霞组成的领先集团把其他对手远远甩在身后,冠军变成三人之间的终极较量。

脚步声、喘息声、看台上山呼海啸的呐喊声交织在一起,在意志与体能的双重考验下,梁田田率先在距离终点 100 多米处加速,实现弯道超车来到第一。罗霞也紧跟着提速,身穿红色比赛服的她在临近终点处如一道红色闪电超越何巫呷,以 15 分 11 秒 39 的成绩奋力夺下一枚银牌,这一成绩较今年全国田径锦标赛上 15 分 23 秒 03 的个人最佳再度提速,印证了她在中长跑项目上的深厚潜力。以 15 分 09 秒 85 夺得冠军的梁田田,同样创造了个人最好成绩,何巫呷获季军,成绩是 15 分 11 秒 80。

## 罗霞以 1 金 1 银完美收官

当天广州突然降温,女子 5000 米比赛时的体感温度甚至只有 9℃。但罗霞表示,低温对自己影响不大,“这种天气在云南训练时已经适应了,整体感觉还可以”。

和之前在女子 3000 米障碍赛夺冠时的一骑绝尘、领跑全场不同,本场比赛,罗霞采用了不同的比赛策略。“我前天刚参加完一项比赛,体能消耗比较大。今天决定采取跟随策略,在比赛过程中不断提醒自己紧跟对手节奏,最终在最后阶段抓住机会实现超越。”她说,“赛前原本只期望获得一枚铜牌,未曾预料能夺得第二名,这个结果对我来说是一个惊喜。”

来自大理的罗霞在本届全运会上取得了 1 金 1 银的好成绩,在 3000 米障碍赛和 5000 米两个不同项目中均保持高水平发挥,更显示出她强大的综合实力与抗压能力。谈到自己在十五运会上的表现,她说:“所有努力都没有白费,感谢团队和呈贡基地给予的支持与帮助,这个结果很圆满,我很满意。”

接下来,罗霞还有更远的目标:“争取在 3000 米障碍上突破全国纪录!我之前几乎没参加过国际大赛,希望以后有机会登上更高水平

## 十五运会男、女子 5000 米决赛

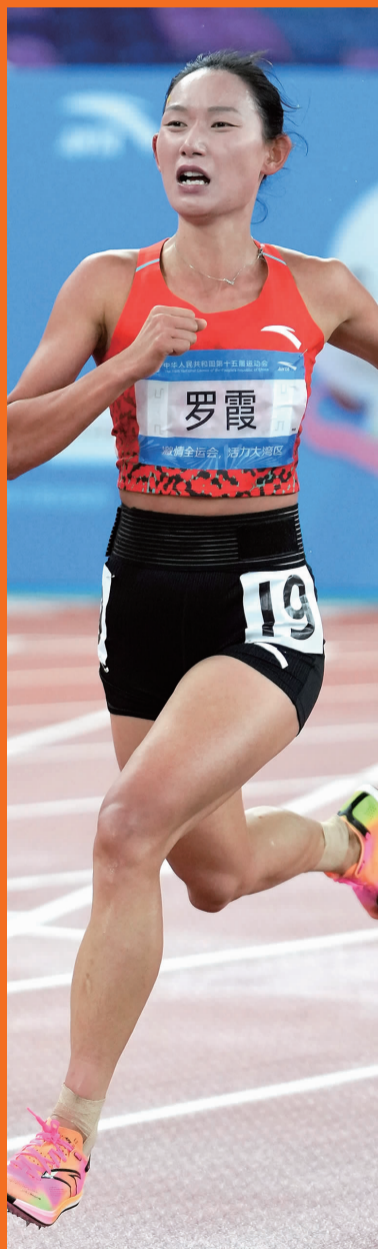
云南选手  
蒋发坤、罗霞  
拼得银牌

都市时报全媒体记者 陈雯韵

11 月 18 日晚,第十五届全国运动会田径比赛继续在广东奥体中心进行,云南选手罗霞、蒋发坤分别在女子、男子 5000 米决赛中以创下个人最好成绩的表现拼得亚军,为云南代表团再添两枚宝贵的银牌。罗霞以 1 金 1 银的傲人战绩结束自己本届全运之旅。



蒋发坤后程发力摘银



罗霞在比赛中 本版图片 供图



蒋发坤(右一)在比赛中

的国际赛场,比如说亚运会和奥运会,为我们云南人争光。”

作为带了罗霞 8 年的恩师,云南队教练梁九建平时对她要求严苛,对她的表现却也倍感欣慰:“她是优秀运动员,对自己的要求非常高,也是我们队的队长,既要自己练好,也会协助教练管理好队伍。”在梁九建看来,3000 米障碍赛需要协调、腿部爆发力与跑感兼具,而罗霞恰好具备这些特质。“她接触项目时就透着灵性,是天生适合这个项目的选手。”

“一直以来她都有坚定的信念,就是‘我要突破,我要在全运会拿金牌’,而且还想要参加奥运会,所以在日常训练中她一直朝着自己的理想和目标在努力,训练中哪怕再困难再艰辛,她都能努力去克服。”从上届全运会 3000 米障碍赛铜牌到如今的 1 金 1 银,梁九建直言,这离不开云南省体育局的重点保障,更源于罗霞的韧劲与毅力。“她具备优秀运动员的综合素质,我坚信她能一步步走向世界舞台,为国争光。”

## “老将”蒋发坤后程发力摘银

随后进行的男子 5000 米决赛,共有 22 名选手参赛。由于上届全运会前三名选手多布杰退役、宗庆华与任广岳未获参赛资格,此战必定诞生一名“新王”。参赛阵容中,辽宁队于水庆、山东队唐浩然、云南队蒋发坤、四川队杨克古、北京队陈雨繁等人相继在本赛季突破 14 分大关,都是奖牌的有力争夺者。

比赛中,蒋发坤同样采取了跟跑的策略。在赛程前半程,蒋发坤没有急于发力,最大限度地节省体能,保持在队伍的中段。后半程,蒋发坤发挥体能优势,逐渐加速追至第一集团,与其他选手交替领先,并在最后一圈保持在了第二名,最终以 13 分 38 秒 60 的成绩完赛,同时创造了个人最好成绩。于水庆以 13 分 36 秒 98 的成绩摘得桂冠,季军被杨克古以 13 分 44 秒 26 的成绩获得。

赛后,蒋发坤表示对自己的表现还算满意,“没有留下遗憾,实现了一次突破”。在上一届全运会赛场上,蒋发坤参加了男子 10000 米和 5000 米项目,分别获得第八名、第五名。这位来自曲靖会泽的 26 岁选手表示,经过一个全运周期的蛰伏,自己在技术和心态方面都有了进步。“虽然训练很累,但我觉得挺值的。”蒋发坤脸上露出喜悦的笑容,他说作为田径“老将”,希望能为云南更多年轻田径队员打样,让云南田径长跑项目发展得越来越好。



罗霞(左)对本次全运会的成绩表示满意