湘超常规赛定格，淘汰赛开启

积分难定冠军归属，脚下功夫能见分晓



扫码看视频



10月31日，娄底队打破长沙队的“不败金身”取得胜利。

10月31日下午，2026湘超联赛常规赛末轮，娄底市体育中心终场哨响，娄底队2比1掀翻长沙队，“不败金身”告破；益阳市奥林匹克体育场，湘西队点球踢飞，益阳看台上一片橙色海洋，八强之位终于到手；常德市体育运动中心，郴州赢了球，球员却停不下眼泪……14座城市，从盛夏走到深秋，13轮、91场鏖战，把湖南人骨子里那股不服输的劲儿，全踢在了草地上。

■文/三湘都市报全媒体记者 叶竹 摄影/刘丰

长沙：独孤求败

整个常规赛前12轮，长沙队像一辆加满油的列车，从贺龙体育场一路碾压到三湘各地。李悦宁领跑湘超射手榜，马子宜第11轮开场1分钟的闪电头球，刷新了湘超最快进球纪录，所有人以为这是一支不可战胜的队伍。

但最后一轮，1比2不敌娄底队。长沙的不败金身，碎在了钢铁之城的熔炉里。

不过，这场失利并不影响长沙以30分拿下常规赛冠军。就像一个马拉松选手，冲刺时最后一百米摔了一跤，站起来发现自己还是第一个冲线的。

老粉会觉得这场失利来得时机刚好，可以及时查找自身不足，面对即将到来的淘汰赛，还有机会去总结、调整、改进。

娄底：硬钢到底

精神核心吴晓巍、“边路游龙”游博涵……这些让球迷们为之尖叫呐喊的球员，让娄底市体育中心成了全联赛最难攻克的堡垒；积分29分，常规赛第三名，让大家看到“硬钢”的底色。

他们不是最华丽的球队，却让所有人知道，他们是最难啃的“硬骨头”。

益阳、郴州：90分钟改写命运

最后一轮开打前，八强最后两席的归属还是一团迷雾。

末轮90分钟时间即将结束，益阳球迷提心吊胆，希望能将3比2的比分保持至哨响，不料湘西获得点球机会，更没想到下一秒对手居然踢飞。益阳队积分来到18分，惊险踩线，驶入八强。另一边，郴州2比1击败常德，同样拿到18分，但因与同分的益阳、邵阳三队之间相互胜负关系劣势，郴州遗憾出局。

同样的分数，不同的命运。益阳球迷笑着庆祝，郴州球迷充满遗憾。

同样搭上八强“末班车”的还有衡阳队，刘沛林率队客场3比0大胜株洲队，积分来到20，排名第六，晋级名额到手。

这就是足球，这就是湘超。90分钟可以改写一切，也可以击碎一切。

回顾：让人记住的瞬间

13轮91场，湘超留下的不只是比分。

2026赛季揭幕战正值盛夏，贺龙体育场近四万人不惧高温到场。

湘潭队5比2大胜常德，中秋夜变成了狂欢节；郴州6比0横扫怀化，王博的帽子戏法成为湘超常规赛最具个人英雄主义色彩的片段……

绝杀、逆转、头球、远射、点球，无数高光瞬间定格。

在常规赛阶段，学生球员合计打进102球，占据总进球数八成以上。其中，长沙队李悦宁以11粒进球稳居榜首；益阳队贺元杰9粒进球紧随其后；长沙队张翔、湘潭队王奥辰、永州队唐梓铨各入4球。3球、2球得分球员数量众多，多支队伍多点开花，学生球员攻击火力与晋级席位高度呼应。

各赛区9.9元的亲民票，看台上坐满了拖着拖鞋、摇着蒲扇的球迷，烟火气和足球热血撞在一起，呐喊穿过热浪、淋过秋雨，成为最动人的回响。

真正的硬仗才刚刚启程

10月的最后一天，常规赛的故事落幕。

依据规则，四分之一决赛中，长沙队将对阵益阳队，湘潭队对阵邵阳队，娄底队对阵衡阳队，岳阳队对阵永州队，常规赛排名较高的球队拥有主场优势。

真正的硬仗才刚刚启程。长沙队与益阳队一役，看似强弱分明，但益阳刚惊险上岸，光脚的不怕穿鞋的；湘潭遇上铁血缠斗、韧性拉满的邵阳，能否继续打出行云流水的进攻？衡阳势头不容小觑，娄底能否继续“硬钢”？擅打逆风局的岳阳，又刚好碰上想要证明自己的卫冕冠军永州，结局很难预测。

积分算不出湘超冠军奖杯归属，但脚下功夫可以决定。

4年“蟹马”给大通湖带来了什么

11月的益阳市大通湖区，蟹肥鱼跃。

1日上午，2026联创绿能大通湖半程马拉松赛在区文体活动中心鸣枪开跑。1500余名跑者从全国各地汇聚洞庭之滨，用脚步丈量湖乡新韵，用奔跑续写“蟹马”传奇。

2022年以来，大通湖区已举办4届“蟹马”，它给当地带来了什么？

环湖筑景，赛事成为城市新IP

每年的蟹肥菊黄时节，大通湖区委、管委会举办马拉松赛。

从第一届的887人到第二届的1315人，再到现在稳定在1500人以上，跑者越来越多，“蟹马”越来越火。

持续的办赛推动环湖步道分段扩建，灯塔、露营基地、滨湖体育公园、“蟹逅夜市”等一批公共文旅设施先后落地，配套持续更新完善，让这条跑道不只是竞速路线，更是越变越美的环湖风景带。

21.0975公里赛道，宛如一幅徐徐展开的水乡长卷，串联起大通湖的碧波万顷、最美潇湘步道的湖岸风光、湿地候鸟翩飞的生态画卷与蟹肥稻香的水乡烟火，让每一步奔跑都踏在“洞庭之心”的湖乡画卷之上。

4年时间，赛事从起步探索成长为田协认证C级赛事。它是我省独有的“螃蟹马拉松”，螃蟹造型奖牌、完赛领大闸蟹、“蟹王蟹后”冠军奖项，具有很强辨识度。

4年持续传播，让大通湖不再只是一个湖区，而且成为我省知名的湖乡休闲目的地，“天下洞庭水，蟹逅大通湖”深入人心。

赛事暖心，烟火留住奔跑激情

今年开赛前夜，大通湖区举办“蟹马之夜”活动，向21名连续参加4届比赛的忠实跑者颁奖致敬，送上“蟹大力”IP周边礼品及10只大闸蟹。

21人中，有一张熟悉的面孔，是来自长沙的黄菲。她不仅参加每届比赛，还蝉联女子组冠军。今年，她以1小时17分27秒的成绩再次站上最高领奖台。“跑在大通湖边上，一边波光粼粼，一边稻浪翻飞，赛道非常漂亮！”黄菲说，还有让人欲罢不能的，是馋那一口大闸蟹。

赛事组委会懂得抓住跑者的胃，分别向男、女组冠军申铭华、黄菲颁发3000元奖金，赠送价值2000元的螃蟹礼券。不只是获奖跑者才有，每个跑者都有大闸蟹。跑者在领物现场可凭证兑换熟制大闸蟹，完赛后再收获两只鲜活大闸蟹，跑完马拉松即刻品味地道湖鲜。

参赛者何东带着爱人，约了3名同学一起跑“蟹马”。“到大通湖参加马拉松，跑在开阔的沿湖大堤上，身心得到彻底放松。”何东还为赛事服务点赞，“比赛结束后，组委会安排摆渡车从终点露营基地直达‘蟹逅夜市’美食一条街，方便大家把大通湖美食尝个遍。”

完赛后，株洲跑者李博磊带着家人吃了一顿大闸蟹，临走前还打包3个礼盒。“大通湖‘蟹马’把‘跑’‘游’‘吃’串到了一起，我们一家子都玩得尽兴，明年还要来。”

大通湖区地处“洞庭之心”，是著名的“河蟹之乡”，推行“水草+大闸蟹”生态养殖模式，面积达2.1万亩，成蟹产量稳定在2000吨。依托“蟹马”流量，“大通湖1号”良种、生态养殖模式、供港出口资质获得更多关注，助力大通湖大闸蟹从中端水产，走向高端市场、海外市场，提升品牌溢价，带动整个河蟹产业链发展。今年，大闸蟹综合产值预计超9亿元。

赛事促进文旅消费。今年以来，大通湖区累计接待游客近40万人次，实现餐饮、零售、住宿领域消费近3亿元。

■湖南日报全媒体记者 张佳伟
通讯员 昌诗琴 刘钊作