2018郑州国际马拉松 Zhengzhou International Marathon

郑州银行 BANK OF ZHENGZHOU

X特步

2018郑州国际马拉松赛报名小贴士

2018郑州国际马拉松赛由中国田径协会、郑州市人民政府主办，郑州市体育局、郑州报业集团承办，赛事设置马拉松、半程马拉松与健康跑三个项目，规模分别为6000人、6000人与10000人。其中马拉松与半程马拉松项目采取预报名后抽签的报名方式，健康跑项目限10000人，报满即止。

比赛时间：2018年11月3日

赛事起点：郑州市绿城广场

赛事终点：郑州会展中心西门

路线沿途经过：中原区、二七区、管城区、金水区、郑东新区

比赛项目及规模：

马拉松（42.195公里）限报6000人

半程马拉松（21.0975公里）限报6000人

健康跑（约5公里）限报10000人

报名通道：www.zhengzhou42195.com

报名费：

1.国外参赛者：每人350元

2.国内（包括港澳台地区）参赛者：马拉松每人120元、半程马拉松每人100元、健康跑每人60元

郑马官方微信　郑马报名专用

跑步12年，拿了30多个奖牌

“洪姐”的马拉松情结

郑报融媒记者 刘超峰 郭韬略 陈凯

在郑州马拉松跑友团中，只要提起洪玉梅，那可是无人不知无人不晓，被跑友称为“洪姐”的洪玉梅，绝对是健身跑团中的“大姐大”。全国各地的马拉松赛事，洪玉梅的足迹几乎一网打尽，从2007年开始跑马拉松直到现在，先后到北京、上海、厦门、大连、太原、无锡、杨凌、吴忠、秦皇岛、东营、衡水、张掖、兰州、鄂尔多斯、云台山、五岳寨等国内有名的马拉松赛场。“运动是我一生最大的爱好，尤其是爱上跑步以来，不仅身体更结实，头脑也更清晰，很少得病。只要身体允许，我将会继续跑下去，永不停步。”昨日，一聊到马拉松，洪玉梅就激动地向记者说道。

洪玉梅是地地道道的郑州人，今年已经47岁，是郑州西部跑吧的一名跑友，目前是西部跑吧雕塑公园队分队长。谈到跑步这项运动，洪玉梅向记者打开了话匣子动情地说道：“我喜欢跑步、喜欢越野、喜欢交友、爱好健身，经常对自己说要时刻让自己动起来，跑步不知不觉已成了生活中必不可少的一部分。虽然我年龄大，但比起身材来谁更美还不定呢，不信，跟姐到终点，给你秀腹肌！”

洪玉梅是郑州马拉松跑友中的女子高手之一，整整坚持跑了12年，12年来，她的成绩越来越好，还带领身边的朋友参加跑步活动，传播正能量。为了不影响工作，洪玉梅总是早上4点起来跑步，受她的影响跑友以她为榜样，自发组织在她周围，被跑友称为“洪家帮”。“洪家帮”的跑友每天早上主要在郑州雕塑公园跑步，不管春夏秋冬，气温高低始终坚持。在郑州跑界只要有人提到“洪姐”，没有不竖大拇指表示敬佩。

由于坚持不懈地跑马拉松，洪玉梅可谓收获满满，参加比赛的30多个奖牌在家里摆放了满满一桌子，其中获得名次的就有十几个。每一枚沉甸甸的奖牌都凝聚着她一路洒下的汗水，每一次获奖也都是她冬练三九、夏跑三伏刻苦训练结出的果实。

其实成绩的背后，更是洪玉梅艰辛的付出。说起洪玉梅训练的刻苦，往往让男子汉们也望尘莫及。时间上看，每天4点多起床，两个小时的跑步和跑后拉伸；距离上说，每天很少有低于10公里的，月跑量可达300公里以上。不光早上，还有下午两个小时的健身房力量训练，让她力量耐力兼备。每天的训练，并没有影响到她的日常生活。生活中的洪玉梅也是个女强人，每天跑步后自己的洪记热干面生意红火，那一个个的名次牌在店里醒目的位置挂着，成了洪玉梅炫耀的资本。

如今，洪玉梅的日程表排得满满的，马拉松、越野、登山，这是洪玉梅生意之外的“主业”。除了跑步运动之外，洪玉梅又是一个标准的好妈妈。相夫教子、孝敬老人、忙事业，洪玉梅样样都是好样的。

11月3日，郑州跑友期待郑州马拉松比赛将在省会郑州拉开序幕，对于这项在家门口举办的具有历史意义的郑马赛事，洪玉梅更是充满期待地说道：“其实早就希望在郑州举办属于咱们自己的马拉松赛事，如今终于实现了，我的跑友都很激动，都纷纷报名参赛，为家乡呐喊助威。这次马拉松线路涵盖了郑州最有名的地方，对于宣传郑州，扩大郑州的影响具有重要意义，我们也期待郑马这项规模空前的马拉松赛事一炮打响，相信我们一定能将郑马办成国内一流水准的马拉松赛事，这也是我们郑州人共同的期待和梦想。”　受访者供图

10月14日，中国队球员朱婷（中）庆祝胜利。当日，在日本名古屋举行的2018年世界女子排球锦标赛第三阶段H组比赛中，中国队以3:2战胜美国队。　新华社发

主场4:1大胜河北华夏幸福

河南徽商女足提前保级

本报讯（记者 刘超峰）13日，全国女足超级联赛进行了第12轮的较量，河南徽商女足坐镇洛阳主场迎战“副班长”河北华夏幸福女足，最终气势如虹的河南徽商女足以4:1大胜对手。这样，河南徽商女足积9分，力压至今一分未得的河北华夏幸福队，提前两轮保级成功。

本场比赛，河南徽商女足总教练李志浩大胆变阵，让外援艾比出任单箭头，希望利用主场之利尽快破门。比赛开始后，主场作战的河南徽商女足迅速进入比赛节奏，屡屡威胁对方球门。第8分钟，吴陈禹开出角球，艾比高高跃起头球攻门，对方门将扑球失误，皮球滚入球网，徽商女足以1:0取得梦幻开局。第23分钟，裴一梦定位球开向禁区，艾比头球摆渡，无人盯防的崔亚珍接球轻松推射空门得手，将比分扩大为2:0。

易边再战，河南徽商女足攻势不减，然而第52分钟，河北队获得禁区右侧定位球机会，黄斯祺主罚任意球直接破门，将比分改写成1:2。第82分钟，艾比左路传中，替补登场的曾淑娥头球后蹭，王婷婷外围一脚世界波帮助河南徽商女足以3:1领先。补时阶段，国脚娄佳惠前场抢断，面对对方出击的门将，冷静推射再入一球，将最终比分定格为4:1，本赛季双杀河北华夏幸福女足。凭借这场酣畅淋漓的大胜，河南徽商女足宣告本赛季提前两轮完成保级任务。

全国青超联赛

建业两球完胜贵州

本报讯（记者刘超峰）上周五，全国青超足球联赛进行第29轮的争夺，经过激烈角逐，最终主场作战的河南建业队以2:0击败贵州智诚，排名继续稳坐第七。

本场比赛，坐镇新乡主场的建业U19队主教练张波派出最强阵容出战，比赛开始后，建业队打得积极主动，多次威胁对手的大门，并在上下半场分别由谢硕和杨成玉打进两粒精彩进球，最终帮助建业队两球完胜对手。赛后张波对弟子的表现非常满意，表示在接下来的比赛中，全队会再接再厉，争取今年在该年龄段比赛中，打出河南队的精气神。

本周五，建业队将继续坐镇新乡主场，迎战实力强大的广州恒大青年军。

交响合唱《朝阳沟》即将走进云南

本报讯（记者 秦华）继走进国家大剧院、美国、韩国、印尼、深圳之后，由国家一级指挥吴涛创意并指挥的大型交响合唱《朝阳沟》将于10月19日走进云南。届时，这部融入豫剧、交响等元素的，带有浓郁河南特色的《朝阳沟》，将唱响彩云之南。

豫剧《朝阳沟》家喻户晓，深深影响了几代人。交响合唱《朝阳沟》由著名指挥家吴涛牵头创编，首次将交响乐合唱与豫剧两种艺术形式结合起来，集领唱、伴唱、重唱、合唱、朗读、交响乐队演奏为一体。全剧将原作的经典唱段及音乐片段进行整合改编，体现了原剧的基本情节。为保证剧目品质，主创方还邀请了国家一级作曲、中国交响乐团团长关峡，国家一级编剧、著名词作家刘麟，国家一级作曲家、指挥家金巍等著名艺术家加盟。

此前，交响合唱《朝阳沟》从河南唱到了深圳、北京，唱到了印尼、美国，许多专家对将交响乐与豫剧结合的这种新尝试大加赞赏。尤其是2014年，交响合唱《朝阳沟》亮相颇负盛名的“美国南犹他合唱节”，吴涛执棒、美国南犹他交响乐团200位艺术家合作演绎了交响合唱《朝阳沟》，演出获得巨大成功，创下了美国人演奏和演唱河南曲目的先例。

本次云南演出由昆明市文化广播电视体育局、河南歌舞演艺集团主办，昆明聂耳交响乐团、河南交响乐团共同承办，由吴涛执棒，昆明聂耳交响乐团演奏，独唱部分由河南著名歌唱家陈静、李冬冬完成，届时，豫滇艺术家将联合为观众献上一台充满豫音豫韵的演出。

九九话重阳，浓浓敬老情。13日下午，“欧安乐龄有戏”策划的第三届《乐龄佳节 金秋重阳》“胡家军”专场演出在河南省老年公寓举办，河南曲剧“胡派”创始人胡希华携其众弟子为老年朋友带来一场精彩的戏曲盛宴。　本报记者 秦华 摄

全国娃娃足球宣传月郑州启动

本报讯（记者 刘超峰）2018河南省足协“全国娃娃足球”宣传月启动仪式，日前在郑州五一公园足球场举行。本次活动由中国足协、河南省足协主办，亚伦体育俱乐部承办，旨在推动幼儿足球活动，使幼儿们通过足球游戏、足球嘉年华、足球比赛感受到足球的魅力，真正贯彻“足球从娃娃抓起”的口号。

省足协副秘书长杨炎柱表示，作为世界第一体育运动，足球有着个人运动无法企及的魅力。孩子们通过参与足球锻炼，不仅可以增强体质，而且能够培养集体意识、公平意识和竞争意识。据了解，本次宣传月将在郑州、洛阳、开封、南阳等地的30到50家幼儿园进行联动，将有近万名幼儿感受足球的魅力。

《降龙之白露为霜》开播

本报讯（记者 秦华）上周末，民国少年风云录《降龙之白露为霜》在搜狐视频开播。

《降龙之白露为霜》讲述了民国初年，军阀白大帅之子满门遭屠，唯有长子白露生(杨昊铭饰)幸免，白露生隐姓埋名藏匿于北方龙镇守使府上，并遇到了乖张跋扈、一心想要雄霸天下的龙家公子龙相(赵诚宇饰)和乖巧柔顺的侍女丫丫(李彦漫饰)，白露生的复仇之路和龙相的争霸进阶之旅交织前行，三人之间复杂的情感羁绊也就此展开。

据介绍，与“大男主”作品中大开大合的“打怪升级”套路相比，《降龙之白露为霜》用浓重笔墨书写硝烟乱世之下个人情感的艰难成长，以及“情生难已”的无奈，对乱世之下的人物情感加以更加细腻的观照。不仅展现出情感萌生所带来的欢乐与甜蜜，也展现出当这些感情相互碰撞时所产生的迷茫和痛苦。在“乱世虐恋”的表面之下，正是这种对人物情感的细腻把握和立体呈现，为剧集赋予了独特的情感温度。

《降龙之白露为霜》由搜狐视频、么么影视出品，赵曦夕执导，杨昊铭、赵诚宇、李彦漫、唐本、孙嘉琪、刘昊宸、刘骐、贺开朗、赵磊等主演。

千名健身气功爱好者绿城演武

本报讯（记者 陈凯）上周末，2018年全国百城千村健身气功交流系列赛展示活动（郑州站）暨“体彩杯”2018年郑州市健身气功站点赛，在郑州市体育场/体育馆举行。来自全市的1000名健身气功爱好者汇聚一堂，切磋交流一展风采。

郑州站展示活动共吸引了来自全市各县（市）区、基层健身气功辅导站的48支代表队、700余名健身气功爱好者参与其中。活动除了易筋经、五禽戏、六字诀等健身气功功法的展示外，还有太极功夫扇、腰鼓舞等全民健身活动展示。据了解，全国百城千村健身气功交流系列赛展示活动自今年4月份启动以来，从内地到边疆，从城市到农村，各种形式的健身气功展示活动蓬勃开展，使得本项活动成了一场风靡全国的全民健身盛会。

健身气功站点赛，则吸引了来自全市各县（市）区、基层健身气功辅导站的32支代表队以及黄河科技学院校队，共291名健身气功爱好者参赛。本次比赛为集体健身气功功法展示赛，设有9种功法展示。“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合来进行锻炼，对场地、器械条件要求不高，很适合中老年人练习。通过练习健身气功让我身心都得到了锻炼，身体和精神越来越好了！”参赛选手刘如钰颇有感触地对记者说。

目前郑州市各个县（市）区有健身气功站点366个，有近3万人常年坚持习练。从市区到县市的各个公园、街道、社区均有健身气功习练者的身影，健身气功已经成为我市越来越多的城乡群众参与全民健身的重要方法。

三人制篮球黄金联赛绿城开赛

本报讯（记者 陈凯 文/图）上周六，第二届“青风公园杯”三人制篮球黄金联赛暨FIBA（国际篮联）三人制积分赛，在经开区青风公园开赛。来自全市以及周边地区73支队伍的近400名篮球爱好者欢聚一堂，切磋球技一较高下，共同演绎“激情篮途”。

作为河南在FIBA官网注册的比赛之一，本项赛事为很多“草根”球员搭建了一个在国际平台上一显身手的舞台。球员通过在FIBA官网上注册后，并组队参加本次比赛，不但可以为自己的球队赢取国际积分，而且还可以了解自身的世界排名。本次比赛设有成人组和青少年组两大组别，成人组分为公开组和大师组，青少年组分为U10、U12、U14、U18四个年龄组别。为了让更多家庭团体也能参与到比赛当中，本次比赛还专门新增了少年组家庭赛，孩子和家长共同参赛，大大增加了竞赛的趣味性。

据了解，本项赛事采用阶段赛的形式，第一阶段共设7个赛区，广泛接受社会各界篮球爱好者的报名参与。第二阶段成人组、青年组（U18）的前三名队伍将有机会与中国3×3男篮国家队成员温武和来自法国、肯尼亚等国家队和俱乐部队员组成的国际联队进行大师赛；少年组（U10、U12、U14）则采用个人挑战赛形式，挑战赛积分的前十名的选手均可获得相应的奖励。全部比赛将于下周末结束。

历届少林武术节回顾

不断成长：

百花齐放 百家争鸣

经过前三届的洗礼和积淀，中国郑州国际少林武术节进入第四届后，设立的项目越来越多，武术节不仅仅是少林武术“独美”的舞台，而且也成为众多中华武术门派“共武”的秀场。不断成长的少林武术节呈现出一片“百花齐放百家争鸣”的繁荣场面。

第四届中国郑州国际少林武术节于1995年9月1日在少林武术的发源地登封市开幕，9月5日闭幕。27个国家和地区的48个团队、620名运动员参赛。比赛分别设有男女少林拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、枪术和棍术7个项目；男子散打比赛得以延续，设立了10个级别。

第五届中国郑州国际少林武术节于1997年9月1开幕，9月5日闭幕。共吸引了来自26个国家和地区的562名运动员参赛。与往届不同的是，本届武术节设立了竞赛和表演两大项目。竞赛项目有少林拳、亚洲武术联合会规定的长拳、南拳、太极拳等以及男子散打10个级别的比赛。表演项目包括竞赛项目以外的各种拳术、器械、对练集体项目和众多功法绝技表演。百花齐放百家争鸣的场面，在本届武术节上得到了很好的展现。

第六届中国郑州国际少林武术节于1999年9月1日开幕，9月5日闭幕。来自21个国家和地区的46个团队，526名选手报名参赛。本届武术节设有少林拳、亚洲武术联合会规定套路和自选套路的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等15个项目；表演项目有武术拳械套路、功法、对练、绝技等。为了吸引更多的拳种参与少林武术节，本届武术节设立了表演奖，对所有参与者给予了奖励，进一步激发了国内外武术爱好者参与少林武术节的热情。

2001年9月1日至9月5日，第七届中国郑州国际少林武术节如约而至。来自26个国家和地区的661名运动员报名参赛，本届武术节也成为历史上参赛人数最多的一届。竞赛和表演依旧是本届武术节的两项主要内容，竞赛项目有少林拳、亚洲武术联合会规定的长拳、南拳、太极拳等11个种类。表演项目包括竞赛项目以外的各种拳械套路、对练、功法、绝技，除此之外，吸引更多武术爱好者参与其中的集体项目也在本届武术节上登场亮相，少林武术节“百花齐放百家争鸣”的繁荣场面得到进一步升级。　本报记者 陈凯

地址：郑州市郑东新区商鼎路77号河南文化产业大厦郑州报业集团 邮编：450046 电话：郑州报业集团办公室 67655666 67655888 编办 56568227 编辑中心 56568179 广告部 67655632 发行部 67655511 广告经营许可证：郑工商广字001号 郑州报业集团印刷厂（地址：郑州市管城区金岱产业集聚区鼎尚街15号）56558100 零售 1.50元