



# 郑马开赛在即 各项服务工作就绪 助你跑得舒心畅快

(上接一版)因此组委会在终点处设置了一个大型计时钟合影板,跑者在展板上时处刷自己芯片即可在计时钟上显示,同时可与参赛成绩合影。此外还有百家姓氏墙文化展板,让跑者用相片留下“时光”纪念。

## 水果补给站及美食站

当跑者历经了几小时高强度运动的时候,身体已极度缺水。为了帮助跑者尽快恢复体能,组委会在郑马完赛区特设水果补给站,提供枣、西红柿等补血气及富含水分的水果。此外,还在完赛区设置了河南特色美食区,让跑者体味豫菜给味蕾带来的别样享受。

## 冰敷拉伸按摩

郑马将在赛后恢复区设置赛后冰敷区及按摩拉伸区,提供规范、专业和贴心的赛后恢复服务。当大多数业余跑者在赛后出现肌肉、关节和脚掌酸痛和疲惫感时,使用冰敷等冷疗法来进行恢复,可缓解疼痛与肿胀感。同时,还提供专业拉伸及按摩服务帮助跑者排酸、缓解肌肉紧绷。

## 音乐加油站

在组织啦啦队展演队的基础上,郑马在赛道重要路段如二七广场、人民路等设立“音乐加油站”,在赛道沿线为跑

## 完赛互动表演区

终点完赛区为跑友准备了超长时间的乐队现场演出,在赛事现场为选手呈现一场精彩的音乐狂欢派对。

## “百家姓”文化赛道

河南是中华姓氏的摇篮,姓氏文化也是河南独有的文化现象,为了向全国的跑者展示河南这种悠久的历史特质,郑马在全程赛道的龙子湖路段两边设立百余面彰显姓氏文化的姓氏旗;全程终点前的赛道沿线设有56个姓氏鼓迎接选手冲线,鼓面印有小篆体的姓氏,用击鼓表演迎接勇者归来。

## 姓氏奖牌刻字服务

郑马从造型到内涵都充分展现出中原文化、郑州特色的奖牌,是本届赛事的一大亮点,奖牌的灵感来源于国宝——司母戊鼎,奖牌中部夔龙纹部分设计为可旋转,郑马提供奖牌刻字服务,跑者还可在现场领取自己的姓氏磁贴贴在背后空白处。

## 特别奖励纪念鼎

虽然在各大马拉松的赛场上常常是外国选手称霸排行榜,但此次郑马为中国籍的前三名选手准备了纪念鼎,纪念鼎突出

## 郑马作为中原文化发源地,同时也向跑者们展示源远流长的中原文化。

## 摄影作品展示区

中国马拉松摄影大赛是由中国田径协会、人民网、新华网主办,北京中述体育管理有限公司发起承办的一项以马拉松为主题的摄影盛会。郑马完赛区设置中国马拉松摄影大赛2017获奖作品展示区,展现不同马拉松赛事中每座城市与众不同的的人文与地域风貌,带领跑者了解中国积极的马拉松精神文化。

## 88个神秘奖品

当完赛跑者在终点领取到志愿者送上的完赛奖牌时别忘了看看你的奖牌——所有完赛奖牌中有88个奖牌的背面贴有“特步”的磁片(普通奖牌为“郑马”磁片),幸运者可拿着奖牌在终点特步展位中领取“神秘奖品”。

## 指定景点优惠

郑州是国家历史文化名城,是华夏文明重要发祥地之一。郑州有世界文化遗产15处,全国重点文物保护单位38处,拥有黄帝故里、商城遗址、天地之中等众多历史人文景观。而同时郑州又是一座城市的文化窗口之一,为了让所有跑者感受郑州的美景与历史文化,选

## 手机号码即可享受指定景点优惠,其中郑州黄河风景名胜区、郑州绿博园、郑州园博园等24个景区实行免费政策,康百万庄园、银基冰雪世界等17个景区实行半价政策。

## 移动咪咕加油站

为支持郑马,移动公司特推出咪咕加油站,让用户可以有充足流量享受郑马直播——送30G咪咕定向流量,送咪咕视频黄金会员2个月;用定向流量,最多送10G通用流量(活动期间咪咕视频定向流量使用超过5G且11月3日当天定向流量使用超过1G,可在11月底前获赠10G通用流量。)

## 免费公共交通

马拉松参赛选手、工作人员、志愿者可在11月3日当天凭参赛选手号码布,至地铁车站客服中心换取一张爱心票,免费乘坐地铁。

## 曹操专车优惠券

为方便郑马参赛选手,赛前到场领物以及开赛日顺利参赛,郑马联手曹操专车,赠送限量10000份打车优惠券,11月1日早上10点开始,选手在曹操专车APP内输入“郑州国际马拉松”,即可获得10元无门槛减免券。

## “郑马”跑友看过来

# 分配好体能是制胜关键

马拉松比赛是真正的耐力比拼,要想成为马拉松比赛的赢家,学会跑步时的体能分配是关键。2018郑州国际马拉松就要开跑了,在漫长的马拉松比赛中该如何分配好体能呢?河南省田径队中长跑教练刘爱存表示:“马拉松比赛要按前半程和后半程进行体能分配,前半程一定不要跑太快。分配好体能可以说是马拉松比赛制胜的关键。”

“要计划好自己平时马拉松跑的成绩。计算出前半程和后半程跑的速度(一般是匀速)。一般来说后半程比前半程慢6分钟属于正常,需要注意的是前半程一定要稳,严格按照正常速度跑。到了后半程要全力跑,冲刺是在最后2195米。”刘爱存告诉记者。

马拉松比赛中该如何分配体能呢?“根据自己的跑步计划算出分段跑的平均速度。基本上要按照计划跑,如果途中变化大,自己从心理上把握好跑的速度。不要受外界干扰,要时刻保存自己的体力。10公里内相差平均两分钟属于正常。按5公里分段计划分配体能,按照自己的平时跑步速度匀速跑。这种跑法比较常用,适用于业余选手。还要认真分析自己的实力,制订一份详细跑步计划。举例说明:5公里分段距离跑的计划成绩与实际跑要一致。要一段一段跑,一段一段落实。”刘爱存如是说。

距离开赛时间越来越近了,跑友目前的状态一般都比较兴奋,刘爱存特别提醒广大跑友,“在跑的途中要保持头脑清醒,心态稳定。尤其在后半程跑的速度不能忽减忽加。不要盲目求快,要保持步伐与呼吸的协调,匀速跑,脚步的跨度可以跨大一点,频率不必太快。” 本报记者 陈凯

# 郑马装备开始发放

本报讯(郑报融媒记者 郭轱略 刘超峰 李焱图)“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛开赛在即,赛事装备的发放工作昨日上午10点在郑州新区如意湖文化广场正式开始。

根据组委会指定的流程,报名参赛的选手须本人持身份证到现场验证身份后入场,打印领物凭条后持身份证和凭条前往相应窗口领取芯片及号码布(健康跑仅有号码布)并在凭条上加盖领取章,在对芯片进行检查之后,可以凭盖章的凭条领取服装及其他物资,最后组委会将会将领物凭条收回。

记者昨日上午在现场看到,为了保证跑友迅速、顺利地领到装备,组委会进行了周密的安排。从会展中心停车场外,到停车场里面,再到如意湖边,都设有醒目的引导牌,跑友们可以轻松抵达领物现场,在现场也有详细的领物流程说明。

从早上9点多,已经有热情跑友抵达现场等候领物,随后不断有跑友相约来领取装备。从查验身份证、打印凭条、领取号码布、检查芯片,再到最后领取参赛包,组织者在每个环节都设置了足够的窗口,加上志愿者热心、负责的工作,整个流程进行得有条不紊,没有任何拥挤、堵塞情况。

鲜红色的参赛包里,参赛服、芯片、大号号码布、小号号码布、别针、盛衣包、参赛手册、徽章、泡面、保温毯等物品一应俱全。

组委会在现场设立的合影墙吸引了众多跑友的兴趣,在领完装备之后,大家纷纷摆出各种pose合影留念。

报名参加全马的跑友郑小飞告诉记者

达领物现场,在现场也有详细的领物流程说明。从早上9点多,已经有热情跑友抵达现场等候领物,随后不断有跑友相约来领取装备。从查验身份证、打印凭条、领取号码布、检查芯片,再到最后领取参赛包,组织者在每个环节都设置了足够的窗口,加上志愿者热心、负责的工作,整个流程进行得有条不紊,没有任何拥挤、堵塞情况。

鲜红色的参赛包里,参赛服、芯片、大号号码布、小号号码布、别针、盛衣包、参赛手册、徽章、泡面、保温毯等物品一应俱全。

组委会在现场设立的合影墙吸引了众多跑友的兴趣,在领完装备之后,大家纷纷摆出各种pose合影留念。

报名参加全马的跑友郑小飞告诉记者



跑友领完装备之后摆pose合影留念

者:“通过前期媒体的广泛宣传,对郑马有了很多了解,对比赛也充满期待。今天领取装备的过程也让我们体会到了赛事组织工作的水平,整个流程设置非常合理,很人性化,非常方便。参赛包里还有泡面,虽然东西不贵,但能感受到组委会的诚意。很盼望正式开跑的那一天,也相信郑马是一届高品质的赛事。”

郑马的装备领取具体时间为:10月31日至11月1日10:00-19:00;11月2日10:00-23:00

组委会特别提醒广大参赛选手:一般装备领取的高峰主要是在最后一天,为避免不必要的排队等待,组委会特别提醒大家错峰前往,特别是11月2日当天预计将是外地选手的领物高峰期,请本地选手尽量在10月31日至11月1日前往领取。

## 领物小贴士

- 公共交通
  - 新郑机场—如意湖文化广场:新郑机场乘坐地铁(城郊线)→南四环站换乘地铁(2号线)→紫荆山站换乘公交(62路)→紫荆山花园站换乘公交(195路)→商务内环路众意西路站下车步行约600米到达郑州站—如意湖文化广场
  - 火车站乘坐26路→商务内环路众意西路站下车步行约600米到达
  - 郑州东站—如意湖文化广场:郑州东站乘坐162路→商务内环路众意西路站下车步行约600米到达
- 驾车
  - 中州大道与S1机场高速公路交叉口—如意湖文化广场:距离4.3公里,驾车约7分钟

# 河南姑娘刘津茹 随中国队获铜牌

本报讯(记者 陈凯)昨日,记者从省体操运动管理中心获悉,正在卡塔尔多哈进行的2018年世界体操锦标赛上传来喜讯,随中国女子体操队出战的河南姑娘刘津茹与国家队队友协同作战,以总分162.396分斩获本次世界体操锦标赛女团铜牌,并成功拿到2020年东京奥运会体操女团参赛“门票”。美国队和俄罗斯队分获冠、亚军。

参加女团比赛的中国队由陈一乐、刘婷婷、章瑾、罗欢、刘津茹、杜思雨(替补)组成,她们以预赛第三的身份跻身女团决赛。根据相关竞赛规程规定,本次体操世锦赛团体决赛实行5-3-3赛制,根据平衡木、自由体操、高低杠和跳马四个项目,每个项目每队3人参赛成绩总分之和后的总成绩,排定最终名次。中国队从高低杠项目开始比赛,跳马项目收官。刘津茹在跳马比赛中压阵出场,她以5.6的难度动作顺利完赛,得到了14.366分,为中国队最终夺得女团季军立下战功。

值得一提的是,资格赛中,在跳马项目上颇具实力的刘津茹,也闯入了本次体操世锦赛女子跳马单项决赛,该项目决赛将于北京时间11月2日进行。状态越来越好的河南姑娘也有望在跳马单项决赛上向奖牌发起冲击。

# 全国广场舞北京展演活动举办 河南特色广场舞 完美诠释“家乡美”



本报讯(记者 秦华 文/图)10月30日晚,北京工业大学奥林匹克体育馆灯火阑珊,由文化与旅游部、国家体育总局共同举办的全国广场舞展演活动在这里举办。来自全国各地的三十多支广场舞队伍,1581位广场舞爱好者齐聚一堂切磋舞技。我省选送的两支舞蹈《南山开满红牡丹》《八月桂花遍地开》节奏欢快,曲调优美,具有浓郁的河南地方特色,惊艳展演现场。

据介绍,本次展演自7月开始筹备,在全国各县、市、省逐级举行展演,各省(区、市)在基层展演的基础上,集中开展全省展演活动,凸显地方特色,遴选优秀广场舞团队。展演活动围绕庆祝改革开放40周年,紧扣团结、奋进、喜庆、祥和的基调,着力办在基层、热在基层,着力展现新时代、振奋精气神。

当晚的展演围绕“家乡美”的主题,来自全国各地的广场舞代表队纷纷展示了以各自家乡的特点为素材进行编排的广场舞作品。此次代表河南省进京展演的是来自大别山革命老区的信阳市群众艺术馆潢川县代表队,43名队员全部是来自基层的广场舞爱好者,最大的63岁,最小的45岁,他们为观众献上《南山开满红牡丹》《八月桂花遍地开》两支舞蹈,展现了改革开放以来的喜人变化,反映人民对美好生活的热爱。

而担任舞蹈编导的是河南省文化厅活动部主任、国家一级编导赵力民,他将经典的家乡民歌《八月桂花遍地开》《丰收歌》《游春》进行串联,为传统的民歌加入时尚的元素,并将播种、插秧、丰收、欢庆的舞蹈动作进行巧妙编排,使得两支舞蹈既有地域性又有时代性,呈现出一种清新、欢快的风格。

# 声咖杨晨领衔 十月声音演剧专场

本报讯(记者 杨丽萍)近日,由鸡园·郑在诗读共同出品的中原首原创魅力声音现场——【Listen-有声者】十月声音演剧专场在广播大厦动情上演。中国首部独角诗剧《情爱长安》开创者、央视重制《如果国宝会说话》配音者杨晨惊喜亮相,用性感的声线、浪漫的文字,带领现场观众跳出钢筋水泥森林的都市生活,沉浸在一个由声音打造的魅力时空中。

十月声咖杨晨被誉为“中国声音最性感的男人”“用声音迷倒众生”,听过杨晨的声音总会被他吸引,在夜晚散发魔力,最重要的特征是“好听”。它告别大家印象中夜间广播节目的“沉静唯美,感情良药”,取而代之的是“轻松时尚,低调奢华”。10年前,他主持的《网络调频》《北京不眠夜》是北京夜间广播的经典作品,影响了一代文艺青年,是他们青春记忆中最难忘的声音。

目前,【Listen-有声者】已成功举办九场,来自话剧、广播、朗诵、古典吟唱、曲艺、配音等领域的顶级声咖,对声音的极致解析与创意,成为2018年中原大地上引人注目的文化现象。

# 医疗卫生应急保障绷紧“安全弦”

郑报融媒记者 刘超峰 郭轱略

医疗卫生应急保障绷紧“安全弦”,保证每个马拉松参赛选手安全,是马拉松能顺利举行的重要组成部分。昨日,经过严格的筛选后,515名医疗志愿者齐聚郑州,接受专业的医务培训。经过培训之后,他们将遍布郑马各个赛道处,成为参赛选手的安全“保护神”。

## 急救救护站准时到位

为了保证选手安全跑完马拉松,郑州市卫计委牵头组织市各大医院的骨干医生和护士,在全程马拉松、半程马拉松和健康跑现场设置急救救护站、急救医疗救护点、AED急救点和医疗志愿者服务点。并成立应急通讯指挥部,负责郑马赛事应急医疗保障工作的指挥调度和通信保障,地点位于市紧急医疗救援中心四楼120指挥调度大厅。

指挥部设无线通信对讲系统;增设4个应急保障调度席位,负责受理现场伤病员的紧急呼救信息,向救护车下达任务指令,并动态监测救护车的任务执行情况,接

受救护车汇报、反馈信息,收集和统计救治信息,及时向应急医疗保障领导小组汇报保障情况;及时排除通信设备及网络故障,保持通信设备及网络畅通。

根据郑州国际马拉松赛规划赛道路线,共设置2个急救医疗救护站,负责接收急救医疗救护点送入的中、重度伤病员,及时开展医疗救治工作。

第一急救医疗救护站,由河南中医药大学第一附属医院负责组建,设置地点为河南中医药大学第一附属医院龙子湖院区(全程赛道第20公里处附近),地址为博学路与龙子湖南路交叉口东南角,负责附近赛道参赛选手的应急医疗保障。

第二急救医疗救护站,由郑州市紧急医疗救援中心、郑州市中心医院、郑州市金水区总医院组建,设置地点为全程(半程)终点附近,地址为郑州会展中心停车场西入口,负责附近赛道参赛选手的应急医疗保障。

医疗救护站设分诊区1个;配置座椅8张,配备医师2名,护士2名。设观察区1

个;配置观察单元8个,配备医师2名,护士4名。设抢救区1个;配置抢救单元2个,配备医师2名,护士4名。各救治区域设置及设备、物品、药品等根据救治需要按需准备。

转运救护车2台:负责急救医疗救护站伤病员的转运工作,协助急救医疗救护站救治伤员,其他现场救治工作,并配备外语志愿者2~3名。

在赛道的零起点处、健康跑终点等28处设立急救救护点,派出救护车及急救医护人员组成。负责接收应急通讯指挥部指令,对急危重症开展救治及转运工作。

## AED急救点护航马拉松

由赛事组委会和市紧急医疗救援中心联合组建AED急救点,在赛道处分别设置AED32个急救点。另设2组急救摩托车作为流动巡回AED急救点,在运动员密集区域巡回值守。AED急救点负责接收应急通讯指挥部指令,对倒地运动员启动急救医疗干预,快速识别、紧急处置,急危重症

伤员由后派的救护车救治和转运。

赛道起点至10公里处,每150米一名医疗志愿者;10公里至38公里处,每100米一名医疗志愿者;38公里至全程终点,每50米一名医疗志愿者。医疗救治定点医院、省会郑州各急救网络医院均应做好伤病员的救治准备工作,开辟快速医疗救治绿色通道,增加急诊值班力量,储备药品、检修医疗设备,完善各项救治准备工作。

现场人员在发现伤病员后,立即拨打急救电话,将伤病员的伤情、所在位置(根据现场医疗急救标识牌位置)告知应急通讯指挥部,由应急通讯指挥部统一下达急救指令至急救医疗救护点和AED急救点。急救医疗人员接诊伤病员后,立即就地实施救治,根据病情将轻度伤病员就近送至急救医疗救护站;中、重度伤病员在进行现场处置后,根据所在位置,按就近原则送往急救医疗救护站或定点医院;详细交接病情,确保伤病员救治过程的延续性,结束任务后迅速返回待命。

# 信阳马拉松赛月底开跑

本报讯(记者 陈凯)2018信阳国际马拉松赛,将于11月25日在信阳南湾湖畔鸣枪开跑。跑友现在可登录信阳国际马拉松赛官方网站进行线上报名,线上报名截止时间为11月16日。这是记者从昨日上午于河南省政府新闻办举行的该项赛事新闻发布会上了解到的消息。

2018信阳马拉松赛由中国田径协会、河南省体育局、信阳市人民政府等主办,河南省田径运动管理中心等承办,以“豫风楚韵,红色信阳”为主题。本次比赛设有男、女全程马拉松,男、女半程马拉松和迷你马拉松5个项目,赛事规模设置为10000人,其中全程马拉松项目2000人,半程马拉松项目3000人,迷你马拉松项目5000人。