

万事俱备 只待鸣枪

“郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛明日开跑

本报全媒体记者 郭韬略 陈凯 刘超峰 通讯员 王富强



2018郑州国际马拉松摄影大赛获奖作品(穿城而过)(焦浦摄)

■出行方式:乘坐公交往返

郑马赛道纵贯郑州东西,在赛事举办当天,相关区域都将进行交通管制。组委会建议广大跑友乘坐公共交通往返,以确保能准时参赛。当天,郑州地铁1号线、2号线、5号线及14号线一期提前至5:00运营,并将加密班次,方便跑友出行。比赛当天选手、工作人员、志愿者还可凭号码布或工作人员证件,直接通过专用通道免费乘坐地铁。今年的郑马起点设在郑东新区会展路,跑友可以乘坐地铁1号线到会展中心站,或者地铁5号线到中央商务区站,出站后按照指示即可抵达起点。全程马拉松的终点位于奥体中心,参加全程的跑友在赛后可以从奥体中心站乘坐地铁14号线,然后转乘其他线路或公交车返回市区。

■检录时间:13日早上5:30开始

根据竞赛规程,比赛将于13日早上5:30开放存衣和检录工作,请跑友预留充足的时间,佩戴好号码布按照各自项目到指定区域进行存衣和检录。存衣截止时间为7:15,检录的截止时间为7:20。起跑前约25分钟,现场将有专业教练带领跑友进行热身。

所有参赛选手将按照全程马拉松精英运动员、业余全程马拉松运动员(按成绩分区站位)、半程马拉松运动员、健康跑运动员的先后顺序排列,依次起跑,各项目方阵间隔20米。半程马拉松选手请注意,在赛程集结区前设有一条计时感应带,请半程运动员务必按照分区要求检录,否则将取消比赛成绩。

组委会特别提醒跑友:在起、终点和赛道沿途,都专门设有卫生间,严禁在卫生间区域外便溺,否则将没收号码布,取消参赛资格。在赛道相关功能点也都设有垃圾回收站,请选手将纸杯、海绵、果皮等垃圾丢入回收站内,以保持赛道环境,减少安全隐患。

■关门时间:比赛当天全马13:40、半马10:45、小马8:30

为了保证参赛选手比赛安全、顺利,比赛期间比赛路线各段设关门时间,限时对社会交通封闭。关门时间后,相应路段恢复社会交通。今年全马的关门时间为6小时10分钟,也就是最晚到当天13:40,本届比赛的所有项目就将全部结束。此外,5公里的关门时间为鸣枪后1小时,也就是8:30,届时健康跑也将关门;半程马拉松的关门时间为10:45。

组委会也提醒选手合理分配体能,注意关门时间。未在规定时间内跑完对应的距离请立即停止比赛,退出赛道,以免发生危险。退出比赛的选手可乘坐组委会提供的援助车到相应项目的终点处。

明天早上7:30,万众期待的“郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛就将正式鸣枪开跑。目前赛事的各项准备工作已经就绪,可以说是万事俱备,只待鸣枪。距离鸣枪时间仅有1天,郑州国际马拉松赛组委会(以下简称组委会)也特意提醒广大跑友,注意相关事项,做好参赛准备,轻装上阵,争创佳绩!

■具体关门的距离和时间

发令时间	7:30								
距离	5公里	10公里	15公里	20公里	半程马拉松	25公里	30公里	35公里	马拉松
关门时间	1小时	1小时30分	2小时10分	2小时50分	3小时15分	3小时30分	4小时15分	5小时	6小时10分
具体时间	8:30	9:00	9:40	10:20	10:45	11:00	11:45	12:30	13:40

■专业医疗保驾护航

本届郑马加强了医疗保障力度,共有218名专业医护人员、528名医疗志愿者、27辆医疗救护车、7辆医疗转运车、65台AED(便携式自动体外除颤仪)为大会提供医疗服务。赛事每2公里设有医疗站,自起点至10公里处每150米有一名医疗志愿者,10公里至38公里每100米有一名医疗志愿者,38公里至全程终点每50米有一名医疗志愿者。沿线每个医疗站,每辆救护车上均配备有除颤仪、呼吸机等专业设备,为跑友做出最及时的安全保障。此外,河南省人民医院、郑州颐和医院等市区内14家医院作为本届赛事的定点医院,一同为郑马保驾护航。

在赛后恢复区,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)的300名专业人员将为跑友提供按摩拉伸服务,另配有100名赛后服务志愿者提供辅助服务。此外组委会还设置了冰敷区,帮助跑友在结束比赛后尽快从疲劳中恢复。

■完赛奖牌赛后即领

在关门时间内完成比赛的半程和全程马拉松选手,可凭信号码布领取完赛奖牌和物资包。

组委会特别建议选手,在完赛后切勿马上坐或躺,而是要慢走5~10分钟,让身体逐步恢复。选手可以到赛后的恢复区,接受冰敷、按摩拉伸等服务。

全程和半程马拉松选手在抵达终点后须按照号码布上对应的号段到原存衣车领取寄存的衣物,领衣的截止时间半程马拉松为11:30,全程为14:30。

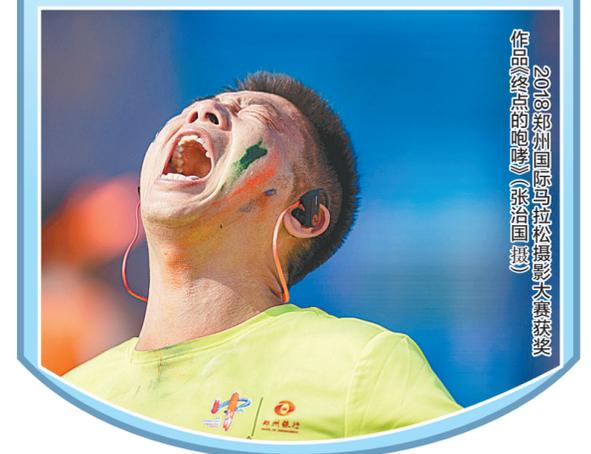
在关门时间内完赛的选手可在比赛结束24小时后登录郑州国际马拉松赛官网(www.zhengzhou42195.com)查询赛事成绩。48小时后可进行成绩证书下载服务,证书包括分段成绩、枪声成绩、净成绩。

■若干景点优惠跑友

为了让广大跑友在跑马之余可以感受郑州的美景与历史文化,组委会联合郑州市文化广电和旅游局,为大家奉上郑马贴心福利。10月12日~14日期间,郑马跑友凭号码布即可享受指定景点优惠或免费政策。

7家景区门票免费:郑州园博园、杜甫故里、环翠峪风景区、黄河富景生态世界、新郑市红枣小镇景区、中岳庙、嵩阳书院。

10家景区半价优惠:康百万庄园、竹林长寿山、浮戏山雪花洞景区、青龙山慈云寺景区、石窟寺、古柏渡炎黄旅游区、三泉湖景区、红石林景区、郑国车马坑景区、郑州黄河风景名胜景区。



2018郑州国际马拉松摄影大赛获奖作品(张治国摄)

■赛道补给种类丰富

为了给跑友以良好的参赛体验,组委会在赛道沿途和终点提供的补给不仅充分,而且丰富。本届郑马共设22个补给站,共投入205400瓶饮用水、71500瓶功能性饮料、15000个能量胶、16500根能量棒、31000颗盐丸、23600包盐津葡萄干、27400片枣片、17500个面包、19000个少林素饼、33000桶泡面、40000根火腿肠、10000个卤蛋、26000根小黄瓜、26000个橘子、53500根香蕉。

■文体展演助力跑友

在赛道沿线,组委会共设置36个文体活动开展区,豫剧、少林拳、太极拳、民族舞、非洲鼓……演员们用形式多样的演出,为选手们加油助威,同时也为现场观众提供了近距离欣赏精彩节目的机会。

马拉松——城市发展推进器

本报全媒体记者 郭韬略

作为唯一一项能够在赛事途中完美展现一座城市的建筑精华、人文内涵的运动,马拉松也正逐步成为国内众多一线城市提升全面健康素质、推动城市建设、带动旅游消费、扩大影响力和知名度的首选赛事项目。

在北京、上海、广州、重庆、武汉,这些国内一线城市,马拉松都已然成为一张闪亮的城市名片。而去年举办的首届郑州国际马拉松,因其精心设计的集纳了城市精华的赛道,彰显中原特色文化的赛事亮点以及精心的组织、周到的服务,赢得了广大跑友的高度评价。整洁靓丽的城市风景、平坦宽阔绿树成荫的赛道、活力四射的跑步人群,以及热情似火的观众,经由CCTV5+、澳门卫

视、河南卫视以及众多网络平台,传播给全球亿万观众,郑州的城市知名度、美誉度都得到了大幅提升。

随着人们生活水平的提高,对健康的关注度也越来越高。当前,全民健身已经上升为国家战略。而没有哪一项赛事能像马拉松这样动辄吸引数万人参与,庞大的参与人群,以及赛事本身起到的宣传、推动作用,能够促进更多人亲身参与到体育锻炼中来,进而提升人们的生活质量。马拉松赛事的举办,对于提升一座城市市民的整体健康素质,有着积极的作用。

一项马拉松赛事,涉及体育、教育、公安、卫生、消防、交通、城管、规划等各个部门,难度大、牵涉面广,是一项复杂

的综合性工程,是对一座城市的管理、组织水平一次严峻考验。而一项马拉松赛事的成功举办,反过来也能提升一座城市的精细化管理水平。

作为唯一一项能够全面展示城市面貌的赛事,马拉松又是展示城市形象、释放城市魅力、提升城市知名度和影响力的绝佳载体。跑友通过脚步丈量,亲身感受到城市的发展与变化,观众则通过媒体的传播,对城市有了更深的印象、更多的了解。在举办马拉松的同时,将最富有当地特色文化元素融入其中,更利于特色文化的传承与发展。

参加马拉松赛的选手数以万计,他们来自全国乃至世界各地,跑友及其同伴的到来,直接为当地的交通、住宿、餐

饮、旅游等各方面带来收入。以去年的首届郑马为例,共有2.2万人参赛,其中大多数为外地选手,整个赛事至少吸引了4万多名外地选手来郑参加比赛或者旅游。据国内领先的马拉松赛事专业运营机构北京中速体育管理公司测算,在交通、住宿、餐饮、旅游等各方面,首届郑马给郑州带来的直接经济收入超过2亿元,而后续的旅游、消费、投资等传播价值更是超过15亿元。由于赛事涉及多个相关产业,郑马的举办也将带动郑州市未来的文化产业、体育产业发展。

由此可见,马拉松赛事,已经远远超越了体育竞技赛事的范畴,而成为推动一座城市发展的综合推进器。

为城市荣誉而战

2019河南省男篮联赛昨揭幕

本报讯(记者 陈凯)昨晚,除老店酒·2019河南省男子篮球联赛拉开序幕。豫东、豫西、豫南、豫北四大赛区同时开赛,赛事开幕式在开封市体育馆举行。揭幕战中,东道主开封队以83:72战胜濮阳队,迎来“开门红”。而身处豫北赛区的郑州队则以97:63战胜鹤壁队,同样迎来“开门红”。

河南省男子篮球联赛,是由河南省体育局主办,河南省球类运动管理中心、河南省篮球协会承办,各地市体育局、篮协协办的省级联赛。今年是该项赛事连续举办的第四个年头,与去年赛事一样,今年的河南省男篮联赛再一次实现了河南篮球界的大团圆,全省18个地市均派队参赛。今年赛事分为三个阶段进行,经过第一阶段的城市选拔赛,全省18个地市最终确定了代表

各自城市参赛的队伍,这18支队伍将被分到豫东(开封市)、豫西(三门峡市)、豫南(漯河市)、豫北(安阳市)四个赛区,豫东赛区包括:开封、濮阳、商丘、周口4支队伍;豫西赛区包括:三门峡、焦作、洛阳、济源4支队伍;豫南赛区包括:漯河、驻马店、南阳、平顶山、信阳5支队伍;豫北赛区包括:安阳、许昌、鹤壁、郑州、新乡5支队伍。经过第二阶段分区赛,每个赛区决出前两名,共8支球队进入第三阶段;第三阶段拟于10月18日开始,12月上旬结束。利用每个周末,由第二阶段分区赛决出的8支球队进行主场赛制直至决出总冠军。

未来两个多月的时间,我省18个地市的“灌篮高手”们,将身披家乡球队战袍,为各自所代表的城市荣誉而战。

国庆档双片均破二十亿 欧豪实力诠释多变角色

本报讯(记者 秦华)欧豪主演的两部影片《中国机长》《我和我的祖国》正在公映,目前双片票房均已破20亿。从英雄机长徐奕辰到技术工程师梁昌寿,两种不同风格的角色,可以让其不断尝试和探索自己的可能性,成为更好的演员。

《中国机长》自公映以来始终保持高话题度、讨论度。高度还原的剧情、演员的精彩演绎成为网友们热议的焦点,其中,欧豪凭借副驾驶徐奕辰一角,收获诸多好评,“欧豪撞脸原型”“欧豪受伤造型”等关键词登上热搜榜前列。“为了更好地诠释

徐奕辰生活中乐观豁达、工作中敬业职业的形象,我在拍摄时反复琢磨,希望能通过台词、表情和动作等这些细节来把人物立起来。”欧豪说。

而在《我和我的祖国》中,黄渤、欧豪主演的《前夜》作为开篇故事予以呈现。《前夜》改编自开国大典背后的真实故事,其人物角色皆有原型可考,欧豪饰演的角色原型是技术人员工程师梁昌寿,片中,欧豪将一代青年的意气风发与一腔热血描绘得真挚又热烈,他为此角色做了诸多的准备:“在确定参演之前,我事先查阅了关于当时的历史、人物小传等资料,并与我身边的长辈做了很多沟通,特别希望能诠释好这个角色,真实还原当时的历史和当时的人们那份对祖国的情感。”



电视剧《在远方》制片人吴家平:小人物+大时代更能引起共鸣

作为庆祝新中国成立70周年的重点剧目,正在东方卫视黄金剧场播出的《在远方》凭借百转千回的感情路,千丝万缕的人物关系,让观众欲罢不能。在东方卫视近日组织的全国媒体微信采访中,该剧总制片人吴家平透露了《在远方》的“制胜法宝”:从小人物的角度切入呈现时代巨变。“这样更能引起观众和创作者们的共鸣,每个人都能找到代入点。”

《在远方》以男主人公姚远在物流与互联网的创业浪潮中跌宕起伏、百折不挠的人生经历,展现中国20年来经济发展巨变。

刘烨、马伊俐、梅婷、保剑锋、曾黎等70后实力派组成《在远方》的主演阵容。开播之初,网友对几位主演塑造20出头的年轻人颇有争议,认为难掩真实年龄的痕迹,遗憾剧组为何不选择流量演员。但在剧情逐渐展开后,“路远CP”的演技,曾黎、保剑锋的过人气质,又让网友们非常上头。吴家平说,《在远方》的演员是非常贴合角色的,“流量演员演不出剧中人物之间的那种情感”。

巧的是,刘烨、梅婷、曾黎是中戏表演系1996级同学,马伊俐、保剑

锋是上戏1994级同学,这次同学会,彼此擦出不少火花。吴家平说,组成这个阵容当时并没有想到会成为,纯粹是因为每个人都和角色比较契合,但同学在一起拍戏一定会有他们的默契,“在创作过程中互相可以抛开一切,没有顾虑地坦诚交流,这对角色的塑造非常有帮助。”

吴家平透露拍摄中,演员们的敬业让他感动。“刘烨进组之前把剧本看了数遍,每一场戏都做了精心的准备,现场特别配合。马伊俐每天提早15~20分钟到现场。拍摄结束后,演员们还跟导演、编剧交流剧情,演员之间也经常互动交流。我们剪辑的拍摄素材组织他们看,他们看了之后也会找问题,提升自己。”

对于《在远方》选择了快递和互联网作行业背景来书写时代,吴家平认为,这两个行业大家都非常熟悉,与现实生活密不可分。在奔腾发展的20年间,许多有梦想、有理想的小人物都是跟随着这个时代而成长起来,实现自己的人生梦想,“从这个角度切入,更能让观众、创业者产生共鸣,每个人都能从中找到代入点。” 本报记者 杨丽萍

