

11岁的郑开更精彩

——2017郑开国际马拉松赛剪影

昨天,2017郑开国际马拉松赛在郑开大道和郑东新区CBD隆重举行。作为我国中西部地区规模最大的国际马拉松赛事,郑开马拉松赛今年迎来了11岁生日。经过10年的成长与发展,11岁的郑开马拉松赛也将从今年开始踏上又一个10年的新起点,“从心出发,为爱奔跑”。



本版图片由本报记者李焱丁友明摄



说起自己和跑步的缘分,王瑞玉老人表示,自己年轻时当兵,在部队的时候,每天都会绕着农场跑个十几圈。“和家人分隔两地,当时通信也不便利,只能通过跑步缓解思乡之情。”后来,小家庭里有了孩子,他们就开始带着孩子一起跑步。“他在军队的时候就养成了跑步的习惯,我也喜欢运动,我们就带着孩子跑起了步,这一跑啊就是一辈子。”赵秀英说,“虽然现在年纪大了,但只要我们还能动,就会坚持跑下去!”

“今天我跟女儿一起来跑马拉松,这一次跑马拉松也让我懂得了许多道理。马拉松就像我们的人生。”家住郑州的李宁也带着自己的女儿李慕文参加“小马”的比赛。“来带着孩子跑马拉松,是为了磨炼她的意志,也是为了让她们感受马拉松的精神。这一路上,有人陪伴在我们身边,有人在沿途为我们鼓掌,有人在两旁默默地观看……但无论是快或慢,脚下的这条路都需要我们一步一步地努力完成。”跑过终点门的时刻,小小的李慕文开心地跳了起来。

为爱护航 为爱前行

一项赛事的成功举办,离不开志愿者们辛勤付出。为了对郑开马拉松赛的那份爱,为了郑开马拉松赛不断发展提升,来自省内各大中专院校的5000余名郑开马拉松赛志愿者们,为爱而保驾护航,为爱而不断前行。

参与今年郑开赛事服务的志愿者们,为参赛选手提供了高质量的服务。比如医疗服务志愿者采用了“固定+移动”的模式,除了建立固定地点的医疗服务外,还组织在赛道上移动的医疗服务,全程为跑友保驾护航。“马拉松运动中经常会发生类似崴脚、拉伤等运动损伤。可能有些轻微伤大家觉得没事,可实际上却非常严重,这时候我们就会为伤者做早期处理、作出专业的判断,保障大家的安全。”医疗志愿者张晓黎说。

“从外籍运动员的飞机抵达郑州开始,我们的志愿服务就开始了。”来自河南师范大学新联学院的王爽,今年已经是第二次以外语志愿者的身份,为参加郑开赛事的外籍运动员提供服务了。“从介绍赛程,到安排好外籍运动员的衣食住行,还要陪着运动员们进行训练,经常是揉着惺忪的双眼就开始了一天的工作,然后忙碌到天黑才回来,但是真的也很充实。”

王爽告诉记者,作为面向外籍运动员服务的翻译志愿者,他们的言行就是外宾认识中国的窗口。能把郑开志愿者热心参与公益活动的良好形象传递到国外,展现中国志愿者的风采,是她和她的小伙伴们最大的梦想。为了实现这个梦想,他们不断提升自己的外语水平和口头表达能力。“今年的郑开结束了,我们的服务也按下了暂停键,但是我们追逐梦不断前行的脚步不会停!”王爽最后骄傲地说。

本报记者陈凯实习生郭文

悠悠十一载 初心终不忘

跑友奔跑在郑开大道上,每跑过1公里,都会看到道路两侧醒目的加油公里牌。“这条郑开大道知道,宝宝经历了什么!”“现在的跑友就是不一样,一言不合就郑开。”“爱运动的你,是最好的甜心。”一条条风趣又不失特色的加油公里牌,总能带给跑友们无穷的力量。“郑开马拉松这几年我也是经常跑,能感受到组织方也是越来越用心了。跑累了看看这些加油公里牌,心情好了,劲儿也来了。”跑友董健鹏笑着对记者说。他还告诉记者,除了加油公

里牌的“精神”鼓励外,他还得到了实打实的“郑开关怀”。“今年跑郑开,参加全、半程项目的跑友,都得到了肌肉贴,这对于保护肌肉,减缓疲劳很有好处。应该给今年的郑开点个赞!”

不忘初心坚持最初梦想,为跑友带来全新的赛事体验,是今年郑开马拉松赛的一个宗旨。为了让那些不能到现场参加郑开赛事的跑友也能与郑开来一次“亲密接触”,赛事组委会今年特别推出了“郑开线上马拉松”,“参加郑开的人越来越多,中签也越来越难。”家住南阳的张连恺通过电话向记者吐槽,今年,他选择了通过“郑开线上马拉松”的形式圆了自己的郑开梦。“早早的就报名了今年郑开的半程马拉松,但没有中签,所以就报了线上的马拉松赛。不受地区限制,只需要用手机APP记录下自己的跑步里程和时间,在规定时间内完赛一样可以拿到特制的郑开奖牌,又新鲜又有趣。”

向幸福出发 跑一生一路

“执子之手,与子偕老。”这是一句浪漫的誓言,也是王瑞玉与赵秀英老人的朴实婚姻。55年前,来自河南洛阳的王瑞玉与来自东北沈阳的赵秀英在郑州相遇;55年后,都已过了古稀之年的他们,在郑开的赛场上跑起了情侣马拉松。“年轻的时候就爱运动,今年咱们老夫老妻也赶个时髦,跑个情侣马



跑马三载轻松夺冠

提图斯:坚持才是取胜之道

今年23岁的提图斯来自肯尼亚,练习马拉松也仅仅3年而已,今年第一次参加郑开马拉松赛的他,便勇夺男子全程冠军。即便是作为来自长跑强国的选手,跑马三载的提图斯能跑出2小时10分14秒的夺冠成绩,也是“天赋十足”的表现了。但在提图斯看来,“坚持才是取胜之道!”

“It's very nice!”夺冠后,提图斯的兴奋之情溢于言表。尽管汗水早已浸透了他橙色的上衣,但是提图斯仍然是一脸轻松,忽闪着灵动的大眼睛,微笑着面对采访他的记者们。提图斯告诉记者,3年前,他才在家乡肯尼亚开始马拉松训练,3年后,他第一次参加郑开马拉松赛就夺得了冠军,非常兴奋!肯尼亚是长跑强国,在外界普遍看来,那里的国人与生俱来就擅长长跑。不过提图斯却说:“或许我们真的有这方面的天赋吧!在你们看来,我练习马拉松3年就拿了冠军很神奇,也很轻松,但我要告诉你们的是,我也是每天都要进行艰苦训练,一步步跑出来的。坚持才是取胜之道!”

有选手“吐槽”:“郑开大道上不定向的阵风给参赛选手造成了一定影响。”提图斯对此则耸耸肩不以为意,“风也不是很大,对我的影响不大。”把马拉松当作终身热爱事业的提图斯开心地对记者说:“郑开马拉松让我感受到了这里人民的友善,他们的热情给了我很大帮助,让我不停地向前跑,最终获得了冠军。我爱他们!”

“还会再来参加郑开马拉松吗?”

面对记者的提问,提图斯坚定地回答道:“一定会来的!我热爱这里,我要在郑开取得更好的成绩!”

本报记者陈凯实习生李荷芳



葛比亚胡:我就想跑完最后一步

今年郑开马拉松赛女子全程冠军得主是来自埃塞俄比亚的葛比亚胡,当她以2小时27分39秒的成绩第一个跑过终点时,已经耗尽全部体力的她双手一伸就蹲在了地上。瘦弱的身躯,小小的个子,此刻的葛比亚胡像一个累坏了的小孩儿。

郑开志愿者们急忙冲上前去把她扶起来,搬到运动员休息区进行休息放松。与采访轻松的提图斯不同,经过休息放松的葛比亚胡依然看上去十分

疲劳,她通过翻译告诉记者:“我很开心,但是身体的确很累。跑完后脚和腿突然就停止了,身体很不适应。”葛比亚胡指了指自己的脚和腿。

葛比亚胡告诉记者:“其实沿途几次感觉自己已经跑不动了,是旁边不断给我加油助威的观众给了我跑下去的勇气和信念。我真的很感谢他们。”

“快到终点的时候,我真的很想过要放弃了。不过还是坚持了下来,我就想跑完最后一步。”葛比亚胡动情地说。

谈到参加郑开马拉松赛的感受,葛比亚胡痛苦的表情重新有了笑容,“这里的赛道很直,跑起来很舒服。最重要的是观众很热情,我很喜欢他们。只是今年我的状态不太好,没有发挥好。”

谈到明年的郑开马拉松,葛比亚胡信心满满地说:“明年只要有机会,我一定还会来的,我要把自己最好的状态展现给这里的观众。”

本报记者陈凯实习生李荷芳

马拉松现场的“绿色旋风”

本报讯(记者李娜 通讯员高燕)3月26日举行的郑开马拉松吸引了不少市民参与,在现场,青年志愿者也掀起了一股“绿色旋风”——团市委组织广大青年环保志愿者在郑开国际马拉松赛的现场,用更绿色、更健康、更环保的形式向参赛者提供更加舒适的比赛环境,并广泛传递绿色出行和低碳环保的绿色生活新理念。

活动现场,青年环保志愿者们在马拉松赛道起点拉起了“携手青春健步行 引领绿

色新风尚”的宣传标语。在赛道相关节点和位置,青年志愿者设置了带有绿色标志,并可以循环使用的绿色垃圾桶,有效保障了全程赛道的干净整洁。

参与活动的青年志愿者小王忙得热火朝天,他说:“通过环保志愿服务我们可以向全世界展示郑州青年和郑州城市的良好形象,今后自己要经常参与环保宣传实践活动,努力争做生态文明建设的宣传者、实践者、推动者,并积极从身边小事做起,带动更

多人为建设美丽的城市家园做贡献。”

“我们希望通过开展此次环保志愿服务活动,为郑开马拉松运动向着更加绿色、环保、文明的方向发展贡献力量,同时也借助国际赛事的平台,让更多的人能够积极地行动起来,更多地关注绿色环保公益事业,用自己的实际行动建设美丽郑州。”团市委相关负责人介绍说。

又讯(记者李焱 通讯员孟君)“一个废弃的矿泉水瓶兑换一只精美发夹或记事

本,十个兑换一本书,二十个就能兑换一盆生机勃勃的多肉绿植……”在3月26日的小马拉松现场,中建(郑州)城市发展有限公司的青年志愿者们用绿色兑换公益活动助力郑开马拉松,吸引了许多参赛者和市民的参与,一时间兑换的展台围满了积极捡拾垃圾的人们,有许多小朋友在家长的陪伴下,不仅用捡到的垃圾兑换到了心仪的书籍或绿植,还被授予了“环保小卫士”的称号。