



市领导检查郑马准备工作 抓好各项工作落实 确保赛事顺利进行

本报讯(记者 陈凯)今日上午8点,“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛鸣枪起跑,目前,赛事各项准备工作已经基本就绪。昨天上午,在本届赛事进入最后倒计时之际,副市长黄卿、孙晓红带领市公安局、市体育局、市城管局、市建委、市园林局等局委以及郑马赛道途经的中原区、二七区、管城区、金水区、郑东新区等相关部门负责人,实地察看郑马赛道,检查最后相关工作。

从赛道起点绿城广场到赛道终点郑东新区CBD,黄卿、孙晓红一行实地察看郑马赛道沿线和重要节点部位的场地布置、环境整治等工作情况。每到一处,黄卿、孙晓红认真听取相关情况汇报,详细询问进展情况,并叮嘱有关部门要提高责任心,加强沟通协调,利用郑马开赛前的最后时间查漏补缺,按照要求和标准做好赛道沿线工作。随行相关部门负责人表示,要齐心协力、顾全大局,充分利用郑马开赛倒计时最后冲刺阶段,抓好各项工作落实,做到各项工作万无一失,确保赛事顺利进行。

近8000警力 为郑马保驾护航

本报讯(记者 王译博)2018郑州马拉松赛于今日8:00~14:00在我市举行,为确保比赛顺利进行,切实落实各项安保举措,实现“安全、有序、和谐、圆满”的具体目标,郑州警方提前谋划、科学部署,安排近8000名警力投入到此次安保工作中去。

据介绍,此次国际马拉松比赛活动自绿城广场出发,至郑州国际会展中心停车场西出入口结束,穿越郑州市中原区、二七区、管城区、金水区、郑东新区,全长42.195公里,活动参与人员多、线路长、道路情况复杂,安全保卫工作任务艰巨。为切实做好比赛安全保卫工作,市公安局成立“2018郑州国际马拉松赛”安保指挥部,根据部署,警方在此次马拉松赛活动安保工作固定岗点共安排执勤警力7716人,包括交警、特警及各属地分局共计20余个部门和单位参加,此外警方还组织其他安保力量1000余人参与安保工作。

根据任务分工,郑州警方指挥部下设综合协调指挥、治安管控、交通安保、消防安保、安检搜爆、突发事件应急处置等10个工作组,分工协作,确保安全。

综合协调指挥工作组负责统筹做好马拉松期间全市整体社会治安防控工作的统一指挥、调度。

治安管控工作组负责进一步强化对社会面的治安管控,并对辖区宾馆、饭店、出租屋、暂住人口聚集地、娱乐场所进行清查,扫除黄、赌、毒等社会丑恶现象,严厉打击违法犯罪分子;对辖区涉枪、涉爆、危险化学品以及供水、供电、供气、加油(气)站等单位进行全面彻底的检查,切实消除安全隐患。

交通安保工作组负责拟定《交通安保方案》,科学组织警力,按照“远端分流、中端控制、近端疏导”的原则,切实组织做好交通安保工作;根据赛事活动安排发布交通管制通告;根据活动路段管制情况设置交通引导指示牌,提前放置在相关管制路口前端,对沿途经过车辆进行警示提醒。

消防安保工作组负责对驻地、比赛场地周边进行严格的消防安全检查,排查整改消防安全隐患。安检搜爆工作组负责对相关区域和部位进行搜爆安全检查,及时消除隐患。

针对此次安保工作,警方将以饱满的激情、高昂的斗志、百倍的信心,集全警之志,聚全警之力,全身心投入到活动安保工作中。全市各级公安机关将牢固树立“万无一失、一失万无”的底线思维,全力以赴落实好各项安保措施,确保比赛圆满顺利进行,展示郑州公安的优良形象和内在素养,实现“安全、有序、和谐、圆满”的具体目标。

天气晴好适宜比赛

本报讯(郑报融媒记者 谷长乐 通讯员 戴瑛 张翠萍)据郑州市气象局消息,11月3日我市无降水,风力、湿度条件适宜马拉松比赛,但大气污染扩散条件一般。

气温是影响发挥的首要因素。在炎热的环境中,运动员出汗多,大量丧失水分和钾、钠、钙、镁等矿物质,得不到及时补充可能发生脱水现象;炎热天气下,体力消耗也大。气温太低易引起血管收缩、肌肉战栗,导致抽筋甚至休克。温度在14℃至16℃适宜。

天气预报				
日期	天空状况	温度(℃)	风向(方位)	风速(级)
3日	多云间晴天	8~20	东南风	2~3级
3日上午精细化预报				
时间	天空状况	温度(℃)	相对湿度(%)	风向 风力
07:00	多云	8	75	偏南风 2级
08:00	多云	10	67	偏南风 2级
09:00	多云间晴天	13	55	东南风 2级
10:00	多云间晴天	15	48	东南风 2~3级
11:00	多云间晴天	17	44	偏南风 2~3级
12:00	晴天间多云	19	41	偏南风 2~3级

郑马跑友看过来

今日,2018郑州马拉松赛如约而至,准备跑郑马的小伙伴们一定很兴奋了吧!兴奋之余有些跑前“小妙招”一定要收好,比如动态拉伸就非常利于小伙伴们在“跑马”过程中达到事半功倍的效果。“动态拉伸是一种专项运动的功能性拉伸练习,这些练习运用专项动作或专门动作为身体做好活动准备。”河南省田径队中长跑教练刘爱存说。

“动态拉伸针对将肌肉、关节以及运动平面整合在一起的各种动作模式,而静态拉伸则通常集中在单肌群、单关节及单一运动面。据美国运动专家的研究表明,选择动态拉伸能

够让你的运动表现更加出色!”刘爱存进一步解释。

动态拉伸的好处这么多,会不会很复杂呢?刘爱存笑着告诉记者:“其实很简单,就几个简单的动作。”

“第一个是开合跳,经典的体能训练动作,可以有效地激活我们的臀外侧、股内收肌和肩部肌群。建议时间/次数:30秒~40秒;第二个动作是高抬腿,通过大幅度的屈腿抬腿动作,激活我们的髂腰肌群(髂腰肌、股直肌等),为跑步做好进一步的准备。体能不错的朋友可以直接进行快速的高抬腿练习,跑步新手可以练习慢速的‘原地踏步’(一定要尽可能

的抬高腿)。建议时间/次数:30秒~40秒;第三个动作是后踢腿,此动作用于拉伸股四头肌(大腿前侧肌群,提高活动度)难度相对简单。建议时间/次数:重复跑10~15米,换方向;第四个动作是直腿高抬触手,用于提升腿外侧肌群的柔韧性,防止腓肠肌损伤和拉伤。建议时间/次数:重复跑10~15米,换方向;第五个动作是侧压腿,这个动作用于发展髋的活动度,牵拉内收肌群,同时提高髋肌的活性。建议时间/次数:每边10~15次;第六个动作是站姿提踵,提高小腿肌肉的活性及跟腱强度,充分拉伸腓肠肌、比目鱼肌;建议时间/次数:每

跑前动态拉伸好处多

直播覆盖50多个国家和地区

今日,一起全天候看郑马

■30多家网络平台同步直播,推出直播“红包雨”新玩儿法
■掀起全天候、多角度、立体化宣传攻势

郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 文 廖谦 李焱 陈凯 图

一届马拉松比赛,不只是一项大规模的体育比赛,更是一次展示城市形象、提升城市影响力的绝佳机会。正因为此,将于11月3日鸣枪开跑的“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛在宣传推广方面力度空前。记者从组委会获悉,在11月3日当天,河南卫视、澳门卫视、郑州电视台在

上午7时55分开始并机对赛事全程直播,覆盖全球50多个国家和地区。央视体育赛事频道CCTV5将从当天下午1点对郑马进行全程转播。150余人的首届郑马比赛直播专业团队,经过央视高清制作后再次展示给全国人民。比赛实况还将通过人民网、新华网、今日头条

等30多家网络媒体和专业视频体育频道同步直播,大面积的直播和转播可以让世界50多个国家和地区的观众收看到郑马盛况。

此外,央视还将对比赛进行全景式报道,从而令郑马形成全天候、多角度、立体化的宣传攻势,真正实现全天候看郑马。

多平台、大范围直播赛事

首届郑州国际马拉松赛事的直播一大特点就是播出平台多,覆盖范围广,将通过河南卫视、澳门卫视和郑州电视台进行3小时的全程航拍直播,通过在人民网、新华网、央视新闻移动网、北京时间、优酷体育、腾讯体育、一点资讯马拉松频道、郑直播、今日头条、凤凰、百度、新浪、搜狐等30余家网络媒体同步播出,直播节目将覆盖亚洲、大洋洲和非洲东部的50多个国家和地区。

考虑到首届郑马受关注度高、跑友报名踊跃,许多跑友因为未能中签而错过赛事,为了让更多跑友和观众收看、了解首届郑马,组委会决定增加宣传时段。当天13点开始,央视体育赛事频道CCTV5还将播出经过精编过的,历时2个小时的能够展示郑州良好形象和赛事精华的全程转播。央视体育频道相关负责人告诉记者,央媒、境外媒体和省市主流媒体、主要门户网站和新媒体、马拉松专业媒体,将组成全渠道、立体化的传播矩阵,对赛事进行宣传推广,向海内外全方位的宣传推介郑州。这样的宣传力度和大平台、大传播在国内马拉松历史中也是一次创新和突破,在国内马拉松赛事中独树一帜。

文化大咖助力 向全球展示郑州文化

本次郑马的直播盛宴中,郑州市文化学者阎铁成、黄海碧、程韬光将作为解

说嘉宾助力。CCTV5的解说嘉宾是阎铁成,他将搭档体育频道著名解说员邵圣懿,共同为赛事奉献“好声音”;黄海碧、程韬光则通过河南卫视、郑州电视台和30多家网络平台,结合赛道通过此次郑马向全球观众介绍郑州的文化魅力。

直播新玩法 “红包雨”下不停

赛事组委会还将和优酷体育一起推出“红包雨马拉松”直播,让马拉松直播更好看更好玩,更有互动性。“超高现金红包 海量天猫优惠券”,直播互动新玩法。赛事期间,十万份红包雨将在每个半点及整点随机撒落,最高金额可达888元!详情可关注“郑州国际马拉松官方公众号”,一键扫码观看赛事盛况。

精细化直播设计

为了确保直播质量,郑马组委会特意邀请了央视专业团队负责整个直播节目的制作、传输和播出。此前央视团队已经来到郑州完成了赛道勘察、信号测试、机位布局等工作,并对相关素材进行了搜集和梳理,整个直播的工作一直在精心准备当中。

通过央媒、卫视和互联网新媒体平台的直播,将充分展示绿城广场、碧沙岗公园、金水河、郑州市博物馆、郑州大学、郑州火车站、二七塔、紫荆山公园、熊儿河、龙子湖高教园区、商务内环、会展中心、艺术中心等城市地标景观。另一方面组委会对文庙、商城遗址、河南省博物院等郑州的文化古迹、风景名胜组织拍摄系列的城市宣传片,还对郑州获得“感动中国”的人物王宽家、李灵、陇海大院、王百姓、胡佩兰弟子唐利平等以及各行业的劳模代表进行人物专访,将郑州的城市文化历史印记和郑州精神不断融入赛事直播中,使受众看到国际化的马拉松赛事与郑州3600年商都文明和“国际枢纽”之城的发展新貌,使参赛选手感受郑州古老而又现代的城市魅力。

路跑“老江湖”助力“新势力”

打造最具中国特色、郑州元素的马拉松赛

郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 肖雅文

在郑州市郑东新区CBD会展中心如意湖广场上,刚刚领完装备的2018郑州国际马拉松的选手们正忙着拍照留念……2018郑州国际马拉松即将鸣枪开跑,参赛选手们的装备领取也进入了尾声,特步作为2018郑州国际马拉松的顶级合作伙伴,特步为比赛提供专业装备赞助,打造郑马专属的“马拉松战袍”,融合跑步文化、赛事文化、城市文化,既给跑者提供更好的跑步体验,也为跑者展现更多的纪念意义。

整合多个平台与资源 打造特步专属跑步生态圈

“中国体育产业进入了新的时代,路跑产业也在全民健身战略的推动下蓬勃发展。马拉松是一项全民健身运动,参赛人数逐年增长,赛事数量也越来越多。”正在如意湖畔和同事们一起为参赛选手派发比赛装备的特步河南公司董事长郑达连介绍到,特步从2007年试水马拉松项目,11年来,凭借对跑步市场的耕耘,对跑步运动的专注,已经整合了多个平台与资源,积极打造特步专属的跑步生态圈。支持并推动中国路跑产业的发展,“希望通过参与各大赛事让更多的人跑起来,也希望特步能够成为中国大众跑者的首选品牌。”

路跑“老江湖”助力郑州 打造特色马拉松赛事

郑马是郑州专属的国际马拉松赛事,今年是第一年办赛,作为国际马拉

松赛事的新生力量,郑马将城市的文化基因融入马拉松。特别是河南独有姓氏文化的加入,以及贯穿新老核心区、最大化囊括了郑州地标的赛道等种种设置,成功吸引了特步这一路跑“老江湖”的青睐。

“郑州是‘一带一路’的重点城市,也是特步品牌发展战略尤其是跑步战略的重要城市。特步从2007年试水马拉松项目,特步期待携手郑州马拉松,共同打造最具中国特色、郑州元素的马拉松赛,共同为全民健身的发展贡献力量。”郑达连说。

全方位特色专业服务 为跑者带来非一般参赛体验

郑州是特步品牌发展战略尤其是跑步战略在中原地区的重要城市。郑达连介绍到,在为比赛提供专业装备赞助的同时,特步在赛前、赛中、赛后全方位为跑者提供一系列特色的专业服务,包括名额、训练营、培训、三维足测、T恤印字、奖牌刻字等等。同时,特步为郑马参赛者打造了更多具有仪式感的参赛体验,赛事当天沿途啦啦队、加油鼓阵,赛后在特步展位设置了英雄榜,联合组委会为参赛者打造88块奖牌福利,让首届郑马的参赛者跑者,感受郑州的城市文化,体验郑马的赛事文化,更能感受到特步为跑者带来的非一般的参赛体验。

“特步企业跑团也将参加郑马,传承特步的跑步文化,和22000名参赛者跑者,共同体验郑州的赛道,体验非一般的感受!”郑达连介绍到。