

赛场多彩多姿 感谢一路有你

赛道上,选手们奔向终点线;赛道旁,志愿者们服务暖人心。11月3日,2018郑州国际马拉松赛在绿城广场隆重开跑。团市委组织2200多名志愿者,为大赛服务。

据介绍,为保障本届赛事的顺利举行,受组委会委托,团市委组织招募来自郑州市旅游学院、郑州工程技术学院和郑州幼儿师范高等专科学校的2200余名青年志愿者为本次国际马拉松赛提供专业志愿服务,与此同时,青年志愿者在服务过程中积极开展“绿风尚”生态环保宣传实践活动,为运动员送去温暖、贴心服务的同时,以实际行动争做绿色发展的引领者、践行者和推动者。

比赛当天,青年志愿者于凌晨5点在指定地点集合后统一被分配到各志愿服务站点。来自郑州旅游学院的930名青年志愿者主要服务于主会场和竞赛组,他们以认真负责的态度在主会场相关路口指引运动员存衣检录、看管运动员物资、协助发令员发令以及为运动员做好赛后引导及冰敷等相关服务;来自郑州工程学院的1007名青年志愿者则是忙碌在赛道上,他们在赛道上为选手呐喊助威的同时,悉心协助裁判及计时工作人员做好计时工作、温暖热情地做好运动员的补给工作,出色地完成了竞赛组的各项志愿服务工作;此外,“绿风尚”生态环保青年志愿者积极清理周围垃圾,保证赛道的干净整洁,以实际行动践行绿色环保理念。在本届郑州国际马拉松赛的起点、跑道沿途、义务寄存、终点出口等处,身着亮白T恤的青年志愿者们,以诚挚的笑容和专业的服务,成为本次赛事一道亮丽的风景。

据悉,本次比赛是我市首届“专属”的城市马拉松。2200余名青年志愿者在本次赛会中以规范、贴心、热情的服务充分展现了我市青年志愿者的风采,圆满完成了本次赛会各项志愿服务工作,用青春的激情打造了靓丽的城市名片,为国家中心城市增添青春动力。
郑报融媒记者 李娜 通讯员 周文君

志愿者,这个看似简单的词汇,背后则是参与者全身心的投入和付出。比赛期间,无论是学生志愿者还是医护工作志愿者都成了比赛中的一抹亮色。

根据市卫计委的安排部署,230名120急救工作者凌晨6:00全部到位。

“每每看到运动员得到我们的救助后,在不停的道谢中又生龙活虎地冲向终点,我们由衷地感到欣慰。”一名省胸科医院的医疗志愿者告诉记者,在这里我看到了那些专业和业余运动员在跑道上挥洒着汗水,看到他们永不言弃的精神,身为志愿者的我很是感动,作为一名医疗工作者也应该像他们那样不轻言放弃。

据统计,从上午8:00开赛到14:10,6个多小时的医疗保障中,“120”急救共救治2505人,包括轻度2481人、中度20人,无重度患者,多为外伤、下肢疼痛、肌肉拉伤、肌肉痉挛等,其中需要转送医院接受进一步治疗的有4人。

开跑当天,5:30学生志愿者们就已经站在了自己的“工作岗位”,搬设广告牌、警戒线,搭建赛道隔离带,赛场布置完毕后,巡视赛道;7:00运动员陆续进场;此时,这一天正式的工作才刚刚开始,指引进场方向、维持进场秩序;8:00比赛正式开始,为运动员指引赛道,维持比赛赛道安全,为选手加油,处理赛道突发意外;赛事结束后,清理赛场、清除垃圾……

“早晨4:00就起床了,看到了久违的星星与日出,当看到参赛者的微笑,听到他们的一句谢谢,心里就暖暖的。”来自郑州工程技术学院志愿者张晓华告诉记者,她要感谢郑州国际马拉松,感谢学校,让自己在青春回忆里,有这么重要的一章,在大学生涯中一定要参加一次马拉松。

这就是郑州国际马拉松志愿者的比赛日,选手在赛场上拼搏,志愿者团队也为郑州国际马拉松贡献着自己的青春与力量。
郑报融媒记者 王治



“选手的微笑是最大的快乐!”

“选手跑完马拉松后要先到水池进行放松,然后再到我这里进行赛后按摩放松。”作为“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛后恢复区志愿者的秦帅,一边向记者介绍,一边协调团队的工作人员对每一位结束比赛的选手进行针对性按摩放松。

即便是专业选手,无论是半程或是全程,跑完马拉松比赛下来都是对身体极限的一种挑战,更别说是业余选手了。马拉松赛后的按摩放松对于参赛选手的身体恢复至关重要,而这就需要专业的运动康复团队来执行。包括像秦帅这样在内的共80名志愿者,为参加本届“郑马”的选手提供专业按摩放松服务,为他们“保驾护航”。

秦帅告诉记者,虽然他和她的小伙伴们“身经百战”,有着丰富的马拉松赛后按摩放

松经验,但是他们对于这次为“郑马”提供参赛选手赛后按摩放松服务,仍然做足了“功课”。“参赛选手不一样,有的是专业选手,有的是业余选手,有的是参加半程的选手,有的是参加全程的选手,我们要针对不同选手的特点,对赛后按摩放松的手法进行专门的训练。”秦帅如是说,“专业选手与业余选手不同,因此对专业选手按摩放松手法的力度要大一些,这样可以对他们深层次的肌肉进行放松;而对于业余选手来说,我们按摩放松的手法就需要掌握力度,否则会给他们造成二次损伤。”

顺着秦帅手指的方向,记者看到每一个瑜伽垫上躺着的选手都有一名志愿者在为其按摩放松。有的选手的腿上还被贴上了肌肉贴。“按摩放松前,我都会问他们身体哪

些地方感到不适,以前受过哪些伤病。只有问清楚后,才会给他们做放松按摩,这样既有针对性也不会给选手造成二次伤害。”一名志愿者对记者说。

赛后的按摩放松只是马拉松比赛结束后运动康复的一小部分,其实后面还有更多的运动康复方法需要去做,只有这样才能保证身体真正得到恢复。秦帅说:“我们会根据每位选手不同的身体状况,给他们制定专属的运动康复计划,以帮助他们的身体尽快恢复。”

谈及为参赛选手做赛后按摩放松志愿服务的感受,秦帅笑着说:“这是我们的职责所在,看到每一位参赛选手做完按摩放松后脸上的微笑,就是我最快乐!”
郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 陈凯



CBD夜跑团:郑马确实高大上!

一届马拉松究竟成功与否,跑友们最有发言权。在郑州跑圈非常有影响力的郑州CBD夜跑团,在赛后接受记者采访时,首先用的就是三个字:高大上!

拥有近2000名成员的CBD夜跑团,这一次一共有218名团员报名参加郑马,分布在健康跑、半马、全马三个大项,还有成员担任官兔、医疗陪跑。最终的结果,所有参赛者都顺利完赛,其中上周在长垣马拉松中获得全程冠军的程永全,以2小时56分36秒

成绩,进入中国籍选手前20,位居第18名。

CBD夜跑团几年来的足迹遍布全国,北京、上海、厦门、武汉、兰州等国内的大型赛事都会组团参加,对于郑州国际马拉松,夜跑团非常重视,赛前专门有跑友熟悉赛道,并把详细的信息和攻略发在跑团的公众号上,还利用“东道主”的优势,在赛道的14公里和32公里处,设置了自己专属的补给站。

一路跑下来,这些身经百战、经验丰富的跑友得出的一致结论是:郑马确实高大

上!”从赛前领取装备,到存衣、检录,到赛中的补给服务,沿途观众的热情,再到赛后的拉伸、按摩,特色服务,都非常棒!还有起终点的舞台搭建、各个区域的设置都非常合理。最后跑过终点时响起的掌声,完赛后志愿者们夹道欢迎,专人发放奖牌的方式,都很暖心。总而言之,整个比赛过程中,处处都显示出专业、用心。真的非常非常棒!”团员李斐对记者说。
郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 陈凯

“疯狂”跑友苗德成:号召更多人跑郑马

今年36岁的双刀力佳(北京)体育文化有限公司CEO苗德成,是一位近乎疯狂的马拉松发烧友,在郑州跑了一个半月之后,他随即就去参加了第二天的杭州马拉松。苗德成是赛后坐在即将起飞的飞机上简短接受了记者的采访。“明年一定号召更多人来参加郑马。”一句话,就能明白他对郑马的评价了。

其实苗德成跑马拉松的历史并不长,但履历足够丰富。在商界打拼,频繁的应酬让他感觉到身体状况的下降,于是两年多以前开始跑步,投入到马拉松的战斗中,这一跑便一发不可收拾。两年多以来,他参加了厦门、武汉、杭州、深圳、哈尔滨等地的多场马拉松,还有持续四天的戈壁挑战赛,今年4

月份,他还参加了波士顿马拉松(世界大满贯赛事之一),并已经把目标锁定在要完成全部六个世界大满贯赛事(其他5个分别是伦敦、柏林、芝加哥、纽约、东京)。

身为河南人,在郑州上大学,毕业后去了北京打拼的苗德成,一直将郑州视为自己的第二故乡,所以在得知郑州马拉松举办的消息后,毫不犹豫报了名。只是因为已经报了杭州的全马,考虑到体力原因,他这次跑了半马。

“说实在话,这毕竟是第一届,很多跑友都持观望态度,因而第一届的口碑非常重要,一定要把品牌树立起来。”苗德成从一位资深跑友,又是体育产业从业者角度看待问题。

一个半程马拉松跑下来之后,苗德成表示郑马达到自己的预期:“整个感觉郑州市政府确实非常重视,下了很大力气,运营的公司也比较专业,赛事组织地井然有序,特别是赛事补给很充分,而且很有中原特色。”

苗德成认为,作为第一届赛事,郑马的成功举办将会为接下来的赛事奠定良好的基础,随着知名度的提升,关注度也会大大提升,明年应该报名人数更多,市民参与的人数也会更多,赛事的气氛将会更加热烈。

“我特别希望,也相信郑马一定会成为双金赛事,成为国际知名的重大马拉松赛事。”苗德成说,“毕竟今年有些仓促,有了我的亲身经历,明年我会号召更多人一起来跑郑马。”
郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 陈凯



特刊摄影
王河宁 李利强 丁友明 周雨 马健
白韬 王秀清 廖谦 李焱 唐强 王璇

驰马试剑