

4万人尽享奔跑之乐 感受“天地之中”城市魅力



参赛选手奔跑在“郑马”赛道

本报讯(记者 刘超峰 郭颖文 白籍 王秀清 李新华图)深秋暖阳中的绿城郑州,处处是“收获”的风景。11月3日上午7点30分,“郑州银行杯”2024郑州马拉松在郑东新区CBD如意湖畔鸣枪开赛。来自天南海北的4万名选手齐聚中原大地,用脚步丈量郑州这座古今交融的城市,共同绘就一幅全民健身的壮丽画卷。

随着发令枪声响起,近4万人的长跑队伍浩浩荡荡,像一条移动的蓝色巨龙,蜿蜒在深秋的郑州街头。马拉松、半程马拉松项目混合分区的队伍率先出发,参赛选手们热情饱满地冲出起跑线。紧随其后的是健康跑、家庭跑选手组成的长跑队伍,大家迈着矫健的步伐,踏上挑战自我的征程。42.195公里的马拉松赛道,串联起“大玉米”、郑州国际会展中心、商城遗址、二七纪念馆等经典城市地标,选手们以奔跑的名义,和郑州这座穿越3600年历史云烟而文脉不息的城市一起跃动,充分感受“天地之中”古老与现代兼备的城市魅力。

经过激烈角逐,许王以2小时18分36秒的成绩获得马拉松项目男子组冠军,田艺以2小时45分45秒的成绩获得马拉松项目女子组冠军。在半程马拉松项目中,孙宇翔以1小时7分57秒的成绩在男子组夺冠,梁田田以1小时18分27秒的成绩获得女子组冠军。

郑州马拉松从创赛之初,就坚持在办好竞赛组织、跑者服务的基础上,以赛为媒,展示城市魅力,传播中原文化。目前,郑州正在打造“天地之中、黄帝故里、功夫郑州”的城市品牌,今年“郑马”的赛事主题里也特别融入了千百年来在中原大地赓续延绵、薪火相传的少林功夫元素。来自登封市少林延鲁武术学校的100位功夫少年在“郑马”现场直观化、多维度地展示了郑州武术文化的丰富底蕴,勾勒出一幅生动的功夫画卷。

本届赛事还融入中原大地上根植多年的豫剧元素,特别邀请新郑市豫剧团的演员来到活动现场,让跑者感受到国家级非物质文化遗产的风采。比赛当天,

赛道沿线设置了豫剧加油站,新郑豫剧团的演员们身着戏服,化身啦啦队员,为参赛选手加油助威,赛道上的跑者也纷纷为他们精美的扮相竖起大拇指。本次“郑马”把马拉松和豫剧元素相结合,也是对中原文化的展示和致敬。

作为郑州市专属的城市马拉松赛事品牌,同时也是郑州市今年举办的规模最大、参赛人数最多的群众性体育活动,本届赛事不只是一场更快更强的体育竞赛,更是普通跑者绽放自我的舞台,是推动全民健身、助力全民健康、弘扬马拉松精神的重要平台。2024郑州马拉松的圆满举行,不仅满足了众多跑者日益增长的运动健身需求,也让郑州深厚的文化底蕴和现代时尚、开放包容的城市形象得到全面展现。未来,“郑马”将继续以专业的竞赛组织、优质的赛事服务,不断提升办赛品质,为广大跑者提供高水准赛事平台,助力“体育郑州”建设,为郑州经济社会发展、中原更加出彩作出更大贡献。

专为“郑马”而来 一骑绝尘夺冠



许王(中)在颁奖仪式上

本报讯(记者 郭颖文 马健图)在“郑马”男子项目的角逐中,来自辽宁大连的许王可以说是一个“孤独的胜利者”,在42.195公里的赛道上,绝大部分时间他都是一个人在跑,最终以2小时18分36秒的成绩率先撞线。

一个细节可以看出他的巨大优势,作为冠军选手,赛后许王自然成为媒体追逐的对象。而当他面对镜头侃侃而谈,接连回答了好几个问题之后,现场广播才传出第二名冲线的消息。最终的成绩表也更直观地显示出他的优势,比第二名足足快了4分40秒。

曾经是一位专业运动员的许王,在退役后依然保持着系统训练,活跃在国内的马拉松赛场上。对于本次夺冠的感受,他首先说的是“累”。“长时间都是一个人在跑,确实很累。”当然,这并不是他凡尔赛,而是每一位马拉松运动员都会有的感觉。也正是因为“累”,影响了许王跑出更好的成绩。“坦白说,并没有想到比赛会遇到这样的情况,如果竞争更激烈一些,个人成绩应该会更好一些。不过这也基本反映出自己平时的训练水平。”

11月3日,国内同时有几场马拉松上演,而许王是特意选择了“郑马”,因为慕名已久:“郑马”在圈内的口碑很好,我也早就听说郑州很美,‘郑马’的办赛质量很高,所以今年专门来了郑州。确实不虚此行,不只是因为自己拿了冠军,还因为参赛体验很好,‘郑马’的赛道很漂亮,观众非常热情,还有功夫表演、豫剧演员为我们加油,非常有特色。”



功夫少年展示武术文化



完赛后的小选手依旧活力满满参与各种互动游戏

300名旗手传承弘扬 姓氏文化领风骚



参赛选手在寻找自己的姓氏

本报讯(记者 刘超峰 郭颖文 马健图)在浩浩荡荡尽情奔跑的人群中,穿着白色姓氏战袍、身背定制姓氏大旗的300名姓氏旗手格外引人注目,赛道上不断有同姓跑者上前拍肩,赛场边更有无数市民喊着他们的姓氏加油助威。姓氏旗手,依然是郑州马拉松赛场上独特而亮眼的存在。

从2018年首届赛事起,“郑马”就依托源远流长的中原姓氏文化,打造了颇具辨识度的“姓氏马拉松”标签。今年迎来第四届赛事的“郑马”,继续高举传承弘扬姓氏文化的大旗,通过招募姓氏旗手、定制姓氏海报、发放奖牌姓氏磁贴、营造现场姓氏文化氛围等独具特色的活动,让参赛选手在“老家河南”奔跑的同时,解读姓氏这一中华五千年历史的重要文化密码,感受华夏儿女寻根圣地的文化魅力。

在“郑马”有关姓氏文化的配套活动中,姓氏旗手越来越受到跑者的欢迎和追捧。2018年,“姓氏跑团”亮相赛场。2019年,70位姓氏旗手惊艳登场,代表自己的姓氏踏上42.195公里的赛道。2023年,半程马拉松项目增设姓氏旗手,全程、半程项目共有200位姓氏旗手参加。今年,姓氏旗手规模进一步扩大,共有来自31个省市区、涉及364个姓氏的4330位选手报名参赛,最终300名姓氏旗手脱颖而出,这300位姓氏旗手身穿定制战袍、身背姓氏大旗,在马拉松和半程马拉松的赛道上亮相,以奔跑的名义传承弘扬姓氏文化。

独特的姓氏文化,让“跑步寻根”成为五湖四海跑友前来郑州参赛的重要因素。“姓氏马拉松真的很有意义,通过姓氏旗手,我们也能深入地了解到自己姓氏背后的文化,像是在与祖先对话。”参赛者人群中全程马拉松姓氏旗手雷晓飞对记者说,赛场上每一步他都感觉是带着家族的荣誉在奔跑。

33岁的姜睿来自江苏常州,是一位建筑设计师,跑马拉松已经有10年的历史。对姓氏文化浓厚且颇有研究的他这是第一次来郑州,就是为姓氏马拉松而来:“姓氏旗手的竞争非常激烈,能最终入选非常荣幸,也特别感谢组委会的信任。身背姓氏大旗,在跑道上感觉就不一样,自己更多了一份责任感。今天的比赛过程中,我也用我的经验帮助了不少人,鼓励、协助他们顺利完赛,我觉得这比刷新PB更有成就感。”

姜睿对记者说:“我们是炎黄子孙,黄帝的姓是姬,炎帝的姓是姜,作为一名姜姓选手,这次来到了黄帝故里跑马拉松,而且是以姓氏旗手的身份跑,太有意义了。我的计划是跑完所有省会的马拉松,这次郑州马拉松也是我计划中最特殊的一站。”

完成42.195公里或21.0975公里的比赛后,姓氏旗手进入设在如意湖文化广场的完赛区。穿过镌刻着“姓氏旗手·荣耀归来”大字的荣耀之门,完赛旗手们在此完成插旗仪式,满满的仪式感让人动容。选手完赛后,姓氏旗手领取大头攒动。马拉松和半程马拉松项目的完赛跑者,在此领取到一枚刻有自己姓氏的奖牌磁贴,从而拥有个人专属的姓氏奖牌。

一家五口用脚步丈量梦想与亲情



一家五口完赛后合影

在浩浩荡荡的参赛人群中,有这样一支特殊的队伍:一家五口身着“超人总动员”的服装,脸上洋溢着自信与期待的笑容,成为赛道上一道亮丽的风景线。其乐融融的一家人在“郑马”用脚步丈量梦想与亲情。

“我是连续跑步七年的一个跑者,各种马拉松比赛我都参加过,这么长时间终于等到了和家人一起参加马拉松的机会。”带着妻子和三个孩子一起来参加比赛的谢忠岳兴奋地说道,“今天我们参加的是五公里的健康跑。”

谢忠岳是一位资深的跑步爱好者,一直以来都梦想着能带着家人一起参加马拉松比赛。这次郑州马拉松,他终于如愿以偿,将妻子、两个儿子和小女儿都带到了赛场上。“希望能够通过这次赛事让家人感受到跑步的魅力,希望越来越多的家庭、越来越多的孩子能够参与到跑步当中,健康、无伤的一直跑下去,养成终生运动的良好习惯。”谢忠岳激动地说道。

奔跑中,一家人相互鼓励,相互陪伴。两个年幼的孩子虽然被父母用车推着,却也好奇地看着周围的环境和人群。大儿子年龄虽小,但在家人的鼓励下始终没有放弃,努力向前奔跑。沿途的观众也被这一家五口所感染,纷纷为他们加油助威。“看到这一家五口一起参加马拉松,真的很感动。这不仅是对运动的热爱,更是对家庭亲情的一种诠释。”一位现场观众感慨地说道。

“这对于孩子的影响一定是非常深远的,孩子会看到周围的环境,这会让他们感受到原来运动是和日常生活息息相关的,等他们长大了他们也会把运动融入生活。”赛后,谢忠岳抱着小女儿,面对记者分享心得,“未来他们遇到挫折和困难的时候,可以用跑步、用运动来抒发他们的情绪,开心可以跑,不开心也可以跑。”

本报记者 陈凯 实习生 杨景文 摄

河南田径队女子项目展风采

本报讯(记者 郭颖文 刘超峰)在家门口举办的比赛,对于河南田径队的女子专业选手来讲也是一次绝佳的练兵机会。今年的郑州马拉松,河南女子中长跑队就派出了多名队员参加角逐,而她们的表现也相当出色。梁田田和田艺分别以1小时18分27秒和2小时45分45秒的成绩夺得了女子半程马拉松和马拉松项目的金牌。

梁田田虽然只有20岁,但在国内田坛已经算得上一位名将。在去年的全国首届学青会上,她就包揽了女子5000米和10000米两枚金牌,在国内的大型赛事上也

也曾多次取得优异成绩。以5000米和10000米为主项的梁田田坦言,这次参加半程马拉松的目的不在于以赛代练。赛前教练对她的要求是“掌握好节奏,安全、顺利完赛就行”。不仅完赛,而且拿到了冠军,这可谓“意外收获”,对于自己的成绩和整体表现她也表示了满意。

在完成了本次“郑马”之后,梁田田也结束了今年的比赛任务,接下来将会开始冬训。而她也将从此开始向下一个重要目标迈进:在明年的大湾区全运会上冲击奖牌。相对于梁田田的“以赛代练”,同样20

岁的田艺主项就是马拉松。此次在郑州以领先第二名4分多钟的巨大优势夺冠,也在她的意料之中。不过今年9月份才在衡水跑出了2小时38分个人最好成绩的田艺对于自己的表现并不满意。“有些慢了”,田艺说,“前半程我们是有战术安排的,有跑半程的队友一起带着跑,轻松一些,成绩还算可以。半程之后,就剩下我自己了,就感觉特别累,掉速掉得厉害。”本次比赛过后,小姑娘也给自己设定了新目标:“明年上半年,跑进2小时35分以内。”

畅通郑州在行动

郑州交警精心组织为“郑马”护航

本报讯(记者 刘德华 张玉东 通讯员 邢红军)金秋送爽,2024郑州马拉松赛于11月3日上午7点30分鸣枪开跑,为确保赛事的顺利进行,郑州交警提前谋划、精心组织,为赛事提供了坚实的交通保障。

早晨6点,为确保赛道沿线的交通秩序,郑州交警加强警力部署,对赛道周边的机动车和电动车进行了全面的清理,杜绝了乱停放现象的发生,为参赛选手提供了畅通、安全的比赛环境。

赛事进行期间,郑州交警加强指挥疏导,根据人流车流的情况,灵活采取远近分流措施,确保赛道周边道路的畅通无阻。同时,交警铁骑警作为开道车辆,引领参赛选手沿着既定的路线向前,为赛事增添了一道亮丽的风景线(如图)。

为了减少马拉松赛事对市民日常出行的影响,郑州交警采取了分段管控、分段放行的交通管理措施。根据赛事进展和道路通行情况,适时调整交通管制范围,确保非管控区域道路的正常通行,得到广大市民的赞赏和支持。

交警部门积极与高德地图等导航软件合作,提前发布临时禁行路段及优化出行路线,持续通过新媒体平台发布路况详情,不仅方便了市民规划出行路线,还有效避免了因交通管制引发的交通拥堵和不便。

郑州交警服务群众,积极受理市民的各类求助,为遇到困难市民提供及时有效的帮助。无论是车辆故障、交通事故还是其他紧急情况,郑州交警都能第一时间赶到现场进行处置,确保了市民的出行安全和顺畅。

在交警们的全力护航下,2024郑州马拉松圆满举行,也展示了郑州人民的热情与活力。



件合作,提前发布临时禁行路段及优化出行路线,持续通过新媒体平台发布路况详情,不仅方便了市民规划出行路线,还有效避免了因交通管制引发的交通拥堵和不便。

郑州交警服务群众,积极受理市民的各类求助,为遇到困难市民提供及时有效的帮助。无论是车辆故障、交通事故还是其他紧急情况,郑州交警都能第一时间赶到现场进行处置,确保了市民的出行安全和顺畅。

在交警们的全力护航下,2024郑州马拉松圆满举行,也展示了郑州人民的热情与活力。