

为热爱奔赴山海 2024 秦皇岛马拉松

君乐宝助力秦皇岛马拉松热力开跑

本报讯(记者 冯晶)5月12日7点30分,2024秦皇岛马拉松激情开跑。约有17000名选手相聚秦皇岛,尽享“面朝大海,春暖花开”的畅爽奔跑。

本次比赛设马拉松和健康跑两个项目,赛事起终点均设置在秦皇岛奥体中心体育场南门,赛道途经滨海大道、北戴河湿地、老虎石公园、奥林匹克大道公园等,是我国少有的滨海马拉松赛道,被跑友们称为“此生必跑的超美环海马拉松,奔跑在“秦马”的滨海赛道上,海风吹拂,十分惬意,沿途的景色尽收眼底。

经过激烈的争夺,最终,管油胜以2小时13分55秒夺得冠军,同时还打破赛会纪录。外籍选手KOECH夺得第二名,大众选手王连正获得第三名。女子组方面,中国选手姚玉舟以2小时45分12秒的成绩夺得马拉松女子冠军,张水华以2小时46分55秒的成绩获得女子亚军,冯丹以2小时49分28秒成绩获得女子季军。

秦皇岛马拉松创办于2014年,2016年起中国田径协会认定为A1类金牌赛事,2023年被评为中国田径协会路跑赛事典型案例:可持续发展赛事。历届参赛人员覆盖全国34个省级行政单位(含港、澳、台)以及18个国家,超17万人次。

男子组冠军管油胜是贵州人,2017年他参加“秦马”时获得了亚军。今天他不仅刷新了自己今年的最好成绩也打破了“秦马”的赛道记录。“我很喜欢秦皇岛的



参赛选手从起点出发。新华社图

天气,跑起来有一种阳光明媚的感觉。”管油胜说。

君乐宝2024秦皇岛马拉松不仅是一场体育盛会,更是一场体育与生态的和谐共鸣。据了解,2023秦皇岛马拉松中融入“零碳”理念,被评为中国田径协会路跑赛事典型案例-可持续发展赛事。2024秦皇岛马拉松实现赛事绿电全覆盖,以碳资产抵消参赛选手“碳足迹”及活动产生的碳排放,实现碳中和,成为河北省首

个碳中和马拉松。

“跟着赛事去旅行”已成参赛新趋势,旅游新风尚。据悉,参赛选手中,外地选手占比70%。秦皇岛马拉松配套38项与赛事适配度高的特色文旅活动,编排“海岸休闲度假之旅和长城观光揽胜之旅”两条旅游线路,组织秦皇岛非遗文创和旅游商品展示展销,推出景区优惠政策,让参赛选手在参赛之余乐游秦皇岛山海美景。

每天一万步,坚持100天

“万步有约”健步走引领健康新风尚

本报讯(记者 冯晶)日前,在第九届“万步有约”健走激励大赛正式启动后,我省石家庄、保定、邢台、沧州等地也相继开启。

“万步有约”从最初的研究试点到今年的第九届,历经十年,如今已累计覆盖全国31省约1700个县区,今年的第九届万步有约以“健康体重”为主题,全国将有675个县区参加,覆盖地域数量和参赛人数再创新高。“万步有约”健走大赛由国家卫生健康委医疗应急司、中国疾控中心指导,中国疾控中心慢病中心主办。活动旨在通过号召群众参与科学健走运动,探索构建长效机制,帮助参赛人员养成健康生活习惯。本次赛事活动引入“互联网+健康”理念,实行健走减重竞赛。同时发起各种线上、线下参与活动,带动广大群众参与科学健走运动,全面提升居民健康素养水平。未来大赛还将不断创新、深化,探索慢病防控模式,助力健康中国建设。

5月2日,沧州市“万步有约”健走激励大赛在沧州市华北工业学校举行。启动仪式上,随着一声启动口令,来自全区机关企事业单位25支代表队伍,500余名参赛队员挥舞着旗帜、齐头并进,迈着矫健的步伐,在操场上进行实地健步,为第九届“万步有约”健走激励大赛拉开序幕。

5月9日上午,石家庄市举办的全国第九届“万步有约”健走激励大赛在石家庄湾里庙步行街水幕广场

隆重举行。当日,各参赛队伍根据路线有序开展实地健走,大家举步齐迈、兴致昂扬,走出春日湖边一道亮丽的风景线。至此为期100天的“万步有约”健走大赛拉开序幕,今年“万步有约”健走激励大赛为期100天,通过此次健走活动促使队员养成“日行万步”的运动习惯,以实际行动为“健走”代言,带动身边更多的人参与健走,把健康融入生活。

“一点都不累,我平时都很注重锻炼。”参赛选手陈先生完成当日一万步的任务后,笑呵呵地告诉记者,锻炼已成为他日常的生活习惯。因为工作原因,陈先生经常要与老年群体接触,看到许多老年人备受高血压、高血脂等慢性疾病的困扰,非常有感触,决定从年轻时就加强锻炼,争取年老后也能有一个健康体魄。“每天一万步,坚持100天,我对自己有信心!”

5月9日上午,保定市高碑店“万步有约”健走激励大赛在高碑店市燕赵公园隆重举行。共有28支健走小队共计505名参赛队员。

据了解,健走队员将从5月11日到8月18日进行健步走,同时开展精英赛、减重大赛,共计100天,在此期间,参赛者需以“每日一万步和中等强度运动任务”为主要目标,通过在全国各省、地市、县区、单位之间展开的四个维度竞赛,共同追求健康生活目标,此外还将于6月1日至6月21日开展拓展赛,广泛动员社会大众参与科学健走活动。

赛事快讯 >>>

广场舞培训舞出健康幸福

本报讯5月8日,2024年邢台巨鹿县广场舞三级社会体育指导员培训班在巨鹿县全民健身活动中心开展,来自全县各乡镇、社区广场舞爱好者60多人参加了培训。本次培训紧贴全民健身实际,突出社会体育指导员公共理论知识和相关技能实操,围绕社会体育指导员的职责和作用,以及基本动作要领、广场舞动作技能教学来开展培训。通过培训,调动广大居民参与全民健身的积极性,不断提高人民群众的体育健身意识。

拉花健身秧歌激发健身活力

本报讯近日,石家庄高新区三级社会体育指导员——拉花健身秧歌项目培训活动在高新区全民健身中心组织举办,共80余名秧歌爱好者参加培训。本次培训的教练员均为国家级社会体育指导员,培训内容为第六套拉花健身秧歌《龙翔凤翥》。为了让学员们更好地掌握秧歌要领,老师们采取理论指导和示范教学相结合的方式,将动作进行分解,化繁为简、耐心讲解、认真示范,兼顾每一位学员的学习进度。学员们也积极互动,刻苦学习,此起彼伏的秧歌扇与喜庆的音乐交相辉映,形成了一道亮丽的风景线。

(冯晶)