

31058跑马东营

长期中长跑可提高各关节的强度,韧带的柔软度;并增加骨骼的强度、密度,避免人到老年患退化性骨质疏松。



2015年4月27日 星期一 编辑:王路路 美编:陈惠芳

本报50名“五环”小记者拉拉队助威马拉松

“拼命小三郎”们 嗓子都喊哑了

本报记者 李沙娜 聂潇潇

小记者身穿五色衣服 统一制作彩旗为选手加油

26日上午7点,还没等马拉松开赛,本报50名小记者已经在家长们的带领下来到清风湖西门指定的地点,准备为参加全程马拉松赛和半程马拉松赛的选手们呐喊助威。每当有选手通过,小记者们都会有节奏地为他们呐喊加油。

为了更好地为选手们加油助威,本报统一为小记者们定制了象征“五环”的五色T恤,并发动小记者们自己动手制作了相应颜色的小旗子。蓝、黑、红、黄、绿,50名小记者身穿五种颜色的衣服,拿着五种颜色的彩旗,组成“五环”,用自己的行动为马拉松赛做出贡献。

“我已经学会制作小旗子了,用卡纸剪出旗子状的三角形,然后在卡纸一侧贴上双面胶,再把彩色吸管粘在双面胶处,一面小旗子就制作成功了。”小记者郑雯清还把自已学会的“手艺”教给了其他小记者。

小记者们为成为“优秀拉拉队”里的一员,每个人都特别努力。“我昨天晚上早上上床休息,就为今天早起来给选手加油,今天早上还好好吃饭,一定要使出吃奶的劲喊加油。”小记者任一鸣跟记者一见面就开始说明自己所做的准备。

小记者们提前在指定地点的赛道沿线就绪,小记者提前咨询选手们到达清风湖西门的大约时间,期待着选手们的到来,也期待着自己发挥作用。8点半左右,小记者们看到沂河路上有选手在远处,每个队的小队长自行组织队伍,开始进入“工作状态”。

为每位选手呐喊助威 “卖命”拉拉队获赞

小记者拉拉队的地点是全程和半程马拉松都经过的路口。“半程的从沂河路过来,全程的从那边过来。”门儿清的任一鸣向大家介绍。

上午八点半左右,早已做好准备的小记者们终于迎来了第一名半程马拉松选手。“来了!快喊加油!”眼尖的包永超一骨碌从地上爬起来,举起手里的小旗,和大家一起卖力地喊起“加油”。不过这一喊不要紧,几个小家伙算是根本停不下来了。随着半程选手一个个跑过来,拉拉队小队员们热情也逐渐被激发起来,大声为每一位选手加油助威。

“全程的应该是快过来了,你们省点劲儿吧,喝点水。”“我一点都不累!”绿队的高泽宇、包永超、任一鸣成了整个拉拉队的主力,一有选手跑过来,他们就带头高喊,连领队记者的劝告都不听了。

“这帮孩子太卖命了吧,小心回家说不话来啊。”看着小记者们努力加油的样子,旁边的一位观众心疼地说。虽然领队记者看着也心疼,但依然没有制止住这帮“熊孩子”的热情,他们还发明了自己有韵味的口号,连身边的观众都不自觉加入助威队伍,为奔跑在赛道上的选手们传递力量。



马拉松比赛中,本报小记者拉拉队为比赛队员加油。
本报记者 刘海滨 摄

本报特刊为外地陪跑团 指引最佳的观赛路线

本报4月26日讯(记者 张小倩 聂潇潇)“这报纸上有观赛指南,咱拿着这个就知道哪能看到比赛了。”“这报纸上还有美食呢!”……在马拉松比赛现场,本报特刊深受居民欢迎,不少居民还拿着《黄三角早报》跟朋友讨论了起来。

正在看马拉松路线图的吴延顺告诉记者,他今年是第一次来观看马拉松,对马拉松途经的路线不太清楚,“幸好报纸上的马拉松路线画的很清楚,拿着它很方便。”68岁的吴延顺说,虽然住在惠园小区,但因天气原因,一直没来看过,“今年第一次来看,但往年的冠军在报纸上都写的很清楚,有些往届的运动员今年也来了,有的一眼就认出来了。”

“刚才有人说运动员从淮河路拐过来马上到终点了。”“淮河路在哪?应该快到了吧。”上午11点半,一行三人在清风湖西门附近徘徊。

吴女士是江苏徐州人,带着儿子和婆婆来到东营,给参加马拉松的爱人加油助威。吴女士的爱人丁先生曾在三年前查出患有严重的脂肪肝,“为了锻炼身体,他开始跑步,没想到慢慢地爱上了这项运动,脂肪肝已经好得差不多了。”

“在这儿!这不是淮河路嘛,顺着这条路往西拐就到了,快走!”看着本报马拉松特刊上的观赛指南,吴女士的儿子很快辨认出了他们所在的位置,喊着妈妈和奶奶赶紧去迎接爸爸。“看来有地图还是挺管用的,这个路线图一看就明白。”吴女士说。

蓝色“移动”风景线展现魅力东营

东营移动助力2015黄河口(东营)国际马拉松赛

本报记者 李玉亮

为了让东营跑友在2015黄河口(东营)国际马拉松赛上展现东营的风采,东营移动公司为1500多名跑友身穿蓝色田径服,以统一的集体形象更好地宣传东营,宣传东营马拉松。

蓝色田径服成“移动”的风景线 展示东营跑友风采

在本次黄河口国际马拉松赛中,众多身穿蓝色田径服的参赛选手在人群中显得十分亮眼。他们服装统一,上面印有“移动4G,亿万信赖,放心实惠”的字样,原来这些选手是东营长跑协会的会员。为了让东营跑友在2015黄河口(东营)国际马拉松赛上展现东营的风采,取得更好的成绩,东营移动公司为1500多名跑友统一定制了专业的田径服。

今年70多岁的严盛义是东营长跑协会中年龄最大的成员,他从2010年开始跑马拉松,目前已经参加过10次全程马拉松,个人最好成绩是4小时30分左右;本次黄河口国际马拉松赛,他又报名参加了全程马拉松。他说:“穿上移动公司提供的这套田径服,我一定好好跑,争取刷新自己的最好成绩,也把咱们东营跑友的风采展示出来。”“原先的时候,跑友们统一的服装是长袖运动服,每当遇到温度较高的天气,会影响比赛成绩,有了这套无袖的田径服,队伍更规范,也更专业。”东营长跑协会会长徐景堂告诉记者。

“2014年东营长跑协会外出18次,到过厦门、上海、北京、郑州等地市参加马拉松赛,2015年东营跑友将增加外出参加活动的机会,在每次参加马拉松赛或者长跑活动都将身着这身浅蓝色的田径服,以统一的集体形象更好地宣传东营,宣传东营马拉松。”徐会长补充道。

热心公益活动 大力支持集体运动

据了解,东营移动公司一直热心公益事业,也倡导员工加入到运动健身的行列,此次为东营长跑协会的跑友们统一定制田径服,除了为东营跑友提供帮助,支持长跑运动的发展外,也希望跑友及员工影响更多的客户,主动走向户外,运动健身。

据介绍,目前“全民健身”已经上升为国家战略,而东营长跑协会的影响力也越来越大。成员吴女士告诉记者:“咱们东营长跑协会在全国来说也算规模很大,知名度很高的,除了这种正规赛事外,我们还分片区组织了很多小型的长跑项目。很感谢东营移动公司给跑友们提供的帮助,我们也一定会用自己的行动去影响身边的更多人,加入到长跑、运动的队伍中,一起健身,一起提高自己的身体素质。”

东营移动公司相关负责人告诉记者,黄河口(东营)国际马拉松赛已经成为东营一张亮丽的名片。“公司一直关注和支持东营的发展,热心于公益事业,除了赞助部分田径服,我们还为东营长跑协会2015年的活动进行了总冠名,为跑友们提供更多帮助。从另一方面来说,跑友们经常参加外地的活动,也为中国移动宣传了业务,做到互助共赢”。



东营市长跑协会在赛前合影。

领跑4G发展 用先进网络为马拉松护航

除了大力支持群众体育和全民健身外,东营移动还为马拉松赛事做了很多幕后工作。可能很少有人注意到,在起跑点北侧的空地上,有一辆东营移动的应急通信车一直停在那里,为赛事提供网络信号支持,保障电视机前的观众能够多角度、近距离地观赏这一大型赛事。为全面做好赛事通信保障,根据赛事规模,东营移动公司还专门进行了网络扩容调整;此外,为提高应急响应实战能力,该公司还组织了多场针对不同场景的应急演练,确保赛道沿途零故障、零拥塞。

另外,从上届黄河口国际马拉松赛开始,中国移动的4G技术就在赛事中得到了成功应用,赢得了赛事组委会和广大新闻媒体的普遍赞誉,经过一年多的发展,中国移动TD-LTE网络的覆盖面不断扩大,信号也不断优化,带给了东营市民更流畅的上网体验。该公司表示:“对中国移动来说,目前,不断完善4G网络覆盖,持续提升客户感知是另一场“马拉松”,是一场不设终点的马拉松,我们将以马拉松精神激励自己,为推进我市信息化建设提供更加优质高效的服务”。