

国际郑 世界跑



本报讯(郑报融媒记者 陈凯 郭韬略 刘超峰 赵柳影)在“郑马”的现场,有这样一群人,他们是此次活动的安保、志愿者等,在比赛开跑后,他们便一路全力保障。

女选手和保障人员击掌加油

扔垃圾的很少,捡垃圾的很多

2万多名参赛选手,加上观众、安保、志愿者等,总人数超过3万人的“郑马”,无疑是一场郑州市民的狂欢宴。同时,作为一项参与人数众多的大型赛事,在使人们畅享运动乐趣、领略城市风光的同时,往往也会带来一件副产品:被遍地遗弃的垃圾。

为了维护城市形象,彰显城市精神,郑马组委会不仅在相应设施上做足准备,同时也特别向广大跑友和观众发出倡议,践行绿色环保理念,从我做起,让“郑马”成为一届“干干净净的马拉松”。那么,成效如何呢?

我们直接在赛道上检验结果。

11月3日上午8点,“郑州银行杯”郑州国际马拉松赛准时鸣枪开跑,随着大部队的逐渐离去,8点20分,记者来到绿城广场附近的开幕式现场,对垃圾情况进行实地采访。

记者发现,相比其他大型活动结束后垃圾遍地的场景,“郑马”的开幕式现场简直太干净了:喝剩的水瓶、遗落的红旗、装早餐的塑料袋都很难寻觅。

“感觉扔垃圾的少了,捡垃圾的多了,大部分人都会将垃圾扔在附近的垃圾桶里。

在排队等候的过程中,如果看到有人随手丢垃圾,身边人也会及时制止,或者捡起来进行处理,共同维护现场的环境。”跑者郑桂霞说。

据了解,为了让参赛选手、观众“更方便更方便”,组委会在赛道沿线共投放460个移动卫生间,其中在人群最为密集的起点,绿城广场附近投放数量为260个,在终点附近的如意湖广场投放量为100个。此外,在沿途共设置了184个蓝色垃圾桶,使用超过3000个垃圾袋以及167套奋斗、扫把用于回收垃圾。

按摩放松志愿者吐心声:“选手的微笑是我最大的快乐”

“选手跑完马拉松后要先到冰池进行放松,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:“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。



赛后恢复区

幕后英雄



郑州银行
BANK OF ZHENGZHOU

