

春暖花开,一起跑“马”吧

■一群人的马拉松

郑开马拉松倒计时三天 选手今起领取装备



郑开马拉松奖牌

距离一年一度的体育全民盛事:郑开马拉松正式开跑还有3天,大赛的各项准备工作已经就绪,可以说是已经进入了临战状态。前天,组委会正式对外发布了今年马拉松的奖牌。从今天起,比赛装备的发放工作也正式开始。
郑州晚报首席记者 郭韬略

■一个人的马拉松



极限跑陈盆滨再放大招 100天连跑100个马拉松

4月2日起从广州一路跑向北京

全中国最能跑的男人、玉环极限马拉松名将陈盆滨又放大招了!4月2日至7月10日的100天里,陈盆滨将连续挑战100个全程马拉松,从广州一路跑到北京。此前,世界上连续跑马拉松的纪录是52个,一旦挑战成功,陈盆滨就能把自己的名字收入到吉尼斯世界纪录的名录中。

去年底定下连跑100个马拉松计划

去年底夺得南极100公里极限马拉松冠军后,陈盆滨就开始规划着2015年的跑步计划,他想到的又一壮举:连续100天,每天跑一个马拉松。陈盆滨笑着说:“大家能想到吗?从我最初开始跑步到现在,所跑过的距离差不多都可以绕地球4圈了。跑步这件事,怎么也停不下来。”此次“挑战100——执跑”活动以“一意固行”、“以环保的方式一致向前”为主题,这100天中,不论刮风下雨,天气如何恶劣,马拉松任务都不会停,绝对风雨无阻。届时,每天的马拉松过程中,都有一位同样有故事的跑者和陈盆滨一起跑,陪跑者可以选择适合自己的距离,不必太较真。“我一直都希望用自己的行动来带动更多人参与到运动中来,我每天跑42.195公里,你们也可以试着连续跑一跑,每天可能1000米就够了,看看能坚持几天。”陈盆滨说。

出发前每天跑步机跑二三十公里找状态

不同于荒野求生般的极限马拉松,连续的100个马拉松回归到了经典的公路跑,尤其长时间的奔跑对陈盆滨的体能和意志都是极强的考验。陈盆滨表示,这也是自己第一次尝试连续马拉松的挑战,这段时间他每天都要在跑步机上跑20~30公里以保持状态,再加一些平板支撑、拉伸、俯卧撑等简单的力量训练,沿途未知的地形和天气也可能带来很多麻烦。“要说难,就难在自我保护上。首先是装备,从衣服、裤子、鞋子甚至袜子,都必须是很合身的,不能对身体部位造成磨损。还有可能遇到雨季,我特别准备了防雨性能好的服装,尽量降低感冒的可能性。鞋子的话,大概准

装备今天开始发放

按照组委会的安排,今年的装备发放地点仍是郑东新区如意湖文化广场,从今天起一共持续3天,具体的时间段为:26、27日每天上午10:00到下午6:00,28日上午10:00到下午3:00。

通过网上报名的选手,需在领物前登录赛事官网打印报名确认函(现场不提供打印服务),并附上身份证复印件,到现场凭借身份证复印件领取“网上报名领物卡”后,再到相应窗口处领取自己的装备;通过组委会、指定报名点的全、半程选手需先到官网查询自己的参赛号码,然后到相应的窗口领取物品。团体报名的选手持团队领物卡到团队领取窗口领取物品。凡在高校报名的选手请与报名所在高校负责人联系领取,领物现场凭本人身份证领取参赛装备,领物卡丢失不能领取装备。

为了让亲子家庭和情侣跑友们全方面地参与马拉松运动,今年的亲子和情侣马拉松的号码布将不再统一打印参赛号码,在保留情侣和亲子元素的前提下,跑友们可以一起对自己号码布的内容进行绘制和设计。

物品代领,需出具报名者的身份证复印件及网上报名确认函,并在代领登记表上登记方可代领。

比赛当天大巴车免费接送

全程和半程马拉松的比赛将于3月29日早上8点半准时鸣枪起跑,为了方便选手们准时抵达赛地,组委会特别组织了90辆50座大巴车,用于接送运动员。

具体的时间为比赛当天的6:30到8:00,运行路线为体育中心地铁口至郑开大道白沙起点。选手可以自行乘坐地铁到体育中心站之后,

奖牌正式出炉

随着比赛临近,今年郑开马拉松的奖牌也正式亮相。今年的奖牌正反面的图案设计仍然以郑开两地的标志性景观为主,正面以开封府、二七塔等郑州、开封两地的标志性建筑为背景,将郑开两地浓厚的文化底蕴用最简单的雕刻形式表现出来,背面则是一段为本届赛事特地撰写的文字,为运动员喝彩。

本届赛事奖牌的长方形给人以方正之感,笔直方正的棱角寓意着公正、平等,体现了奥林匹克竞技运动的精神。奖牌整体成熟稳重,规矩大方。奖牌正面刻有“9”字样,象征着第九届郑开马拉松赛。奖牌的挂绳选用了蓝色、红色、橙色交相呼应,动感十足。

据介绍,郑开马拉松赛奖牌主要发放对象为参加全程和半程的选

凭借参赛号码布免费乘坐大巴抵达出发点。

此外,考虑到比赛当天会有大批的参赛选手选择乘坐地铁出行,郑州地铁也将在一号线各个客流密集的站点增设人工售票窗口,增加工作人员对客流进行疏导,以提高跑友们的出行效率。

手,全程、半程的奖牌上均有公里标识。所有在关门时间内跑完全程和半程比赛的选手,都会获得一枚纪念奖牌。

