

2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛



你展示你的美 他定格你的美

2018天健湖·郑州国际女子马拉松将举办现场摄影比赛

本报讯 2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛将于4月29日在郑州高新区鸣枪,为全面展示大赛盛况,记录大赛精彩瞬间,郑州国际女子马拉松赛组委会、郑州报业集团、郑报豫视觉等机构将联合举办“2018天健湖·郑州国际女子马拉松现场摄影比赛”活动,比赛将面向摄影家、摄影爱好者及广大市民征集大赛当天的盛大场面、感人瞬间、运动员风采、辛勤敬业的工作人员以及赛场沿途风光和建设成就等内容的摄影作品。

作品要求能够体现健康阳光的运动生活理念,充分展现出女性的活力与风采,突出“健康、时尚、美丽、快乐”等元素;可以抓拍起跑、冲线、现场文艺表演、观众为选手加油助威的场面,以及工作人员、赛事官员、裁判员、交警、记者、医疗救护以及志愿者等人员的工作场景;同时还可以拍摄本次马拉松参赛与城市风光的融合,用摄影作品塑造出一张张城市名片。

据了解,本次比赛将设置一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖若干,颁发相应奖金及证书;本次活动征稿邮箱为:zzwbsy@126.com 投稿时请在邮件标题注明“女子马拉松”字样,作品命名为:作品名+作者名+手机号,于截稿日期前打包发送到征稿邮箱;截稿日期为2018年5月3日。征稿工作结束后,活动主办方将邀请摄影专家组成评委组,对投稿作品进行评审,大赛获奖情况和入选作品将在有关媒体和刊物进行刊登、选用,同时对获奖作者将进行表彰;热忱欢迎广大摄影家、摄影爱好者和广大市民积极参与,踊跃投稿,贡献佳作。

有关本次摄影比赛的具体情况,请关注豫览影像微信公众平台进行了解。
记者 王秀清 郭韬略

■小贴士

赛前训练劳逸结合
营养膳食均衡

这是一场由女性参加的马拉松比赛,也是女性跑者们竞相争艳的时刻,为了以最娇美的姿态尽情绽放,服装的搭配绝对是对女性选手的一份挑战和考验。

美丽“冻”人并不是赛事组委会所倡导的主张,在此提示各位美女跑者,不要因为过度追求美丽而忽视身体健康。如遇雨天,可以携带雨衣参加比赛;另外选择一顶有个性的帽子,可以遮挡雨水,但要适时取下以防热量堆积。赛后保暖方面,可在赛前准备好干爽的衣服,在完赛后及时更换避免剧烈运动后汗水或雨水带来的阴冷或者不适。

距离比赛不到一周时间,是时候调整了哦!提醒各位跑者切忌为了过度追求成绩的提升就猛增训练量,建议合理适当进行调整训练,养精蓄锐,储备体力。

在比赛前一周可以吃一些含糖类食物、碳水化合物或富含维生素丰富的食物,少食高脂肪、高胆固醇食物,避免饮酒。比赛当天的早餐请至少在开赛前两小时解决,口感佳、易消化为易。比赛中如果单纯补水会导致体温升高,甚至出现“水中毒”,最好适当补充组委会提供的饮料,饮料中除了富含维生素、氨基酸和糖分外,还能矫正口味及补充能量。

让一个靠谱的人为你领跑
女子马拉松进行“兔子”培训

本报讯 随着国内马拉松赛事的逐步发展,一批专门为选手领跑的“兔子”正在成为赛事的“标配”。而2018天健湖·郑州国际女子马拉松的比赛中,这些“兔子”更是一群特殊的人,因为在专门针对女性选手的半程马拉松过程中,他们是仅有的被允许上赛道的男性。为了能让“兔子”们有更好的表现,也让选手们享受到更好的服务能够跑得更加顺畅、更加舒心,昨天下午,赛事组委会专门邀请了国内知名马拉松赛事专业热身教练韩菲,对他们进行了培训。记者 郭韬略 文/图



作用重要的“兔子”

在马拉松等长跑比赛中,领跑者往往要比跟跑者耗费更大的体力,所以在专业比赛中就逐渐出现了团队作战的情况,队友们交替领跑,成为一种重要的战术。随着人们对领跑者作用的理解和重视,也就逐渐出现了专门的“领跑员”,他们的任务是以自己的实力来帮助其他参赛者顺利完赛。

“兔子”的官方名称叫“配速员”,他们的工作既简单又复杂,简单来讲,他们只需要和参赛者一起跑步就行了,复杂则在于“兔子”必须依照相对固定的速度前行,完



成比赛。在比赛中,“兔子”会带有写有不同完赛时间的标记,参赛者根据自己的实力和目标完赛时间,选择不同的“兔子”去跟跑就行了。所以,“兔子”要有相当强的个人实力,同时把握时间的能力也要很强。虽然各自的完赛时间不同,但“兔子”的平均速度是要基本稳定的,每公里的速度误差上下一般不超过15秒。

现在的大型马拉松赛事,组委会一般都会提供“兔子”来帮助普通跑友实现自身目标,而“兔子”的产生也都是经过严格招募、选拔和培训的。



当一名合格的“兔子”

此次郑州国际女子马拉松按照不同的完赛时间:1小时45分、2小时、2小时15分、2小时30分、2小时45分和3小时,共设置6组“兔子”,每组5人,共30分。

昨天下午,组委会特别邀请了美女教练韩菲为“兔子”们进行培训,拥有北京比戈跑步学院认证教练、美国运动委员会认证私人教练等多个头衔的韩菲,是国内知名的马拉松赛事专业热身教练,曾为多个马拉松赛事提供“兔子”培训,而她也正是马拉松运动的亲身参与者,来郑州前她才完成了4月22日的上海国际半程马拉松赛事。

历时两个多小时的培训,共分为理论和实践两个部分。韩菲从选择正确的跑姿、常见损伤及康复、赛前的饮食、休息、热身,以及赛后的拉伸、恢复等方面为学员们进行了详细的讲解,并通过亲身实践,告诉大家如何配速更准、和队友有效沟通,从而当一名合格的“兔子”。

在培训过程中,韩菲结合自己的经验,特别强调了“兔子”的禁忌:配速不准、乱扔垃圾、拨打电话、停下来拍照、和跑友发生争执。“一定记着首先要有一颗服务赛事和跑友的心,把责任放在首位。”韩菲说。