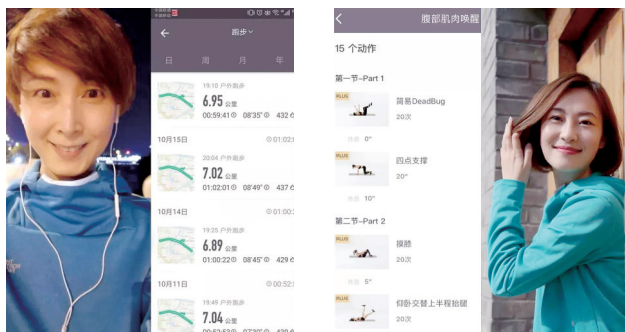




2018 郑州国际马拉松赛



郑州电视台各频道主持人为了备战郑马也是拼了

本报讯 “一场马拉松，涌动一座城”。“一起跑郑马，健康你我他”。离11月3日“郑州银行杯”郑州国际马拉松赛鸣枪开跑的日子越来越近，郑州城内的“马拉松气氛”也越来越浓郁。郑报融媒记者 郭韬略/文 郑说广播供图



郑州电视台首席主持人张明将在现场主持

名记名编名嘴变身“名腿” 千人“融媒体跑团”跑郑马

在11月3日当天，跑友和观众们会发现，许多平日里只是在报纸上看到他们的名字、在广播中听到他们的声音，隔着屏幕看到他们身姿的媒体人，将会“活生生”出现在自己身边，汇入到马拉松的队伍当中——郑州市记者协会将组织由《郑州日报》、《郑州晚报》、郑州电视台、郑州广播电台和中原网等市属五大媒体的编辑、记者、主播、主持人、技术人员以及工作人员组成的上千人规模的“郑州融媒体跑团”参加首届郑州国际马拉松，用实际行动践行环保、健康的生活方式。

团”届时将高举跑团大旗，身着统一服装参加比赛。

在融媒体跑团中，将会有许多人耳熟能详的名记、名编、名嘴。郑州电视台的姚丽勤、米娜、万江莉、海军等多位知名主持人早已在积极准备；郑州电台主持人张明届时将会在现场激情主持赛事，主持人林夕、杨辰、大飞等将悉数参赛；郑报融媒旗下中原网、郑直播、冬呱视频的知名主播李潇潇、谢君锐、许婷婷、李佳露等也会和同事一起登上郑马赛道。为了在比赛中有好的表现，大家已经纷纷通过在跑步软件打卡、到健身房锻炼等方式来备战郑马。《郑州日报》体育部主任、资深体育记者王微晶告诉记者：“我平时喜欢踢球，郑马的到来让我也开始注重跑步。最近一段时间，我的运动量每天都在3万步左右。看到每天朋友圈那么多人都在跑步，就明白只要运动，就很快乐！”

除了市属媒体，河南广播电视台各频道频率、《河南日报》、《大河报》、《河南商报》、《东方今报》等省级媒体的媒体人也纷纷报名参加郑马，河南卫视的庞晓戈、关枫、陈琨等著名主持人将一起组团参赛。如此大规模的媒体人统一行动，在国内众多马拉松赛事中极为少见，这也将是首届郑马的一大亮点。

“媒体人平时的工作压力非常大，

更需要通过合理、科学的健身方式来保持健康。11月3日是个周六，大家都有时间参加。我们以‘健康奔跑 活力郑州’为主题，组织这样一个媒体人的跑团，一方面是借此来让大家认识到健康的重要性，并在这么大型的赛事活动上展现出媒体人的风采，为郑州增添活力，另一方面也希望通过媒体人的切身行动，发挥自身的影响力，让更多人参与到健身活动中来，拥有积极的生活态度，拥抱健康的生活方式。”郑州记协相关负责人表示。



郑州电视台郑马宣传片 扫二维码观看



郑州电视台郑马宣传片 扫二维码观看

郑马完成首批竞赛志愿者培训

任何大型赛事，都离不开志愿者的辛勤劳动。而志愿者的数量多少、素质高低也直接影响着参赛者的体验、赛事的服务水平。为确保把郑州国际马拉松赛办成一届高品质赛事，比赛将动用数千名志愿者参与服务工作。日前，第一批竞赛志愿者在郑州工程技术学院接受了培训。

培训工作由郑马组委会志愿者部的工作人员主讲，他们曾经参与了兰州马拉松、西安城墙马拉松等大型赛事的志愿者组织培训工作，有着丰富的经验。接受培训的志愿者有700人，他们未来的岗位都在赛道沿线的饮水站。

饮水站的工作看似不起眼，但却是整个马拉松比赛中补给工作最重要的一环，能否保证及时、足够的饮用水，对于运动员的状态有着直接影响。饮料站饮用水一般分为大会提供的饮用水、饮料和运动员的自带饮料。志愿者要在裁判的指导下做好饮料的分类、分装、摆放。特别是要注意一旦有运动员饮用了其他选手的专属饮料，要及时提醒裁判，取消其比赛资格。

本届郑马，将投入13万瓶矿泉水、6万瓶功能性饮料，由此足见饮水站志愿者的工作量。在向志愿者们详细讲述了各个工作环节的注意事项时，讲师还特别强调了要注意节约用水，注意一次性杯子的回收，从而将本届郑马办成一届绿色、环保的大赛。

随着比赛的日益临近，郑马志愿者的培训工作也会加速推进，组委会将逐步对各岗位的志愿者进行培训。郑报融媒记者 郭韬略

“郑马”跑友看过来 休息好才能跑得好！

11月3日，“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛就将鸣枪开赛了。在这不到一周的时间里，跑友们应该让自己的身体放松下来，以休息为主。正如河南省田径队中长跑教练刘爱存所说，“休息好才能跑得好！”

那么赛前该怎么休息呢？刘爱存说：“比赛前这段时间一定要早睡！晚上10点前就要上床睡觉，睡觉前用热水泡脚。一来可以缓解腿部疲劳，二来可以帮助睡眠。”

刘爱存告诉记者，除了早睡外，也要早起，从而让身体习惯周六早上的早起。“很多人都觉得在赛前的晚上很难休息好和睡好，所以提前调整好作息对比赛当天以最佳状态参与比赛至关重要。”刘爱存如是说。

对于如何休息好，刘爱存告诉记者一个小“妙招”，“有一个积极的心理战术，把跑马拉松想象成一次‘探索的旅程’，这样可以给漫长的42.195公里的距离增添一些趣味感，也为全程距离的最后几公里增加更为积极的心理预期，可以在跑步过程中身体遇到问题时给自己精神上的鼓励与支持。这样的心理战术也更利于赛前的休息。”

“至于比赛前一天晚上，晚饭后就不要想任何和马拉松有关的事情了，可以看看电视、看看书，保持好轻松愉悦的心情，安心休息，以最饱满的态度面对即将到来的比赛。”刘爱存最后说。

郑报融媒记者 陈凯

移动咪咕加油包 伴你看“郑马”

看就送：送30G咪咕定向流量；送咪咕视频黄金会员2个月

看就赚：用定向流量，最多送10G通用流量

（活动期间咪咕视频定向流量使用超过5G且11月3日当天定向流量使用超过1G，可在11月底前获赠10G通用流量。）



扫一扫来“加油”