



2018 郑州国际马拉松赛

首届“郑马”直播覆盖50多个国家和地区 今日,一起全天候看“郑马” 30多家网络平台同步直播,推出直播“红包雨”新玩法 “郑马”掀起全天候、多角度、立体化宣传攻势

本报讯(记者 郭韬略/文 马健/图)一届马拉松比赛,不只是一项大规模的体育比赛,更是一次展示城市形象、提升城市影响力的绝佳机会。正因为此,今日鸣枪开跑的2018首届郑州国际马拉松赛在宣传推广方面力度空前。

记者从组委会获悉,河南卫视、澳门卫视、郑州电视台将在今天上午7时55分开始并机对赛事全程直播,覆盖全球50多个国家和地区。

央视体育频道CCTV5+将从当天下午1点对“郑马”进行全程转播。150余人的首届“郑马”比赛直播专业团队,经过央视高清制作后再次展示给全国人民。

比赛实况还将通过人民网、新华网、今日头条等30多家网络媒体和专业视频频道同步直播,大面积的直播和转播可以让全世界50多个国家和地区的观众收看到郑马盛况。

此外,央视还将对比赛进行全景式报道,从而令郑马形成全天候、多角度、立体化的宣传攻势,真正实现全天候看“郑马”。

多平台 大范围直播赛事

首届郑州国际马拉松赛事的直播一大特点就是播出平台多、覆盖范围广,将通过河南卫视、澳门卫视和郑州电视台进行3小时的全程航拍直播,通过人民网、新华网、央视新闻移动端、北京时间、优酷体育、腾讯体育、一点资讯马拉松频道、郑直播、今日头条、凤凰、百度、新浪、搜狐等30余家网络媒体同步播出,直播节目将覆盖亚洲、大洋洲和非洲东部的50多个国家和地区。

考虑到首届“郑马”受关注度高、跑友报名踊跃,许多跑友因为未能中签而错过赛事,为了让更多跑友和观众收看、了解首届

“郑马”,组委会决定增加宣传时段。今天13点开始,央视体育频道CCTV5+还将播出经过精编过的,历时两个小时能够展示郑州良好形象和赛事精华的全程转播。央视体育频道相关负责人告诉记者,央媒、境外媒体和省市主流媒体、主要门户网站和新媒体、马拉松专业媒体将组成全渠道、立体化的传播矩阵,对赛事进行宣传推广,向海内外全方位地宣传推介郑州。这样的宣传力度和大平台、大传播在国内马拉松历史上也是一次创新和突破,在国内马拉松赛事中独树一帜。

文化大咖助力,向全球展示郑州文化

本次“郑马”的直播盛宴中,郑州市文化学者阎铁成、黄海碧、程韬光将作为解说嘉宾助力。CCTV5+的解说嘉宾是阎铁成,他将搭档体育频道著名解说员邵圣懿共同为

赛事奉献“好声音”,黄海碧、程韬光则通过河南卫视、郑州电视台和30多家网络平台,结合赛道通过此次“郑马”向全球观众介绍郑州的文化魅力。

直播新玩法“红包雨”下不停

赛事组委会还将和优酷体育一起推出“红包雨马拉松”直播,让马拉松直播更好看、更好玩,更有互动性。“超高现金红包+海量天猫优惠券”,直播互动新玩法。赛事期

间,10万份红包雨将在每个半点及整点随机洒落,最高金额可达888元!详情可关注“郑州国际马拉松官方公众号”,一键扫码观看赛事盛况。

精细化直播设计

为了确保直播质量,郑马组委会特意邀请了央视专业团队负责整个直播节目的制作、传输和播出。此前央视团队已经来到郑州完成了赛道勘察、信号测试、机位布局等工作,并对相关素材进行了搜集和梳理,整个直播工作一直在精心准备当中。

通过央媒、卫视和互联网新媒体平台的直播,将充分展示绿城广场、碧沙岗公园、金水河、郑州市博物馆、郑州大学、郑州火车站、二七塔、紫荆山公园、熊儿河、龙子湖高教园区、商务内环、会展中心、艺术中心等城

市地标景观。另外,组委会对文庙、商城遗址、河南省博物院等郑州的文化古迹、风景名胜组织拍摄系列城市宣传片,还对郑州获得“感动中国”的人物王宽家、李灵、陇海大院、王百姓、胡佩兰弟子唐利平等以及各行业的劳模代表进行人物专访,将郑州的城市文化历史印记和郑州精神不断融入赛事直播中,使受众看到国际化的马拉松赛事与郑州3600年商都文明和“国际枢纽”之城的发展新貌,使参赛选手感受郑州古老而又现代的城市魅力。



■“郑马”跑友看过来

跑前动态拉伸好处多

今天,“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛如约而至,准备跑“郑马”的小伙伴们一定很兴奋了吧!兴奋之余,有些跑前“小妙招”一定要收好,比如动态拉伸就非常利于小伙伴们在“跑马”过程中达到事半功倍的效果。“动态拉伸是一种专项运动的功能性拉伸练习,这些练习运用专项动作或专门动作作为身体做好活动准备。”河南省田径队中长跑教练刘爱存说。

“动态拉伸针对的是将肌肉、关节以及运动平面整合在一起的各种动作模式,而静态拉伸则通常集中在单肌群、单关节及单一运动面。据美国运动专家研究表明,选择动态拉伸能够让你的运动表现更加出色!”刘爱存进一步解释道。

动态拉伸的好处这么多,会不会很复杂呢?刘爱存告诉记者:“其实很简单,就几个简单的动作。”

“第一个是开合跳,经典的体能训练动作,可以有效激活我们的臀

外侧、股内收肌和肩部肌群。建议时间/次数:30秒~40秒。第二个动作是高抬腿,通过大幅度的屈髋抬腿动作,激活我们的屈髋肌群(髂腰肌、股直肌等),为跑步做好进一步准备。体能不错的朋友可以直接进行快速的高抬腿练习,跑步新手可以练习慢速的“原地踏步”(一定要尽可能地抬高腿)。建议时间/次数:30秒~40秒。第三个动作是直腿踢腿,此动作用于拉伸股四头肌(大腿前侧肌群,提高活动度)难度相对简单。建议时间/次数:重复跑10~15米,换方向。第四个动作是直腿高抬触手,用于提升腿后侧肌群的柔韧性,防止腓肠肌损伤和拉伤。建议时间/次数:重复跑10~15米,换方向。第五个动作是侧压腿,这个动作用于发展髋的活动度,牵拉内收肌群,同时提高臀肌活性。建议时间/次数:每边10~15次。第六个动作是站姿提踵,提高小腿肌肉的活性及跟

腱强度,充分拉伸腓肠肌、比目鱼肌;建议时间/次数:每边10~15次。第七个动作是侧身跑旋转,发展躯干的活动范围,提高内收肌和臀的活性,同时也提高踝关节灵活性。建议时间/次数:重复跑10~15米,换方向。第八个动作是弓箭步蹲,弓箭步蹲是一个在动作模式和跑步步类似的动作,通常选择箭步蹲作为热身动作的最后整合。建议时间/次数:每边15~20次。”刘爱存介绍说。

刘爱存最后表示:“运动前热身环节之所以选择动态拉伸,是由于热身的目的是要提高心率、肌肉温度、肌肉柔韧性以及肌肉对刺激的反应速度。而动态拉伸是以运动的速度、动力和肌肉力去制造拉伸,反复刺激肌肉,从而达到更好地提升肌力、爆发力、柔韧和协调性的目的;静态拉伸更大程度上是起到提高柔韧性的作用,更适合运动后的拉伸。”郑报融媒记者 陈凯

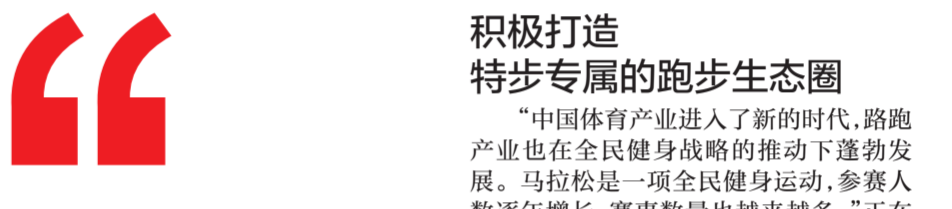
今日天气 多云转晴 适合马拉松比赛

本报讯(郑报融媒记者 谷长乐 通讯员 戴瑛 张翠萍)据郑州市气象局消息,11月3日无降水,多云间晴天,9℃~20℃,东南风2~3级,风力、湿度条件适宜马拉松比赛,但大气污染扩散条件一般。

气温是影响发挥的首要因素。在炎热的环境中,运动员出汗多,大量丧失水分和钾、钠、钙、镁等矿物质,得不到及时补充可能发生脱水现象,炎热天气下,体力消耗也大。气温太低易引起血管收缩、肌肉战栗,导致抽筋甚至休克。温度在14℃至16℃适宜。

马拉松赛事“老江湖”助力“新势力”

打造最具中国特色、郑州元素的马拉松赛



在郑州市郑东新区CBD会展中心如意湖广场上,刚刚领完装备的2018郑州国际马拉松选手们正忙着拍照留念……2018郑州国际马拉松即将鸣枪开跑,参赛选手们的装备领取也进入尾声,特步作为2018郑州国际马拉松的顶级合作伙伴,为比赛提供专业装备赞助,打造郑马专属的“马拉松战袍”,融合跑步文化、赛事文化、城市文化,既给跑者提供更好的跑步体验,也为跑者展现更多的纪念意义。

郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 肖雅文 文/图

积极打造 特步专属的跑步生态圈

“中国体育产业进入了新的时代,路跑产业也在全民健身战略的推动下蓬勃发展。马拉松是一项全民健身运动,参赛人数逐年增长,赛事数量也越来越多。”正在如意湖畔和同事们一起为参赛选手派发比赛装备的特步河南公司董事长郑达连介绍,特步从2007年试水马拉松项目,11年来,凭借对跑步市场的耕耘,对跑步运动的专注,已经整合了多个平台与资源,积极打造特步专属的跑步生态圈,支持并推动中国路跑产业发展。“希望通过参与各大赛事,让更多的人跑起来,也希望特步能够成为中国大众跑者的首选品牌”。

路跑“老江湖”助力郑州 打造特色马拉松赛事

“郑马”是郑州专属的国际马拉松赛事,今年是第一次办赛,作为国际马拉松赛事的新生力量,郑马将城市的文化基因融入马拉松,特别是河南独有姓氏文化的加入,以及贯穿新老核心城区、最大化囊括了郑州地标的赛道等种种设置,成功吸引了特步这一路跑“老江湖”的青睐。

“郑州是‘一带一路’的重点城市,也是特步品牌发展战略,尤其是跑步战略的重要城市。特步从2007年试水马拉松项目,特步期待携手郑州马拉松共同打造最具中国特色、郑州元素的马拉松赛,共同为全民健身发展贡献力量。”郑达连说。

全方位特色专业服务 为跑者带来非一般的体验

“郑州是特步品牌发展战略,尤其是跑步战略在中原地区的重要城市。”郑达连介绍道,“在为比赛提供专业装备赞助的同时,特步在赛前、赛中、赛后全方位为跑者提供一系列特色的专业服务,包括名额、训练营、培训、三维足测、T恤印字、奖牌刻字等。”

同时,特步为郑马参赛者打造了更多具有仪式感的参赛体验,赛事当天沿途啦啦队、加油鼓阵,赛后在特步展位设置了英雄榜,联合组委会为参赛者打造88块奖牌福利,让首届“郑马”的参赛者感受郑州的城市文化,体验郑马的赛事文化,更能感受到特步为跑者带来的非一般的参赛体验。

“特步企业跑团也将参加郑马,传承特步跑步文化,和22000名参赛者共同体验郑州的赛道,体验非一般的感受!”郑达连说。

