



完赛奖牌亮相

往年龙湖马拉松(资料图片)

龙湖半程马拉松 4月9日回归

报名通道1月10日上午开启

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 郭韬略 文/图) 2023 郑州龙湖半程马拉松组委会 10 日上午在郑州龙湖金融岛光大中心召开新闻发布会,正式宣布这项阔别 3 年的赛事将于今年 4 月 9 日上午在北龙湖畔鸣枪开跑,当天上午 10 时,赛事的报名通道也已经正式开启,这也是 2023 年河南省首项官宣回归的马拉松赛事。

2023 郑州龙湖半程马拉松,由郑州市体育局、郑东新区管委会联合主办,郑东新区教文体局承办,河南东龙控股集团、河南东龙搏冠文化体育产业公司运营推广,赛事分为男女半程马拉松和健康跑(约 5 公里)两个组别,参赛规模均为 5000 人,总计参赛者上限为 1 万人,从 1 月 10 日 10 时起,广大跑友即可登录“环金融岛”小程序、赛事官方微信“龙湖半程马拉松”“2023 郑州龙湖半程马拉松”官网报名。此外,“数字心动”APP,“郑好办”APP 也同步开启报名。

以“如意之约,追光前行”为主题的本届赛事,同时也是致敬郑东新区开发建设 20 周年的一项重要文体品牌活动。历经 20 年的

建设,郑东新区从无到有,目前已然成为国际化的区域性金融中心,国际化中央商务区和具有国际水平的生态宜居城市。2023 龙湖半程马拉松也将在新建成的龙湖金融岛上进行,比赛线路设计充分融合了金融岛的立体交通网络,其中健康跑的终点设在光大中心楼下金融岛中环路上。届时跑友们将奔跑在造型各异的摩登广厦与绿意盎然的城市生态景观之间,健身运动的同时,充分感受城市之美。

目前本届赛事的筹备工作已经全面启动,赛事将招募志愿者 1500 名,其中竞赛及服务志愿者 1000 名,医疗志愿者 500 名,从而实现礼仪接待、存取包、检录、计

时、竞赛的全方位、全覆盖志愿服务。组委会医疗保障小组已经成立,将完成赛道医疗站、救护车等布局方案,赛事共设置 10 个固定医疗点,12 辆急救车点,20 名急救跑者,全程护卫选手健康安全。

在发布会上,本届赛事的完赛奖牌也惊艳亮相,奖牌设计首次采用“开合”的设计方式,展开即为一把“如意”呈现在选手面前,契合赛事主题“如意之约,追光前行”,也寓意疫情之后龙马再度开启,赓续新的篇章;奖牌闭合则是一枚古代镂空窗花状的宝盒,取“合”的聚集之意,意在欢迎来自全国各地的跑友齐聚北龙湖畔,在“最美赛道上”共同奔跑。

线上展览开放

快来一起云游“何以黄河”

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 成燕)昨日,记者从郑州美术馆获悉,“王刚:何以黄河——当代黄河主题艺术研究展”线上全景展厅已正式开放。广大艺术爱好者可通过关注郑州美术馆微信订阅号扫描相关二维码进行线上观展,深刻感受黄河文化。

据了解,目前,“王刚:何以黄河——当代黄河主题艺术研究展”正在郑州美术馆(新馆)第一至四展厅展出,包括绘画、雕塑、装置艺术、大地艺术等形式在内的 500 余件作品。其中,“黄河”“人”和“大地”三大篇章以王刚 2012 年创作的巨幅油画《何以黄河》为开篇,铺开了一幅波澜壮阔的黄河画卷。在“王刚:何以黄河——当代黄河主题艺术研究展”线上全景展厅中,您可以通过手机端近距离端详大厅内的百米长卷《大地丰碑》,品味艺术带给您的震撼与感动。

一个“朝天蹬”能做 5 分钟

功夫小子的“搏命”赢得兔年春晚导演好评

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 郭韬略/文 塔沟武校 供图) 1 月 9 日下午,央视 2023 年春节联欢晚会进行了第三次彩排,由河南少林塔沟武校近百名学员表演的武术节目,将各式少林绝技和十八般兵器完美融合,由此赢得了现场观众和春晚导演组的好评,“功夫小子们”用自己的努力,让“第二十次上春晚”的梦想又近了一步。

自 11 月下旬进京排练后,央视导演组和塔沟武校的教练及学员们在节目第四版的基础上,将每个动作都反复揣摩并加以修改,增添不同的武打元素,使得节目的创意更加饱满,导演组对塔沟武校学员们的接受能力、创新思维能力给予了

高度评价,而小演员们刻苦训练的态度,令行禁止的作风,更是被多次表扬。

整个节目中,最大的难度就是在特定的道具上进行一分钟的朝天蹬表演。这无论是对他们的平衡性、稳定性,还是意志力、心理素质都是非常高的要求。“为了确保演出质量,几个小演员平时是站在一块砖上进行练习。最开始站在砖上都费劲,一会工夫就会摔倒,经过一步一步地练习,现在都能朝天蹬站 5 分钟,完全达到了导演的要求。”塔沟演出团队的负责人告诉记者。年仅 10 岁的范杰亮,凭借自己刻苦的训练,不服输的精神赢得了教练的高度评价:“别看年纪小,但是训练认真刻苦,上



进心强,敢于挑战自己,平时还主动加练。他是最晚练的这个技巧,但因为练得最多,现在已经成为我们这个团队里练得最好的一个。”

即便是临上场前,演员们也一点儿都不放松,在候场区,教练一直在给他们“加练”,劈叉、朝天蹬、卧

鱼、挂脖等高难度动作一一都要再过几遍。在教练眼中,“能吃苦”是确保演出成功的第一步:“孩子们能吃苦,为了演好节目,每天正常的排练完,还要加练一个小时,所谓熟能生巧,这样才保证高难度演出的稳定性。”

2022 郑州市少儿艺术才艺等六大赛事等你来领奖

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 成燕)昨日,记者从相关部门获悉,由市委宣传部、市文明办、市文化广电和旅游局主办的“盛世中国追梦少年”郑州市少年儿童绘画、书法、作文、英语口语、艺术才艺、故事共 6 项市级少儿赛事已圆满结束。目前,主办方已启动为获奖者发放获奖证书及奖品等工作。

据了解,该活动自 2022 年 6 月份启动以来,吸引全市多家图书馆、学校、培训机构组织动员 10 万余人报名参与,最终 11001 人进入分赛阶段,郑州少年儿童图书馆组织各项分赛、决赛共 61 场,经过评比共 1654 人获奖。获奖名单可通过郑州少年儿童图书馆微信公众号查询。