

小雨沙沙沙,5000余人上阵,老少协力齐出发

本报搭台,市民分享慢跑乐趣;旨在通过此次让健身更加融入市民生活

本报菏泽8月10日讯(记者 李德领) 9日上午,随着菏泽市政协副主席、市审计局局长杨晓玲宣布开跑,菏泽市全民健身日公益活动暨2014年纽崔莱健康跑在菏泽大剧院牡丹广场开跑,5000余人迈出本次健康跑的第一步,享受健康跑带来的快乐与健康。

此次纽崔莱健康跑活动由本报联合共青团菏泽市委、菏泽广播电视台、牡丹晚报、菏泽大众网等单位联合主办,安利(中国)日用品有限公司冠名赞助,以“挥洒活力,跑向未来”为主题。据介绍,纽崔莱健康跑活动在菏泽成功举办三次,旨在强化全民健身的意识,让市民享受运动的激情和快乐,享受慢跑的乐趣。

尽管天公不作美,健康跑开跑前淅淅沥沥地下了雨,但这并不妨碍市民参加的热情。9日一大早,离健康跑开跑还有一个小时,牡丹广场就已经聚集了许多统一着装跑的市民,不少还是一家人、同一单位“组团”而来,一起等待着活动的开始。在启动仪式上,团市委副书记张力为安利公司颁发《青春绿色行动示范单位》匾牌。

“开跑!”随着菏泽市政协副主席、市审计局局长杨晓玲一声令下,5000余名市民迈出健康跑的第一步。他们从牡丹广场出发,途经永昌路、华英路、康庄路、天香路,最后再绕回永昌路,最后在牡丹广场汇合,全程约3公里。“菏泽作为驰名中外的武术之乡,全民健身运动有着深厚的群众基础,尤其是近年来,全市广泛开展形式多样的全民健身活动,推进了菏泽全民健身

活动经常化、生活化,提高了全民健身意识,形成了崇尚健康、科学健身、追求文明生活方式的良好氛围。”杨晓玲说,希望广大市民走出家门,积极参与运动,逐步培养科学文明健康的生活方式,以更加饱满的热情加入到全民健身中来。

跟叔叔前来参加健康跑的陈慧营是第一次参加该活动,很开心自己能独自跑完整个路程,平时上体育课时常跑步,还曾跟着叔叔从旧城镇跑到鄄城县城。”今年15岁的陈慧营告诉记者。

“就该多举办几次这样的活动,让市民都出来运动,平时上班忙没时间锻炼,可以通过这样的活动让大家认识锻炼的重要性。”市民郭忠海表示,对于孩子们来说“也能锻炼他们的毅力”。

据介绍,此次纽崔莱健康跑力求将全民健身跑与时尚、娱乐的嘉年华活动完美结合,并在炫动嘉年华互动环节的设计上做了全面创新,包括增设棒球打击竿、反应墙挑战等体育游戏项目。同时,更加结合健康科技元素,设置了电子体感游戏、骑行手机加油站等项目,为市民带来了全新的“炫动”体验。

筹备过程中,健康跑活动得到了菏泽市城乡建设局、菏泽市城市管理局、菏泽市公安局支队、菏泽市公安局开发区分局、曹州牡丹园等单位的大力支持,他们积极提供场地,安排专人负责安全保卫和交通管制工作。菏泽博爱医院专门派救护车来到健康跑现场,为参与者“保驾护航”。



参赛选手冒雨跑步。



2014纽崔莱健康跑启动仪式现场。



参赛选手胜利归来。



▲参加健康跑的小选手。



▲本届健康跑设置了各种体育游戏项目供参赛选手体验。

全家总动员,同为健康跑

“快到终点了,加油啊!”离健康跑终点还有近200米,李先生在儿子身旁不断鼓励着他,而李先生的妻子张女士则紧跟在儿子后面,注意着儿子的步伐,原来李先生及妻子张女士带着7岁的儿子一起来参加健康跑。

“得知今天有健康跑,早就报了名,没想到现在竟下起了雨,一开始害怕路滑拌着孩子,但最后还是决定让孩子参加。”尽管当天淅淅沥沥地下着小雨,李先生考虑再三,还是一起来到健康跑现场。

当开始跑时,李先生夫妻两人一人牵着手,李先生放开了孩子的手,并鼓励儿子跟着自己的步伐跑,而张女士则在儿子的身后。

“孩子今年刚上一年级,平时不喜欢参加体育锻炼,现在暑假在家,吃完饭就写作业,要么就上网,很少出去参加体育锻炼,早晨喊他一块外出锻炼也不起床,希望通过这次活动,能够激发起孩子体育锻炼的兴趣。”李先生告诉记者。

在健康跑行程中,记者发现不少市民都是一家三口参加健康跑。“让孩子感受一下集体活动的气氛。”“锻炼孩子的意志。”“让孩子从小养成跑步的习惯。”等,成为不少市民鼓励孩子参与健康跑的原因。(本报记者 李德领)



参与选手从大剧院开跑。



选手们陆续跑到终点。

老年人跑起来,“不输年轻人”

第一个跑到终点的郭志海今年已经60岁,家住牡丹办事处百花社区的他每天早晨4点多就会准时慢跑,且这种锻炼方式已经坚持了10年。“每次举行健康跑,我都会参加,跑完后感觉很不错,也不觉得累,没想到今年还跑了第一。”郭志海告诉记者,他曾参加过全市春季长跑大赛,从西关体育场跑火车站再返回,“由于当时是竞技比赛,不少年轻人参加,但我还是拿了第八名的成绩,在得奖中年龄最大的,还曾从菏泽跑到佛山,然后再返回菏泽,经常锻炼对身体很有好处。”(本报记者 李德领)

在活动现场,记者看到,像郭志海一样参加健康跑的老人并不在少数,他们矫健的步伐丝毫不输年轻人。

“平时就喜欢跳舞、慢跑,每天晚上都和舞伴在广场跳舞,一大早就慢跑,像健康跑这样的活动,不仅可以锻炼身体,也让我们这些老人们心情更加愉快。”今年68岁的王先生笑着告诉记者,他与舞伴们都参加了健康跑,“第一无所谓,重在参与嘛,政府应该一年多举办几次这样的活动,让大家都能出来锻炼一下。”(本报记者 李德领)

健康跑,搭起同学聚会桥梁

“我现在在大剧院广场西南角,你们在那边?”在健康跑活动现场,市民张女士打电话寻找着自己的伙伴。

据了解,张女士是菏泽某事业单位的一名职工,在得知周六上午有健康跑活动时,便

告诉一高中同学一起参加,没想到这个提议得到了其他同学的响应,并策划着活动结束后再一起聚餐。“平时上班都挺忙,虽说我们都在菏泽上班,但从过年后就再没见过,想聚会也凑不到一起,正好有这个活

动,跑完后,我们可以聚一下。”张女士高兴地告诉记者,5人同时从起点出发,不料到终点时却跑散了。

“这边,我们在这边。”看到同学后,张女士高兴地飞奔而去。(本报记者 李德领)



抽奖环节。



精彩的街舞表演。

医护人员相随,“护航”健康跑

健康跑活动还没开始,菏泽博爱医院办公室主任董国民就带领医院医护人员肖天祥、李百朋、刘艳丽等人赶到现场,为健康跑的市民“保驾护航”。

活动一开始,当市民迈

出健康跑的第一步时,医院的救护车便在市民后面紧紧跟随,“今天下着小雨,路面相对会比较滑,要防止市民在健康跑过程中滑倒、跌倒。”董国民说,虽然他们已经做好完全的准备,仍不希

望有市民受伤。当市民平安到达终点时,救护车也缓缓驶向终点,“虽然并没有出手助人,但能感受到健康跑的气氛,为它点赞!”董国民说。(本报记者 李德领)

