

纽崔莱健康跑明天活力开跑

5000余名市民报名, 倡导“营养+运动=健康”的品牌主张



纽崔莱健康跑倡导为健康理念(资料图)。



本报济宁10月15日讯(记者 于伟) 17日(本周六)上午8点, 济宁高新区体育广场集合, “2015年纽崔莱健康跑”将热力开跑。这是安利纽崔莱健康跑第二次落地济宁举行, 本次健康跑以“跑出我的精彩”为主题, 吸引了5000余名市民报名, 将在全市掀起全民健身热潮。

2015纽崔莱健康跑吸引了引起众多跑友的关注。15日, 尽管是报名的最后一天, 让有众多跑友前来报名, 其中济宁大众印务有限责任公司有近40名员工集体报名参加健康跑, 这是既贵和购物、济宁汽车总站、山推

幼儿园之后, 迎来的又一个大型跑友团。

今年安利纽崔莱健康跑再度来到济宁, 倡导为健康跑步。本周六, 在济宁高新区体育馆广场集合, 5000余名跑者组成的健康跑大军将从高新区体育馆东广场出发, 沿高新绿道, 最后抵达终点叶形广场, 全程5公里。

同时, 本次主办方还设置了“纽崔莱活力派对”主题活动, 为跑友们带来迷你高尔夫、打地鼠、健康最强音、临门一脚等趣味游戏项目, 大大提高了群众的参与度, 为广大健康跑参与者带来了全新的活力体验, 真正将全民健身跑与时尚、娱

乐的嘉年华活动完美结合。

本届健康跑活动还设有开场表演, 动感十足的健康操, 为奔跑者助力呐喊。完成全程路线的跑者将参与抽奖活动, 当日上午10:30的抽奖环节不可错过, 赢取健康跑好礼。

2002-2014年, 纽崔莱健康跑已跑过北京、上海、广州等140余个城市, 400万人热力参与, 并向全社会倡导“营养+运动=健康”的品牌主张。2011年10月23日, 因其十年累积的巨大影响力, 纽崔莱健康跑获颁上海大世界基尼斯“规模最大的全民健身跑步活动”证书。

本次活动由济宁国家高新区、齐鲁晚报·今日运河、安利(中国)日用品有限公司主办, 济宁科技中心、安利(中国)日用品有限公司济宁分公司承办。

延伸阅读

最美跑步路线 这五条少不了

“2015年纽崔莱健康跑”启动以来, 面向跑友征集了跑步路线, 在这里, 为您推荐5条济宁最美跑步路线。从此, 为爱情奔跑, 为减肥奔跑, 为梦想奔跑, 为健康奔跑。

1. 环蓼河公园路线

位于高新区蓼河公园, 环境优美, 成为不少跑友们的跑步路线。环蓼河公园, 自高新区体育馆广场出发, 沿蓼河湿地公园绿道按规定路线行进, 最终再回到体育馆广场, 全程约6公里。

全程塑胶跑道, 缓冲好, 环境空气俱佳, 在这里跑步绝对可以让你跑得心旷神怡。

2. 环太白湖路线

作为国家AAAA级景区的太白湖景区, 2014年被国家体育总局命名为国家全民健身户外运动基地。

作为健康、环保的绿色运动, 跑步爱好者在太白湖畔早起, 一边奔跑, 一边观着无敌湖景。环太白湖15公里, 空气好, 安全, 静谧, 赛道湖水, 绿柳荷花俱美, 相对距离城区较远, 适合有一定跑量基础的跑友。

3. 环新世纪广场路线

早晨、傍晚, 环着新世纪广场, 总能见到跑步者身影。如今初秋之夜, 华灯初上, 环绕新世纪广场慢跑, 感受微风拂面。

环绕新世纪广场一圈, 1500米跑程, 适合慢跑, 在城市的喧嚣之中也能感受静谧, 别有一番滋味。

4. 沿洸府河路线

洸府河线路也是诸多跑友的常跑路线。沿着洸府河, 风景秀丽, 绿树环绕, 空气清新, 远离城区主干道, 干扰少, 跑步距离可长可短, 适合大多数跑友。

5. 环人民公园路线

作为开放式公园, 位于老城区, 早晨和晚上人很多, 是一个热闹的跑步场所。人民公园一圈约1公里, 晨练人员较多, 适合速度适中的跑者, 长跑者年长者和妇女为主。

温馨提示

做好赛前热身 走跑相互交替

本届健康跑活动不设名次, 倡导为健康跑步, 号召全民健身。跑友们赛前做好热身运动, 可走跑交替, 合理安排运动量。

健康跑前, 跑友们要做充分的准备运动, 运动前半小时适量进食淀粉类食品, 同时做一些运动, 身体暖和后减少衣着再进行健康跑。

在健康跑中, 可走跑交替, 量力而行, 刚开始可先快速步行10分钟, 然后再跑5分钟, 如此交替进行, 最后慢慢缩短走的时间, 延长跑步时间。

健康跑后, 适当的整理运动, 做深呼吸和放松肌肉的体操等整理运动, 从紧张的运动状态松弛下来, 并做好保暖。运动后, 不宜马上大量喝水, 要避免喝凉水或冰冻饮料, 以免温度过低引起痉挛。

演绎……
和谐乐章
齐鲁晚报·今日运河
我们努力为客户创造价值

广告垂询
2366549
2108110
2366539



金牌专栏

★ 一次性交费五次者, 赠送一次 一次性交费十次者, 赠送三次
★ 规格: 5.7X4.5cm 单价: 300元/次 ★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心
订版电话: 0537-2366549 2366539

山东鑫汇银通拍卖公告

受有关部门委托, 我公司定于2015年11月3日上午10时, 在中国拍卖行业协会网络拍卖平台 (<http://pm.caa123.org.cn>) 公开拍卖以下标的:

标的一: 位于济宁市安阜北街1号宿舍楼东2单元6楼西户的房产, 产权证: 中区(房改)字第2011801822号, 房屋总建筑面积约为66.67㎡, 总层数6层, 参考价32.6万元。

标的二: 位于鱼台县鱼新一路南、湖陵三路东, 名仕嘉园1号楼东602室的房产, 建筑总层数6层, 所在层数为6层, 总建筑面积约136.91㎡, 产权证号: 鱼房权证鱼台字第201400188号, 参考价: 27.1万元。

标的三: 位于济宁市冠亚星城B公寓E幢01单元1927号的房产, 建筑总层数地上26层, 地下1层, 所在层数19层, 房屋建筑面积约48.88㎡, 参考价: 35.1万元。

标的四: 位于嘉祥县马村乡山营村的资产一宗, 其中包括: 西车间、南仓库、彩钢房、厕所、办公室、办公室附房、水泥地面, 总建筑面积约942.72㎡, 参考价: 24.7万元。

展示时间及地点: 公告之日起, 拍卖日前止, 标的所在地。办理手续: 有意竞买者, 请于2015年11月2日16时前, 将每个标的2万元的竞买保证金汇入以下指定账户(到账为准), 持银行交款凭证及有效身份证件到我公司办理竞买登记手续。

保证金交纳指定账户户名: 山东省济宁市中级人民法院
开户行: 中信银行济宁分行

账号: 标的一: 1024400000000044064

标的二: 1024400000000044066

标的三: 1024400000000047715

标的四: 1024400000000047717

联系电话: 0537-2317922 15953730050

公司地址: 济宁市人才大厦北规划路城市华府6楼

微信公众号: 山东鑫汇银通拍卖
山东鑫汇银通拍卖有限公司
2015年10月16日