

生态南山下 健康共奔跑

在赛道的两旁,志愿者、观众和工作人员为跑友加油。 本报记者 张中 摄

本报济南5月19日讯 初夏的南山,处处充满着青春动感的气息。5月19日上午,在一片橙色运动装的环绕下,600余名马拉松运动爱好者齐聚“第二届生态南山马拉松”赛事,在最美山水赛道上享受奔跑的乐趣,同时领略“生态南山”的自然魅力和人文风采。

“鲁能地产杯”第二届生态南山马拉松系列赛是齐鲁晚报2018年联合山东省体育局、济南市南部山区管委会、泰山体育产业集团、鲁能地产以及众多品牌商业机构共同打造的本土全民健身品牌。同时,生态南山马拉松赛也是齐鲁晚报地标马拉松系列赛的第12站比赛。2017年度,齐鲁晚报先后在济南、临沂、淄博、济宁等地开展比赛11场,参与选手超过15000人次,为山东全民健身事业的发展做出了积极贡献。

上午8时30分许,随着发令的汽笛一响,600多名跑友犹如一道橙色河流在绿水青山中间涌动起来。挑战自己,是每一位跑友的初心。有的跑友朝着提

升马拉松最好成绩奔跑,其脚步矫健有力;有的跑友为了证明自己,即便在爬山路脚步蹒跚,依然抬步向前;有的跑友更多的是享受比赛的乐趣,欣赏着沿途的风景,品尝着补给站的樱桃。

男子组的陈鑫很早就从大部队中突围出来,并一直处于最前面的领跑位置。经过1小时12分的奔跑,陈鑫勇夺第一名。女子组第一名是马洪雪,她是一位资深马拉松爱好者,这是她获得的“第一个冠军”。

2018年度,地标马拉松再度升级呈现,经过严格的审核和考察,齐鲁晚报2018地标马拉松系列赛成功入围“中国体育彩票”山东省第八届全民健身运动会。主办方以更好的赛事体验,为广大全民健身爱好者送上系列美好的健身机会。

另外,登录齐鲁壹点注册成为情报员的“健身达人”,还可以随时分享自己的健身故事,参与同步启动的月度、季度、年度“健身达人”评选,赢取丰富的奖品。

现场花絮

青山绿水中,奔跑出汗水与欢笑

在赛道上,一些跑友的身份是多重的,医疗跑者除了完成比赛,还要兼顾其他跑友的状态,一旦遇到紧急情况立即进行处理;每一次马拉松赛事,都是跑友们交流感情、增进友谊的场所。

坚持一会儿就看到不一样的自己

1小时41分钟,当马洪雪出现在最后一个弯道并向终点冲刺的时候,全场观众都沸腾了。“女子第一名,这是女子第一名。”志愿者们向大家分享这一好消息。马洪雪的状态非常好,只是感到有些口渴。“这是我获得的第一个冠军。”她跟跑友们高兴地说道,现场有很多男跑友向她祝贺。

23岁的马洪雪是泰安新泰人,现在在济南一运动品牌店上班。2015年7月份,上大二的她开始并迷恋上跑步。3年以来,她参加了12个全马,中间受过伤痛的折磨,甚至在有的比赛前,她的足底筋膜炎还在折磨着她,但仍选择到健身房训练。

在当天的南部山区马拉松赛中,马洪雪坦言,在6公里

到8公里的地方,她明显感到有点撑不下去。每次到了这个时候,她都会想起一个朋友说过的话,这句话一直激励着她。“当你感觉快不行的时候,你再坚持一会,就会看到一个不一样的自己。”一步一个脚印,马洪雪慢慢跑过了最困难的上坡路段,调整状态,最终夺冠。

既是参赛选手也是赛道急救人员

众多跑者中,有一群特殊的人,他们不但要自己跑完全程,还要承担着救助参赛选手的重任,他们就是医疗跑者。

韩友群是济南市中心医院麻醉科的医生。今年55岁的他已经跑了十多年马拉松,参加过很多高水平的马拉松赛事。作为医疗跑者,他不但要自己跑,还要时刻注意赛道上的选手,以防有选手身体状况出现异常。“有时候选手早晨不吃早饭,或者前一晚休息不好,就容易产生疲劳。”韩友群说道。

2015年,在黄河口(东营)国际马拉松比赛中,一名选手突

发心脏病倒地,作为医疗跑者的韩友群和另外三名医生立即赶过去救人,利用“黄金4分钟”为选手进行心肺复苏,最终挽救了这名小伙的生命。

为赴南山之约她专程从徐州赶来

比赛前一天,江苏徐州的跑友张洪燕就从家赶到了济南,这也是她第一次踏上齐鲁大地,“通过比赛锻炼身体、结交朋友,这也是体育运动的魅力所在。”

张洪燕跑马拉松的时间并不长,平时就喜欢跑步健身。两年前一次偶然的的机会,她经朋友介绍参加了一次半程马拉松,自此就成了此项运动的“死忠”粉。虽然平时工作很忙,但只要能抽出时间,她就会尽可能地去参加比赛,跟老跑友交流经验,也不断结识新的跑友,乐在其中。

最终,张洪燕以两个半小时的时间跑完了全程。首次参加山道马拉松,张洪燕对这个成绩很满意,更让她满意的是赛道沿途美丽的风景、清新的空气以及济南人的热情。

齐心协力支撑,让更多人参与马拉松

连续两次冠军南山马拉松赛,鲁能集团企业基因中有强烈的体育属性和社会责任;赛前筹备到赛事运行,南部山区管委会调动各部门齐心协力做好赛事保障;无论是起点终点,还是赛道途中,到处都有山东协和学院志愿者的身影,为每一名跑友提供服务。一场马拉松比赛的成功举行,背后有众多组织者和参与者的协力支撑。

作为责任央企,鲁能始终致力于建设更绿色的人居环境,倡导更绿色的生活方式,争做行业“生态模范”,以构建环境友好型产业体系为基础,发展美丽经济,“积小善成大善”,用更多的绿色来装饰美

丽中国。

今年4月开始,济南鲁能相继开展了“健康彩跑、与爱同行”的公益跑、泰山7号健步走社群莱芜雪野湖徒步环湖、2018春季运动会暨五人制足球联赛、全民健身操等一系列活动。作为“美好生活运动季”的线下活动,开展绿色生态健康运动既是对“鲁能,创造美好生活”品牌的一次深度体验,亦向社会传递鲁能倡导健康生态、绿色运动的生活理念。

鲁能集团相关负责人表示,鲁能将以战略创新和科技创新为支撑,从战略布局、建筑规划到居住文化,在全生命周期贯彻实施绿色发展战略,

建设生态文明,将来会让绿色发展成果更好地惠及民生、惠及社会。

在当天的赛事活动中,山东协和学院的100余位在校大学生志愿者,为大赛提供了热情的服务;来自济南红十字会志愿救援队和济南市越野e族志愿救援队的队员们,为大家提供了救援保障。

在赛事终点区域,主办方设置了专门展区,联合冠群芳、劲酒、养乐多、龙米等赞助商为完赛选手和观众提供“扫码送好礼”的互动福利活动,让赛事参与者不仅收获了运动的乐趣,而且在好玩之后,还获赠好吃好喝的礼物。



本次赛事的女子第一名马洪雪。 本报记者 张中 摄