各个年龄段的跑友参加了这次健康跑。 本报记者 陈文进 摄

奔向健康,三千市民跑起来

齐鲁晚报地标马拉松系列赛2018健康跑鸣枪

没有了对比赛成绩的追逐,多了享受跑步的快乐,健康跑成为越来越多市民强身健体的选择。在活动现场,有76岁的老爷爷带着3岁的孙子一起体验健康跑的乐趣,也有专业跑步团队矫健的身姿和响亮的口号,更有在嘉年华区挑战游戏的兴奋。14日上午,近3000人聚在奥体中心,脸上洋溢着温暖的笑容,这是一种生活态度的展现,更是一种对健康的追求。

本报济南10月14日讯(记者 杜洪雷 张泰来 时培磊) 齐鲁晚报地标马拉松系列赛2018安利纽崔莱健康跑14日在济南市奥林匹克体育中心鸣枪开跑。来自社会各界的近3000名市民在著名篮球运动员巩晓彬、侯冰的领跑下,在奥体中心的蓝色跑道上愉悦出发。满是欢声笑语、满是雀跃身姿、满是亲子互动,一场全民参与的健康跑成为欢乐的海洋。

本次活动由山东省体育局指导,齐鲁晚报·齐鲁壹点、济南市体育局、济南市园林局、济南市旅发委主办,安利(中国)日用品有限公司、济南市奥林匹克体育中心协办。济南市体育局、济南市园林管理局等单位领导出席了当天的活动。

上午8时许,济南市奥林匹克体育中心的蓝色跑道上,已经人山人海,到处都是身穿主题T恤的跑友,他们或是成群结队做着热身运动,或是一起领取比赛手环,或是父母带着孩子在平台上自由地散步。

上午8时50分许,著名篮球运动员巩晓彬和前山东男篮队长侯冰的出现引起现场跑友的阵阵欢呼,他们将是本次健康跑的领跑嘉宾。上午9时20分许,随着一声发令枪响,长长的健康跑队伍在巩晓彬和侯冰的带领下,沿着奥体中心蓝色跑道一路奔跑,整齐划一的跑步队伍形成一道亮丽的风景。

为最大限度地吸引选手参与,本次健康跑推出了2km、5km、10km的三种健康跑路线。活动现场,有的举着跑团的旗帜引领着队伍一起前进,有的则是和朋友有说有笑地漫步,有几个心急父母竟然推着婴儿车带着孩子一起跑步,让孩子提前体验奔跑的乐趣。各个年龄层的跑友在本次健康跑中都有所收获,而快乐是全体人员的感受。

相约健康,一起奔跑

本报记者 杜洪雷 张泰来 时培磊

76岁爷爷 带3岁孙子一起跑

14日早上8点多钟,济南奥体中心的跑道已是一片欢乐热闹的海洋。跑友们从四方会聚于此,不少人都是带着家人一同来体验的。一时间,广场上都是孩子们的嬉笑声,随处可见他们活泼相互追逐玩耍的身影。

3岁的张乙末第一次参加健康跑的活动。看到这么多人,孩子有点兴奋,也有点小紧张。陪他一起来的还有他的母亲和爷爷,可谓三代人同上阵。孩子的母亲姜华说,她去年就参加了一次健康跑,体验很不错。"去年孩子还小,今年三岁多了,他自己也能跑了,就想带他来体验一下氛围。"姜华说道。

孩子的爷爷,76岁的张世元很健谈。"今天的天气这么好,我也要小跑一下。"张世元的身体看起来很是硬朗,为参加这次活动,他于两天前从德州赶到济南,一方面帮着照看孙子,一方面也能一起来一次健康跑。张世元说,他年龄虽然大了,但几乎每天都坚持锻炼,每次都要快走半个多小时。喜欢健身,这让他保持着好的精神头儿,张世元也希望孙子能坚持跑下来,爱上跑步。

市民张先生是泺源大街一家国企的员工,虽然平时工作忙很少有时间去运动,却十分注重培养孩子的运动习惯。"两周前就开始为这次比赛做准备,每天从幼儿园接回来后先在学校操场锻炼半小时再回家。"张先生说,他觉得类似的活动非常好,给了孩子和家长共同参与活动的平台,既能培养孩子的运动习惯,也能开阔视野,有利于孩子的成长。

◀活动现场,不少父母带孩子体验奔跑的乐趣。 本报记者 周青先 摄

热爱跑步追求健康 跑友们聚到一块

在安利纽崔莱健康跑的赛场,参与者多数是一个团队的,每个团队都有着一面旗帜。"这次健康跑活动,参与者来自全省各地,他们都是有一定组织性的。你看每个旗帜上都有不同市的名字,这是滨州的,那是聊城的,这是德州的。"健康跑活动的组织者称,现在以团队进行健身已经成为主流,一群爱好相同的人在一起能够激发运动的激情,能够让人更好地坚持下来。

在赛道一边,一群人在一名健身教练的带领下进行着拉伸运动,为马上开始的健康跑做热身运动,颇有专业范。贝瑞德国际教育集团的工作人员刘伟称,他们通过安利公司参与这次健康跑活动,而在平常主要是组织公司员工或者兴趣相同的朋友一起夜跑。

"我们的夜跑团队已经有300多人,维持在一个月组织一次,主要是在泉城公园和大明湖。大家一起健身,一起交流感情,人数越来越多。"刘伟称,这一次来了200多个团员参与健康跑,其中年龄最大的65岁,"大家不追求成绩,就是为了健身走到一起来。"

上午9时20分许,健康跑正式开始,其中一支队伍引起众多跑友的关注。"健康第一,快乐生活。"这支队伍一边慢跑一边喊着口号。这支纪律严明的队伍是禹城健跑团,14日早上6点多就从禹城赶往济南。"我们这支健跑团是一群爱好跑步的人组成的。我们每周都有健身计划,参加类似的跑步活动。"团长秦吉静称,他们跑步的追求就是"健康第一,快乐生活"。

14日上午9时40分许,安利纽崔莱健康跑嘉年华区的游戏场地上聚集着许多已经完成比赛的跑友,不少跑友带着孩子来到游戏区,进行新一轮挑战。"我们特设嘉年华区,一共有六个游戏区,家长可以和孩子一起在游戏中互动,需要完成四个游戏挑战才能参与抽奖。"活动组织者介绍道。

在"健康冲刺"区,一名小朋友身上拴着松紧绳,需克服绳子的拉力,向前奔跑拿到跑道一侧的两个萝卜。"游戏难度不大,孩子感觉很好玩,也让他们放松一下,平常学习也挺紧张的。"孩子的妈妈说。