

# 最美南山赛道,5月21日等你征服

## 济南首届生态南山马拉松今起报名



本报济南5月8日讯(记者 时培磊)即日起,济南首届生态南山马拉松暨2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛·南部山区站,报名开启!从西营镇政府驻地出发,沿开放式道路途经跑马岭抵达位于柳埠街道的南部山区管委会,5月21日,你将有机会以奔跑的姿态在长达21.0975KM的距离上,与生态南山的大美山川互为风景。

南部山区是泉城济南的水塔、绿肺和后花园。一直以来,南部山区都是济南的泉脉所系、生态氧吧和绿色屏障。这里山川秀美,民风淳朴,既有闻名海内外的千年古刹四门塔,也有崛起于新世纪的水帘峡、九如山等特色景区。济南海拔最高的云梯山也坐落于此。

2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛,是齐鲁晚报在创刊30周年之际,联合山东省体育局、泰山体育产业集团共同打造的本土全民健身品牌。经齐鲁晚报与济南市南部山区管委会沟通与协商,双方决定在地标马拉松系列赛的基础上联手打造“生态南山马拉松”品牌赛事,让更多的人换一种方式体验南山,换一个视角发现南山。

本站赛事活动由知名地产品牌——鲁能地产冠名协办。作为2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛的第5站,“鲁能地产杯”济南首届生态南山马拉松,将于5月21日举办,赛事项目为半程马拉松。

本站比赛将从西营镇健身广场出发,途经跑马岭,直至柳埠街道,赛道为南部山区开放式道路,且全程无折返。赛道两侧,山岭起伏、川脉逶迤,可谓一步一景。既有群山环绕身旁,亦有绿水长流脚下,嫩绿的植物,缤纷的花朵,所有这些绿色生态元素都将给您留下最美的印象。

赛程将经过诸多名胜古迹,包括最古老的单顶石塔四门塔景区,还有诸多名泉相伴,赛程风景堪称独一无二。届时,结合南部山区的特色农产品类型,赛道上还将提供具有南山特色的水果补给品。沿途,赛事还将组织有条件的南山演出团队,助威演出,提升赛道沿线的互动性和话题性,展示南部山区风情。

同时,为了能够让跑者更好地了解生态南山,体验和感悟生态南山,本次赛事组委会拟联合济南市南部山区管委会,联合推出“生态南山马拉松主题护照”。每位成功报名的选手除了享受生态南山马拉松赛事外,还将获得专属福利“南山马拉松护照”。持有“南山马拉松护照”的参赛者可在指定时间内享受专属福利。目前,相关福利标准还在进一步确定当中,敬请留意。



齐鲁晚报创刊30周年地标马拉松大明湖站4月28日鸣枪开赛。(资料图) 本报记者 王鸿光 摄

## 运动人群中69%选择跑步 越跑越嗨的城市人

本报记者 时培磊 许建立  
实习生 张瑶 祝慧思

在经典电影《阿甘正传》中,阿甘的生命处于一种不停跑动的状态,只要一声“run!”他便勇猛奔跑,通过奔跑阿甘实现了众多愿望。有时,阿甘也为生活而奔跑。他从东海岸跑到了西海岸,又从西海岸跑到了东海岸,历时多年,单纯的阿甘成为人们心中的“跑步偶像”。

如今,越来越多的城市人,开启跑步之路。正如我们在城市的公园、街道上可以看到的,跑步已经融入城市生活,成为全民运动的第一项目。齐鲁晚报创刊30周年特别策划2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛的初衷就是让更多的人参与跑步,而越来越多的人正在成为它的粉丝。

### 老少皆宜 健身之选

5月6日,济南市园博园长清湖畔,“中建信和”首届公益彩虹跑暨2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛长清湖站的活动,闪亮登场。

这是2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛的第3站。当天,来自社会各界的1200多人参加了活动,其中既有年幼的孩童,也有八旬的高龄老人。作为一场零门槛的5公里欢乐彩虹跑活动,这一站的举行,真正成为一场喜欢运动、热爱健康生活者的盛大联欢。

“这样的比赛,我必须参加,跑步的感觉太爽了。”来自山东师范大学地理与环境学院青年志愿者协会的刘文冬,以志愿者的身份参与了当天的活动。他说,跟城市生活一样,跑步已成为一种校园时尚运动。

“世界地球日当天,我们的志愿队伍计划组织大家来一场以‘低碳生活’为主题的长跑,倡议发出去后,最后去了二百多人,队伍浩浩荡荡,围着山师校园跑了5公里。”刘文冬说。

“跑步可以让我一个人思考。”来自山东大学的一位参赛选手说,周边同学中最常见的运动项目就是跑步。她自己则形成了一种习惯,每天跑五公里左右。

网名“美丽心情”的参赛选手,是两个男孩的妈妈。长清湖站的比赛当天,她带领两个分别8岁和11岁的孩子,在现场玩得超级开心。她说,运动使人心情开朗,这样的活动非常适合亲子出行。

### 与自己对话 为生活添彩

57岁的刘继琴参加了4月28日的大明湖站8公里健康跑。如果不是她亲口说出,你根本不会相信身体健硕、性格开朗的她9年前曾患癌症。

刘继琴从小喜欢跑步,小学的时候就在长跑比赛中勇夺第一,此后,无论是在读书生涯中还是工作以后,跑步一直陪伴着她。“可以说跑步深深影响了我一生。”刘继琴说,

她9年前在得知自己患上乳腺癌后还能一直保持着如此乐观的心态,跟跑步是分不开的。

“跑完步,你的负面情绪就会被发泄出来,感到特别快乐。”刘继琴喜欢每次跑完步后酣畅淋漓的感觉。在那段发现癌症的日子里,刘继琴仍用跑步来克服常人所有的消极情绪。“就是在化疗的时候,我也坚持跑,没有力气,每天也要绕着医院跑两圈。”

在很大程度上,跑步是一种与自己对话的方式。作为齐鲁晚报创刊30周年回馈读者的特别策划之一,2017山东首届地标马拉松系列赛第1站的活动,3月11日在济南市植物园举行。迄今,三场活动过去了,参与总人数超过2500人次,志愿服务超过800人次。活动现场,我们总是能够听到参与者谈论跑步带来的身心收获。

“跑步简单而快乐。”正如刘继琴所说,作为零技术门槛的运动项目,跑步是最大众化的。

相关数据显示,在所有运动人群中,有69%的人群会选择跑步。

### 每一个跑步者 都是一粒火种

运动是极富感染力的情绪表达方式。地标马拉松系列赛的现场,我们与很多选手聊天发现,几乎每一个跑者都是一粒火种——“朋友中有一个跑步的,慢慢就成了一群跑步的”。

从时间轴上看,济南马拉

松群体的开拓,始于2006年左右。彼时,依托于PC端的网络社区,成为第一代济南马拉松爱好者的联谊平台。如今,各类运动APP的兴起和普及,更提升了爱好传导和兴趣聚集的效率。每逢比赛,都会看到各式各样的跑团旗帜在人群中飘扬。

其实,越来越爱跑步的,也包括在我们的日常生活中无处不在的商业机构。运动所代表的对健康生活的向往,以及路跑所代表的城市生活方式的主流化,都与诸多商业机构的品牌定位和市场品质诉求高度契合。

按照市场的眼光判断,跑步者无疑是一个极具市场潜力的群体。因为,几乎绝大多数的跑步爱好者,都相对有着更多的生活趣味追求,对新事物和新思维有着天然的冲动感和挑战欲。而跑步本身就是一个漫长的消费链条:从跑步装备到出行食宿游玩购物等等。这也就越发吸引更多的商业机构将视线投向跑者群体。

另一个数据也可以佐证这一点。以马拉松为例,2015年全年国内参赛的有150万人次,而2016年参与马拉松赛事的有280万人次,较上年增长了130万人次,再创历史新高。根据中国田协的发展目标,到2020年全国马拉松及各类路跑赛事将超过800场,参赛人数将超过1000万人次。如果2017年全年马拉松赛事突破600场,则参赛人数有望突破500万人次。或许,这正意味着跑步作为城市生活方式的主流化吧。

5、参赛物品领取:获得参赛资格的选手,请按规定到组委会指定地点领取参赛物品,具体时间和地点将于赛前在齐鲁晚报和齐鲁壹点发布。

### 报名办法

参赛总数1000名  
团体报名有优惠



扫描  
二维码报名

1、本届赛事参赛总人数为1000名,报名费50元。

2、报名方法及赛事流程详见齐鲁晚报、齐鲁壹点信息发布,可扫描二维码查看。

3、本次比赛不予抽签,报