

# 以全民参与的赛事活动引领海南体育产业快速健康发展 “奔跑海南”点燃城市激情与活力

■ 本报记者 郭萃 叶媛媛

4000多名跑者穿梭在椰风海韵中,体验速度,挥洒汗水。4月22日早上,“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛健跑活动海口站在海口世纪公园音乐广场鸣枪。一场全民动员、全民参与、全民健身的健跑活动吸引了社会各界的广泛关注、参与和支持。

“奔跑海南”活动规模大、参与度高、互动性强,以“跑向更好的自己”为主题,将从海口出发,采用“城市接力”的形式,在全省10多个主要市县举办,以全民健身、全省参与的形式,凝聚全省人民向心力,激发特区精神。

同时,“奔跑海南”以环岛全民健身跑活动为平台,组织广大国内外游客来海南健跑,充分展示海南良好的生态环境,进一步推广海南城市名片,打造海南全民健身运动品牌。

## A 沿途之美让人身心愉悦

今天上午7时,世纪大桥音乐广场人头攒动。海口市第九小学二年级学生肖泽栩正在跟爸爸做热身运动,“我在学校也经常跑步,跑得很快。3公里,我一定坚持下来。”他坚定地对记者说。肖泽栩的爸爸告诉记者,带孩子参加健跑活动主要是为了培养孩子坚持不懈的精神,同时也是一个很好的亲子相处过程。

热身队伍中,6岁的文瀚小朋友左顾右盼,显得非常兴奋。他此次是跟8位幼儿园小伙伴一起来参加比赛的。文瀚妈妈告诉记者,得知有这样的亲子跑步活

动后,几家人商量决定一起报名,让孩子们在玩耍中感受运动的乐趣。

“5.4.3.2.1!”8时,伴随着一声发令枪响,在领跑人员的带领下,参赛选手纷纷跑出起点,不同颜色的赛服交织成一道美丽斑斓的风景线。

这是一场速度与激情的碰撞,更是一次力量与朝气的展现。选手全力奔跑的现场画面通过国内多家网络视频平台全方位进行直播,向世界人民展现了海口热带滨海城市风貌及城市活力。

以33分56秒成绩获得男子10公里组第一名的海

口市市民黄青叶告诉记者,在整个奔跑的过程中,他感觉很舒服,“这几年海口的变化特别大,在跑步的过程中就可以感觉出来,整个赛道很美,沿路非常干净。”

从2004年开始参加马拉松跑步比赛的黄青叶是一名专业运动员。据他回忆,自己第一次参加马拉松赛时,海口只有不到100人参与。短短十几年的时间里,海南全民健身体育潮发展很快,参与到各项赛事的人越来越多。“今年是海南建省办经济特区30周年,也是北京奥运会举办10周年,我打算年内环跑海南,将马拉松精神传递给更多的人。”

## B 以健跑带动全民健身

“环岛海南健跑活动是一项非常有意义的全民健身运动,作为土生土长的海南人,此次担任海口站的领跑,我觉得非常荣幸,也希望能够通过这样的方式为海南体育事业贡献一份力量。”原中国国家女子足球队队员王海英在开幕式上说道。

在王海英看来,当前海口乃至海南的全民健身运动都在逐渐兴起,“放下手机,走出家门,更多地参与运动锻炼,不仅对我们每一个人来说意义深远,还有助于挖掘一座城市多方面的资源,推动体

育及其相关产业健康发展,进一步提升城市影响力和城市活力。”

“在海南建省办经济特区30周年的大背景下,如何做一场大活动,把全省人民都凝聚起来?我认为此次环岛健跑活动就是一次很好的尝试。”海南省田径协会相关负责人表示,跑步是一项大众喜闻乐见、参与性强的活动,此次健跑活动真正搭建起一个良好的平台,组织广大人民群众,沿着海南最美的海岸线奔跑,跑向更好的自己,跑出积极向上的精气神。

## C 推动文体旅游深度融合

文化体育产业的蓬勃推进,对加快国际旅游岛建设、推动全域旅游发展具有重要意义。近年来,我省大力推动文体产业发展,一批体育赛事、文化活动的举办,滋养了海南人民群众的精神生活,成为海南国际旅游岛建设的一大亮点。

在王海英看来,当前海口乃至海南的全民健身运动都在逐渐兴起,“放下手机,走出家门,更多地参与运动锻炼,不仅对我们每一个人来说意义深远,还有助于挖掘一座城市多方面的资源,推动体

育及其相关产业健康发展,进一步提升城市影响力和城市活力。”

“在海南建省办经济特区30周年的大背景下,如何做一场大活动,把全省人民都凝聚起来?我认为此次环岛健跑活动就是一次很好的尝试。”海南省田径协会相关负责人表示,跑步是一项大众喜闻乐见、参与性强的活动,此次健跑活动真正搭建起一个良好的平台,组织广大人民群众,沿着海南最美的海岸线奔跑,跑向更好的自己,跑出积极向上的精气神。

“我们也将努力发展推出海南自己的赛事,并将之打造成亚洲首屈一指的国际赛事,以赛事引领海南体育产业快速健康发展。”该负责人表示,下一步,海南将进一步完善竞技体育后备人才培养体系,促进体育训练产业跨越式发展;进一步完善、提升国家体育训练基地建设、保障训练条件,为建设自由贸易试验区、中国特色自由贸易港作出应有的贡献。

(本报海口4月22日讯)



“奔跑海南”赛道沿途风景如画。本报记者 张茂 摄

## 跑者心声

■ 本报记者 叶媛媛

今天上午,在徐徐椰风中,“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛健跑活动海口站鸣枪开跑,一道道靓丽而充满活力的跑者身影令人难忘。

大学生邱东涛仅用时15分08秒就跑完了3公里,刚跑完还气喘吁吁的他伸出大拇指,“真舒服!跑完特别爽!都说‘一日之计在于晨’,我非常喜欢这样的晨跑。”

邱东涛说,自己热爱运动,平常每周会跑步四五次。“每一次忘我的跑步都能使我放下压力,尽情享受奔跑的快乐。为了今天有个好状态,我5点半就起床准备了。”

第一次参加马拉松比赛的黄丽英带着全家一起来了,“我们在报纸上看到赛事消息,觉得机会特别难得,所以一咬牙就报名了。”黄丽英告诉记者,自己并

## 在奔跑中领略海口美景

没有参加过远距离跑步,为了筹备今天的比赛,她还和家人和自己制订了一份长达一周的详细计划,包括饮食、运动和睡眠。在今天的比赛中,全家人都跑出了不错的成绩。

在众多跑者身影中,一位身着蓝色运动服、推着婴儿车的年轻爸爸吸引了不少人的注意。他告诉记者,自己名叫王伟,今天带着刚满周岁的孩子一起跑。“现在都提倡全民健身,虽然孩子还小,但我也想让他感受这种氛围,从小培养他的运动意识。”

结束比赛后,王伟也向记者分享了他此次马拉松的奔跑体验,“赛道设置很合理,沿路风景很美。刚开始大家都跑得比较慢,保存了体力,最后一段冲刺感觉很好!”王伟说,“这次马拉松赛事是庆祝海南建省办经济特区30周年,机会难得,能和大家一起用跑步的方式去见证历史,自己感到十分荣幸!”

在赛场上,还出现了不少情侣跑者的身影。王欣和李振环是一对情侣,俩人一路上都在互相加油鼓励,“这是我们第一次参加马拉松,因为平时运动得少,刚开始还很担心跑不下来。他一路都在鼓励我,告诉我终点已经不远了。现在看来,跑跑马拉松还能增进我们的感情吧!”王欣说道。

66岁的李季会老人和家人一起来跑。作为一名跑步爱好者,每天和自己的跑友在金牛岭公园跑5公里已经成为了她不可或缺的生活习惯。对于晨跑,她也有自己的经验,“跑前半小时要吃一点儿早餐,鸡蛋、牛奶这样的高蛋白食物最好。大家尽可能不要空腹晨跑。”

在奔跑中,跑者们分享着沿路的美景感受,分享着自己奔向终点的喜悦,传递着对建省办经济特区30周年的浓浓祝福。

(本报海口4月22日讯)

## 150名志愿者现场服务环岛全民健跑 “看! 这些跑者充满正能量!”

本报海口4月22日讯(记者叶媛媛)“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛健跑活动海口站今天在海口市世纪公园音乐广场鸣枪开跑,“加油!”“加油!”“加油!”赛道内,跑者们正在全力奔跑。赛道外,志愿者们也不留余力地给跑者们加油打气。

海南师范大学大一学生成磊是个跑步爱好者,不过这一次,他是以志愿者的身份出现在赛场上。他告诉记者,这也是他第一次为马拉松比赛做志愿服务。

“比起我之前参加的爱心服务活动,这次马拉松比赛的志愿服务规模大多了!今天的场面真的很壮观,我还认识了不少跑友呢!”成磊告诉记者,这次成为马拉松比赛志愿者,是他非常难忘的一段经历,“刚开始大家都特别放松,每个人都带着微笑,我还一直在帮助跑者们拍照留念。但到了快开跑的时候,我明显感觉氛围紧张了不少,为了缓解紧张,我给大家讲笑话转移注意力。”成磊笑着说道。

“马上到终点了!再加把油啊!”“前面的帅哥,你最帅!再坚持一下!”在距离10公里终点线近100米处,志愿者们一直在高声呐喊,为跑者鼓劲。虽然一直举着引导指示牌,但他一点儿也不觉得累,反而觉得更有力气,“你看,这些跑者多有正能量啊,看着他们奋勇向前奔跑,我也浑身干劲满满!”

樊亮今天主要负责赛道引导工作,他一直给跑者们鼓励,并认真观察跑者们的神态和表情,以便在他们突感身体不适时能够第一时间提供服务。

对于这次比赛,樊亮自己也有点小遗憾,“我也是个跑步爱好者,可惜没有及时报上名。通过这次活动,我也想鼓起勇气参加马拉松比赛,这是今天在赛场上最强烈的感受!”

赛场志愿者负责人王山红告诉记者,在共青团海口市委的组织下,今天共有150名来自海南师范大学桂林洋校区的志愿者来到现场,为跑者们提供道路指引、物件分发、补给物供应等各类服务,诠释了友爱互助的志愿精神。



大学生志愿者在赛场给跑者加油鼓劲。 本报记者 张茂 摄

## 时尚组合COOKIE GIRLS表示: “海口是座令人向往的城市”

本报海口4月22日讯(记者叶媛媛)在今天举行的2018“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛健跑活动中,时尚组合Cookie girls也前来助阵。在结束当天行程后,3位姑娘迫不及待地向记者分享了自己初到访海口的感受。

“海口不愧是全国空气质量最好的城市,这里的环境太好了,有蓝天白云,也有碧水绿树,这真是一座令人向往的城市!”组合成员高晗兴奋地说。

组合成员吴彤很喜欢海口湾附近的美景,她觉得海口不仅有设施健全的跑道,跑步的氛围也非常好。“这里有阳光,有海滩,每一位跑者看起来都是那么富有朝气,在这里的每一刻都好像充满希望。”在吴彤看来,海口是一座非常适合运动和生活的城市。

组合成员俞唯唯告诉记者,成员们都是“吃货”,到海口的第一晚已经品尝到了耳闻已久的文昌鸡、加积鸭、清补凉,以及各色海鲜,“我们品尝到的每一道美食都非常好吃,今天大家约好

了还要去吃。”

Cookie Girls经常跑步健身,在采访中,她们也分享了自己的跑步经验。

“我喜欢晨跑,很多人跑步时会忽视跑前的热身和跑后的拉伸放松,但我觉得两个步骤都很重要。做好热身和放松,不仅能避免我们在跑步中受伤,也能让我们跑完后尽快恢复。”高晗说道。

吴彤说:“对于有减脂需求的人来说,跑步要尽可能超过30分钟,这对燃脂更有效。”她还提醒跑步爱好者,运动过后不要立即补充水分,跑后20分钟喝水效果最佳。而且,即使再渴也要慢慢摄入水分,不应大口灌水。

对于刚刚开始有计划跑步的跑者,Cookie Girls建议要合理设置跑步目标,为自己制订循序渐进的运动计划,并慢慢增加跑量,科学规划饮食,让自己在自律中爱上跑步,爱上健康生活。Cookie Girls还建议运动爱好者尝试多种不同运动方式,比如游泳、打球、跳舞等等。另外,多做力量训练也是不错的选择。



时尚组合COOKIE GIRLS在活动现场献上劲歌热舞。 本报记者 张茂 摄



4月22日,海口市世纪公园,“奔跑海南”环岛全民健跑活动海口站现场。 本报记者 李幸璞 摄

## 主题:“跑向更好的自己”

赛程:10公里个人组,5公里个人体验组,情侣组,亲子组,方阵组  
海口站个人10公里男子组冠军:黄青叶  
海口站个人10公里女子组冠军:张爽

下一站:琼海

4月28日开跑,报名时间截至4月24日

制图/杨薇

## 评说

## 以澎湃激情奔向新时代

■ 方桂琴

海南建省办经济特区30周年对于海南人民而言意义非凡,如何隆重而简朴地庆祝海南30岁“生日”,如何以更加积极向上的精神面貌迈向新时代、踏上新征程?一场全民动员、全民参与、全民健身的“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛全民健身跑活动,用广大参与者坚定有力的步伐予以了回应,那就是以澎湃激情奔向新时代!

以澎湃激情奔向新时代,需要我们跑向更好的自己。我们唯有像参加环岛健跑活动一样,不断保持向前奔跑的姿势,挥洒酣畅淋漓的汗水,书写拼搏进取的精神,以奔跑的姿态迎接未来,才能不断奋进新时代,跑出新姿态,才能不断成就更好的自己!

以澎湃激情奔向新时代,需要我们与海南共同成长!我们每一个人的精神面貌都是海南精神面貌的镜像,我们每一个人的奋斗成就最终都将汇成美好新海南的发展图景。我们为海南而跑,与时代同行,展现出海南人民积极向上的精神风貌,才能营造出奋进新时代、建设美好新海南的良好氛围,感召更多的人在各自岗位上为加快建设美好新海南而努力奋斗!



4000余名跑者尽情享受椰城阳光运动。 本报记者 张茂 摄

## 海南银行: 助推全民健身热潮 传递健康生活态度

■ 本报记者 郭萃

今天上午,随着一声发令枪响,海南银行组织的近百名职工参赛者,以积极向上的精神面貌,冲出起跑线,成为“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛全民健身跑活动海口站赛场上的一道亮丽风景线。

“此次环岛健跑活动以‘奔跑海南’为主题,倡导全民健身。海南银行积极响应政府号召,积极参与赛事,将这份运动热潮进行传递,全力助推全民健身事业的发展,祝福海南建省办经济特区30周年。”海南银行相关负责人表示,作为海南本土企业,他们希望通过这样的方式展现企业的社会责任担当。

同时,海南银行一直把助力社会公益事业、履行社会责任担当作为企业文化建设的重要内容,积极开展精准扶贫、爱心助学、志愿服务等各项社会公益活动,倡导绿色健康生活。

“今年是海南建省办经济特区30周年,一系列利好政策出台。站在新时代的起点上,海南银行要大力弘扬敢闯敢试、敢为人先、埋头苦干的特区精神,以高度的压力感、责任感和使命感,全面行动起来,努力打造服务美好新海南建设的特色银行,为我省全面深化改革开放做出应有的贡献。”海南银行有关负责人表示。

(本报海口4月22日讯)

健跑活动  
现场,海  
南银行还

## 海南太古可口可乐: 爱心企业助力“奔跑海南”

本报海口4月22日讯(记者王黎刚)2018“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛全民健身跑活动海口站今天开跑。专业跑团、市民家庭、企业方阵共计4000余人进行了10公里的奔跑挑战,展现积极向上的精神风貌,体验“快乐跑起来”的健康生活理念。

为推动海南“体育+文化+旅游”的深度融合,海南太古可口可乐饮料有限公司积极响应号召,除了全程免费提供饮用水和冰动乐零嘴饮料外,还在1.5公里处、2.5公里处及终点处设置了快乐跑圈、健康互动游戏等环节。

海南太古可口可乐饮料有限公司总经理李翠芬参加了5公里跑,赛后李翠芬说:“我们在乎”是太古可口可乐做企业的态度。正是这份在乎,让海南太古可口可乐不断追求人们的安康、社区的共荣和环境的共生。海南太古可口可乐希望人们走出办公室、走出宿舍,走进自然,每天运动一小时,养成健康平衡的生活习惯。”

装扮奇特的跑者。 本报记者 张茂 摄