

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

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在海口世纪公园音乐广场鸣枪开跑！“加油！”“加油！”赛道内，跑者们在全力奔跑。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陈磊是个跑步爱好者，不过这一次，他是以志愿者的身份出现在赛道上。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！”陈磊告诉记者，这次成为马拉松比赛志愿者，是他非常难忘的一段经历。刚一开始大家都特别放松，每个人都带着微笑，我一直在帮跑者们拍照留念。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。”陈磊笑着说道。

“马上到终点了！再加把油啊！”“前面的帅



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）在今年举行的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次到访海口的感受。

“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。

组合成员俞唱唱告诉记者，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，但我认为两个步骤都很重要。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分钟喝点水果最好。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，为自己制定循序渐进的运动计划，并慢慢增加量，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



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：张良

4月28日开跑，报名时间截至4月24日

制图/杨薇

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多个市县举办，以全民健身、全民参与的方式，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99小学二年级学生肖泽栩正在跟着爸爸做热身运动，“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，沿海非常干净。”

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，海南全民健身体质风潮发展很快，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场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，我感觉非常荣幸，也希望能够通过这种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韦海英在开幕式上说道。

在韦海英看来，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，跑出积极向上的精神气。

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，我省大力推动文体事业发展，一批体育赛事、文化活动的举办，激活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。

有专家认为，在大量国际赛事的带动下，体育旅游近年来在海南愈发火热。作为国际赛事的优秀主办地，海南需站在更高的角度丰富海南体育竞赛产品。

“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，促进体育旅游产业跨越发展；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）

在奔跑中领略海口美景

■本报记者 叶媛媛

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，两人一路上都在互相加油鼓劲。“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。一路都在鼓励我，告诉我终点已经不远了。现在看来，跑马拉松还能增进我们的感情呢！”王欣说道。

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，但他也想让他感受这种氛围，从小培养他的运动意识。”

邱东涛说自己热爱运动，平常每周会跑步四五次。“每次忘我的跑步都能使我放下压力，尽情享受奔跑的快感。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，觉得机会难得，所以一咬牙就报名了。”黄丽英告诉记者，自己感到十分荣幸！

没有参加过远距离跑步，为了筹备今天的比赛，她还给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。

王欣和李振环是一对情侣，两人一路上都在互相加油鼓劲。“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。一路都在鼓励我，告诉我终点已经不远了。现在看来，跑马拉松还能增进我们的感情呢！”王欣说道。

66岁的李养会老人和全家人一起来跑。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）

评说

以澎湃激情奔向新时代

■方桂琴

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，才能不断成就更好自我！

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，感染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



“奔跑海南”赛道沿途风景如画。 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

置了能量补给站，给参加此次健跑活动的4000多名运动员发放饮用水、香蕉等补充能量的助跑物资，用爱心温暖每个健跑者。

自2015年9月1日开业以来，海南银行秉承着“海南百川、至诚而远”的核心价值观和“更懂海南人、更爱海南人”的服务理念，以服务实体经济、中小微企业、城乡居民和外来游客为市场定位，向普惠金融、特色服务、精品银行的战略目标迈进。2017年，海南银行从近150家地方银行中脱颖而出，被评选为中国地方金融“十佳成长性银行”第一名，用实际行动交上了一份满意的答卷。

参加健跑活动的海南银行职工表示，开展这样的户外活动不仅能强健身体、传递健康生活态度，而且促进了部门和同事间的交流，增进了团队凝聚力。

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。站在新时代的新起点上，海南银行将大力弘扬敢闯敢试、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）

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”的深度融合发展，海南太古可口可乐饮料有限公司积极响应号召，除了全程免费提供纯净水和小包装营养素粉外，还在15公里处设立终点处设立了快乐跑吧、健康运动游戏等项目。

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：“我们是在乎、是太古可口可乐所不断追求人们的健康的、社区的共荣、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