

中国首届慈善马拉松赛准备就绪

## 周日鸣枪开跑

本报讯(记者 窦娜)记者昨日从马拉松赛组委会获悉,2016河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛各项筹备工作已基本就绪。本周日(12月18日),来自世界各地的5000余名选手将在我市中心城区上演一场激动人心、精彩纷呈的体育盛会。

据介绍,本次比赛吸引了5000余人报名参加,其中全程马拉松1500人,半程马拉松1600人,迷你马拉松2100人,报名选手的年龄主要分布在10岁至60岁之间。据统计,此次比赛有60名外籍选手参赛,他们分别来自肯尼亚、埃塞俄比亚、乌干达、日本等国家。

“医疗救护方面,我们共安排了26辆救护车随时待命,设置了24个

医疗点,确保发生问题时能第一时间进行救护。”马拉松赛组委会工作人员介绍,擦伤药、按摩乳、葡萄糖口服液、喷雾剂等医疗用品已做好充足储备。

42.195公里的距离,对于马拉松运动员来说意味着努力与坚持,收获成功和喜悦。而对志愿者来说,却是用辛勤和汗水在谱写青春赞歌。为将此次大赛的服务做到最好,我市共招募志愿者1800名,分别由周口师范学院、周口职业技术学院、周口科技职业学院、周口幼儿师范学校、河南省水利水电学校、周口联营职业学校的学生和周口义工、雷锋车队、无线电协会等多个公益组织的爱心人士组成,他们将分别在沿途用水点、食品补给点、医疗点等岗位提供志愿服务。

## 本周日6时起市区部分道路临时交通管制

本报讯(记者 窦娜)记者昨日获悉,随着2016河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛的临近,市公安局交通管理支队发布通告,12月17日8时起至18日比赛全部结束,取消比赛线路两侧道路临时停车泊位,禁止一切车辆停放,禁止堆放除保障比赛以外各类物品,违反规定者,市公安局交警部门将依法对违法停车车辆拖移处置,以保障比赛的正常进行。

据介绍,为保障比赛的顺利进行和道路交通安全有序,赛事期间,市公安局交警部门将对部分道路分时、分段采取临时交通管制措施。比赛当天,除持有2016周口马拉松暨中国慈善马拉松赛通行证的车辆外,禁止机动车于管制时段在以下道路双向通行,同时与管制道路相交的路口严禁一切车辆通行。12月18日6时起,市体育中心院内及南门、北门和西门、兴旺路、政通路(文昌大道口以南)、人和路(文昌大道口以南)、庆丰东路及周口大道(颍河路至文昌大道转盘含路口)路段实施交通管制;12月18日7时起,周口大道(文昌大道转盘至商周高速路口)、太清路(上海大众至淮阳西关转

盘分流点)实施交通管制;12月18日7时30分起,七一路(周口大道至工农路)、建安路分流点、大庆路(分流点至文昌大道)实施交通管制;12月18日8时起,商周高速北站下路口实施交通管制;12月18日8时30分起,武盛大道(太清路至交通路)、交通路(项城、李埠口分流点至大庆路分流点)、周口大道(太昊路分流点至滨河路)实施交通管制;12月18日9时30分起,文昌大道(大庆路以东分流点至中原路)、中原路(庆丰路至建设路)、建设路(嵩山路分流点至周口大道)实施交通管制。

比赛期间,行经比赛沿线各交叉路口的车辆和行人,应当服从现场执勤民警和工作人员指挥通行;沿比赛路线行驶的非机动车及行人可在不影响比赛安全进行的前提下,按照现场执勤民警的引导在非机动车道、人行横道安全有序通行。

据了解,交通管制路段恢复交通时间由公安机关交通管理部门根据比赛情况决定。市公安局交警部门提醒比赛沿线单位和广大市民,提前安排好出行计划,避免因道路管制影响出行。

## 专家支招如何正确跑马拉松

本报讯(记者 窦娜)“马拉松赛是一项长距离有氧运动,如果准备活动不充分,比赛时很快会出现疲劳、肌肉僵硬和酸痛、呼吸急促,甚至不想继续跑下去。因此,只有做好充分的准备活动,才能适应比赛的需要,更好地进入运动状态,避免运动损伤和发生意外。”近日,记者就如何正确跑马拉松采访了川汇区体育运动学校田径高级教练李国民。

李国民告诉记者,经常跑步锻炼身体,第一次参加马拉松比赛的选手,比赛前不仅要做好训练,还要在比赛前一周合理搭配饮食,保证良好睡眠;没有进行过跑步锻炼,第一次参加马拉松比赛的选手,比赛前最好做一次体检。另外,业余马拉松运动员可在赛前2小时适当吃一些糖补充比赛能量消耗。“参加马拉松赛,鞋子的选择很重要。”李国民说,比赛时应当选用胶鞋或越野跑鞋,鞋内的海绵最好是泡沫橡胶的,这种鞋具有较大的缓冲性和保护作用,使脚掌不

易疲劳,也可大大减小受伤的可能性。此外,最好穿八成新的跑鞋,因为脚对这样的鞋已经适应,不易打血泡,同时八成新的鞋弹性较好,比较柔软,鞋底的纹路还没有磨掉,跑起来能用上劲。“如果比赛出发时,跑鞋意外脱落,不要慌张,更不能弯腰处理,以免发生拥挤和摔倒。”李国民提醒。

“有些选手参加马拉松比赛会产生一些不必要的紧张,想要消除紧张可以采用转移兴奋点的方法。”李国民介绍,可以在赛前进行一些有益身心健康的比较平静、舒缓的活动,比如看书、下棋、垂钓和散步等,也可以采用按摩等方式,消除赛前紧张状态。

此外,马拉松运动后,参赛选手要认真放松,这样能使人体从运动到停止运动之间有一个缓冲和整理的过程,比赛结束后应变为小步慢跑逐步停止,不要突然停止,然后进行全身放松活动。比赛后可以适当饮用一些盐开水。

## 聚焦 2016河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛

### 遗失声明

●项城市第三粮油购销有限公司不慎将财务专用章、法人印鉴章丢失,声明作废。

2016年12月16日

●张阳(身份证号:411002197010162153)在兰亭山水汇林凤凰苑三期购买的1号楼209室购房收据及购房合同不慎丢失,声明作废。

2016年12月16日

●李昊典丢失机动车销售统一发票及合格证,发票代码:414001620076,发票号码:00186633,车架号:LGBW1PE05GR029436,合格证号:WAC2X1001135212,发动机号码:E046958A,声明作废。

2016年12月16日

●淮阳县鲁台镇卫生院刘凤霞护士注册证丢失,证号:201141020754,声明作废。

2016年12月16日

●商水县谭庄镇曹庄位于周漯路中段路南一间门面房的房屋产权证不慎丢失,证号:0062,声明作废。

2016年12月16日

●周口市通达运输公司豫P8R60挂营运证丢失,营运证号:411627005229,声明作废。

2016年12月16日

●河南平安运输集团有限公司豫P8U16挂(营运证号:411620025397)、PH864挂(营运证号:411620036852)营运证丢失,声明作废。

2016年12月16日

●周口市宇畅运输有限公司豫

2016年12月16日

●周口惠众旅行社有限公司开户许可证丢失,核准号:J5080000579001,声明作废。

2016年12月16日

●凡树云坐落在项城市交西西街(新农路南2胡同15号)的一处房屋产权证丢失,证号:002201,声明作废。

2016年12月16日

●周口市通达运输公司豫P8R60挂营运证丢失,营运证号:411627005229,声明作废。

2016年12月16日

●周口市通达运输公司豫P8R60挂营运证丢失,营运证号:411627005229,声明作废。