



□记者 邢志彬

在山东省文明办的指导下，由鲁商置业股份有限公司和山东广电网络有限公司联合举办的“阳光彩跑，健康启航”八市全民健步走活动已经在临沂和东营成功举办两场。11月5日，活动走进第三站的城市——济宁。1000个参赛名额早早就被一抢而空，参赛者沿古运河畔呼吸清新空气，欣赏靓丽风景，享受彩跑活动带来的快乐与健康。



济宁古运河边跑出最美风景



彩跑选手奔跑过黄色彩站。



比赛过后，选手抽中幸运大奖。

60岁跑友坚持跑步不感冒

济宁站彩跑线路规划十分用心，全程沿京杭大运河前进，阳光洒在河面，河畔风光美不胜收。活动得到了济宁市民的热情响应。早上7点，起点“济宁鲁商运河公馆”售楼处前就开始热闹起来。团体报名规模大是济宁站的特点，好几支百余人的参赛队伍自发集合起来，有序地领衣服，看明白纸了解规则。

“济宁健身，团结一心，大家

一起，锻炼身体。一二加油！加油一二！”还没开赛，一个健身徒步俱乐部的口号就喊了起来，本次活动他们组织了一百多个队员一起参与。60多岁的银发老人张银龙就是其中一员。张银龙退休之后，一直在坚持锻炼跑步，精神头特别足，看起来就像50多岁的人。他说刚退休时他特别容易感冒，坚持锻炼之后，一周跑8到15公里，现在几乎不感冒了。

在活动中报名的散客里有很多低调的高手，他们看起来装备

非常专业，腿上肌肉发达。仔细一问才知道原来他们有的练铁人三项有的练马拉松，其中一位今年已经跑了16个半程马拉松了。四位单独报名的选手在广场热身时聚到了一起，交流他们都有什么跑步群，以及未来几天哪里还有跑步活动。聊着聊着感觉相见恨晚，中午相约一起去吃饭交个朋友。

过路市民放下电动车跟跑

上午9点多，济宁站开幕式在“鲁商·运河公馆”举行。济宁市委宣传部，鲁商置业股份有限公司，山东广电网络有限公司济宁分公司，山东广电网络有限公司全媒体公司，山东近报融媒文化有限公司等单位领导出席了开幕式。开幕式后，健身教练开始带领选手们热身。

不少路过的市民看到活动现场的气氛，停下车和电动车想现场参与，但是已经没有比赛衣服和号码布了。“没关系，待会儿开始了，我们就跟着一块儿跑就可以啦。”一位市民说。

初四的学生陈代睿才16岁就长了1米8的高个，他今天和妈妈一起来参加活动。

妈妈说孩子现在光知道学习和考试太缺乏锻炼了，也缺乏团队精神。现在学生都骑电动车，连自行车都很少骑，她就很注意让孩子参加锻炼，学校长跑短跑都是第二名，参加彩跑看能不能拿到名次。

活动中还有不少鲁商·运河公馆的业主。参与活动的张女士表示，听说运河公馆组织这样的活动她立刻就报名了，中午还要参加运河公馆组织的舞蹈大赛。“这些健康运动比其他活动都有吸引力！”张女士说。

济宁市民的热情超出了预期，活动由中国平安财产保险股份有限公司山东分公司承保，1000多名报名参与者都获赠了一份保险。

所有完赛选手都拿到礼品

上午9点30分，总裁判长一声令下，一千多人的队伍瞬间从出发点起跑。济宁站彩跑同样分为红、黄、蓝三站，每经过一站都会喷洒相应颜色彩粉。

在终点，山东理工职业学院机电一体化的同学20多人一起冲过终点，他们在为校运会准备。他们成绩都不错，有几个还进了前十名，他们开心地把同伴抛到空中。

济宁站彩跑的男女前三名都是业余选手，体现了全民健身的理念。男子冠军36周岁的李永说他其实是这两年才开始锻炼的，两年前查出高血脂，有大肚子，就开始跑步，但很少参加比赛，只在去年参加过一次。

女子第一袁永灵在煤矿工作，同样没有专业训练的经验。李永说这次夺冠很意外，得益于平时的坚持，昨天还跑了21公里。他很重视分析APP的数据，他根据自己的数据制定了有技巧的战术，就是前面慢慢跑，最后一公里再冲刺，配速低但很实用。

男女组前三名得到了精美的厨具四件套，四到六名得到了电饭煲作为奖品。所有参与者都得到了山东广电网络有限公司济宁分公司提供的山东有线高清畅享馆及其他有线产品体验。

本版摄影 郭建政 李威言



彩跑青岛、烟台站 本周末欢乐继续

此次彩跑覆盖临沂、东营、济宁、菏泽、青岛、烟台、泰安、济南八座城市。接下来要举办的是青岛站和烟台站。

彩色跑青岛站路线：

青岛奥帆大剧院→红色站点：旗阵广场→黄色站点：八角广场→蓝色站点：五四广场

彩色跑烟台站路线：

游乐场广场→西门→南门→游乐场广场

开跑日程表

青岛	11月12日
烟台	11月13日
泰安	11月19日
济南	11月20日

您可以扫描以下二维码观看彩跑现场直播



花椒直播入口



网络直播入口