

“善养身者，使之能逸而能劳，步趋动作，使其四体狃于寒暑之变；然后可以刚健强力，涉险而不伤。”苏东坡认为，唯有让身体经常运动，才能适应寒暑的变化，才能身强力健，而不会轻易倒下。

在写给朋友程正辅的信中，苏东坡谈到自己的运动习惯：“晨兴疾趋必十里许，气损则缓之，气匀则振之，头足皆热，宣通畅适，久久行之，当自知其妙矣。”东坡先生爱长跑，每天早上跑5公里，若是穿越到现在，一定是一名妥妥的运动达人。

4月24日，由中国田径协会、市人民政府主办，四川省田径协会、东坡区人民政府、市教育和体育局承办的2021千禾眉山东坡半程马拉松赛(以下简称“东马”)暨跑遍四川(东坡站)将在东坡城市湿地鸣枪开跑，各路跑友将齐聚东坡。其中，半程马拉松5000人、10公里2000人、乐跑(5公里)5000人，总规模12000人。届时，中央广播电视总台体育频道(CCTV5)将进行现场直播。热爱长跑的市民，千万不要错过家乡的“东马”，赶快加入吧!

眉山日报全媒体记者 王允浩 文/图



马拉松爱好者积极备战“东马”。

## 环境整治 让赛道更美

自2018年鸣枪开跑以来，“东马”已经成为国内具有一定影响力的中国田径协会银牌赛事，成为塑造城市形象、推介城市品牌、提升城市魅力的重要抓手和载体。

2021年“东马”是“最具中国诗书文化特色的经典半程马拉松”。4月2日下午，2021千禾眉山东坡半程马拉松暨跑遍四川(东坡站)环境整治工作会议召开，针对赛道沿线风貌整治工作方案进行审核。

据介绍，环境整治工作以保障

“东马”顺利举办为中心，搞好比赛赛道沿线风貌整治为目标，展示眉山山好城市形象为主旨。“各单位主要负责人要牵头，分管领导具体主抓，配备专门的工作人员，按职责分工、时间节点有序推进整治工作。”东坡区相关负责人表示，此次赛事级别高、影响范围广，必须高标准完成赛道沿线风貌整治工作，分段做好包保工作，确保赛事圆满顺利。

其中，东坡区住建局牵头，协

调开展赛道沿线市政设施养护维修，协调撤除影响赛事的建筑物及标识标牌，协调做好赛道和主会场卫生间保洁、赛道沿线隔离工作以及清理赛道两侧所有单车；市园林绿化服务中心对赛道沿线绿化带、植被进行修剪和美化；市城市管理综合执法保障中心、东坡区综合行政执法局负责对中心城区和赛道沿线店招店牌、小广告进行清理，整治占道经营等不良现象，进一步提升城市形象。

## 全力保障 让赛事更畅快

“我们负责招募并培训30名志愿者以承担赛事接待工作，同时协助市教体局在眉山职业技术学院招募并培训志愿者700名，服务赛事。”4月8日，共青团东坡区委副书记吕佳介绍，按照“突出重点、统筹兼顾”原则，将分期分批对志愿者进行马拉松知识、工作纪律、形体礼仪、应急处理等培训。

根据相关要求，730名志愿者分为五大类：物料志愿者、赛道服务志愿者、央视直播志愿者、医疗保障志愿者、接待服务志愿者。其中，物料志愿者主要负责赛前5天整理运动员参赛包、赛前发放参赛包、赛中参赛包存放以及赛后发放工作；赛

道服务志愿者主要负责在赛道上协助开展秩序维护、路线指引等志愿服务，协助检录指引、饮水饮料站点服务、起终点服务等辅助性志愿服务；央视直播志愿者主要负责协助央视直播工作人员做好直播协助性工作；医疗保障志愿者主要负责发现和报告伤病者，并协助医疗点和救护点医务人员对伤病员进行救治；接待服务志愿者统一接受东坡区公共服务中心调度安排，做好接待服务工作。

记者从东坡区经信局获悉，目前，通信和电力保障预案已印发至各相关单位保障参与企业，牵头成立了通信和电力保障工作组，明确了相

关责任人和对接人员。根据测试结果，正在对比赛沿线通信基站、电力通信线路进行检修、故障点排除和安全隐患整改。

围绕“一流的赛事组织、一流的赛事服务、一流的赛事氛围、一流的市容环境、一流的赛事成效”5个“一流”工作标准，截至目前，综合协调组(筹委会办公室)、市场运营组、竞赛管理组、宣传组、安保维稳及交通管制组、疫情防控及医疗保障组、后勤保障组、志愿者服务组、赛道沿线风貌整治组、东坡文化展示组、赛道氛围营造组11个工作组各自牵头工作推进顺利，确保高标准、高质量、高效率地完成好各项筹备工作。

## 央视直播 让赛事更精彩

“东马”赛事将由CCTV5全程直播，进一步树立良好赛事形象、打响赛事品牌，提升“东马”品牌知晓度、关注度、支持度和参与度，提升城市知名度和美誉度。

为确保赛事直播工作顺利，央视与赛事组委会紧密合作、多次商讨，目前正在进行直播信号勘查工作，筹备工作整体稳步推进。

3月27日，CCTV5马拉松直播团队对比赛线路和起终点现场进行实地勘察，详细了解每个点位状况，明确

央视直播车、机位设置、节目制作、信号传输、电力保障等多项技术方案，初步完成赛前电视转播准备工作。

3月28日，直播协调会召开，组委会负责人和央视直播总导演对比赛线路考察情况和赛事直播相关事宜进行说明。

3月30日，央视直播团队现场勘查赛道周边信号情况，确定了起终点转播区域位置、机位设置以及相应的转播设备技术需求，运用微波传输技术选取微波接收点，再根

据无线环境进行扫描，进一步推进赛事直播工作。

“央视团队将继续提前做好场地、转播车系统、电力、信号传输等技术方面的保障，我们将全力配合直播筹备工作，为大家带来一场精彩的视觉盛宴。”组委会相关负责人表示。

据了解，2018年、2019年，CCTV5连续两年全程直播“东马”，成功向外界展现了眉山城市风貌、特色文化和发展潜力。



接待服务志愿者参加统一培训。



# 相约东坡故里 聚焦「跑马」盛事

——2021千禾眉山东坡半程马拉松暨跑遍四川(东坡站)4月24日鸣枪开跑

### 温馨提示

#### 1 比赛路线

##### (一)半程马拉松路线(21.0975公里):

东坡城市湿地(起点)——苏洵路——子瞻大道——老泉桥——红星东路二段——东坡大道——眉州大道——华陆大厦(折返)——眉州大道——岷江二桥——眉州大道——仁寿路——眉山市樱花博览园——植物园路(折返)——仁寿路——眉州大道——岷江二桥——滨江路中一段——湖滨路中一段——颍滨桥——子瞻大道——苏洵路——东坡城市湿地(终点)



##### (二)10公里路线:

东坡城市湿地(起点)——苏洵路——子瞻大道——老泉桥——红星东路二段——东坡大道——眉州大道——华陆大厦(折返)——眉州大道——滨江路中一段——湖滨路中一段——颍滨桥——春晓街(终点)



##### (三)乐跑路线(5公里):

东坡城市湿地(起点)——苏洵路——子瞻大道——老泉桥——红星东路二段——东坡大道——湖滨路南一段——颍滨桥——子瞻大道——苏洵路——东坡城市湿地(终点)



#### 2 竞赛办法(部分)

(一)采用中国田径协会审定的最新田径竞赛规则。

(二)比赛检录:竞赛项目分别于赛前60分钟,通过体温检测合格后,发放合格标识并通过安检后在规定区域分区检录集结,特邀选手在指定的检录区进行检录。半程马拉松项目依据选手报名时提供的成绩划分A、B、C、D、E五个集结区检录。10公里项目依据选手报名时提供的成绩划分F、G两个集结区检录。乐跑项目依据大众选手和方阵的数量划分H、L两个集结区的先后顺序排列。每个集结区距离20米。

(三)起跑顺序:半程马拉松特邀选手、大众选手,10公里,乐跑项目。各项目间隔20米距离。

(四)本次比赛采取统一发令,各项目同时出发。半程马拉松男子、女子前三名采用枪声成绩录取名次,半程其他名次以及10公里均采用感应芯片计时取参赛者比赛成绩和录取名次。乐跑不计取成绩。

(五)关门时间(以发令枪声时间计算)

为了保证参赛者比赛安全、顺利,比赛期间比赛路线各段设关门时间,限时对交通封闭。起跑至关门时间后,各路段恢复社会交通。在规定的关门时间后,未跑完竞赛项目对应距离者须立即停止比赛,按组委会指定的路线撤离赛道,以免发生危险。退出比赛者可乘坐组委会提供的援助车到相应项目的终点处。

(六)半程马拉松和10公里比赛采用感应计时设备,各参赛者必须按照要求正确佩戴计时芯片,比赛起终点、每5公里、折返点、赛道最远端等关键点均设置感应计时点,参赛者行进中必须逐一通过地面的计时感应带,参赛者缺少任何一个计时点的成绩,将取消该参赛者的比赛成绩。除起点外,两个计时芯片在其他计时点的误差少于0.1秒,也将取消相关者的成绩。计时芯片(一次性纪念芯片,不回收)将在赛前与号码布同时发放。

(七)在关门时间内跑完半程马拉松、10公里和乐跑的选手,完成比赛后凭大号号码布到完赛物品发放处领取完赛物品及完赛奖牌。

#### 3 录取名次与奖励

(一)半程马拉松组

①男、女分别录取前200名,前三名各颁发名次奖牌一枚、奖杯一座、领奖服一套,前50名分别获得奖金。

②组委会特设立眉山籍选手奖,按参加半程马拉松选手的眉山籍运动员成绩进行排名,分别录取男、女选手前30名给予奖励,前20名分别获得奖金。

(二)10公里组

男、女分别录取前20名,前三名各颁发奖杯一座、领奖服一套,前8名分别获得奖金。