



# 跑出欢乐 跑出健康

## 6000名跑者相聚草庵公园沉浸式体验吃喝玩乐

本报讯(记者 王昆火)“来了,来了!”昨日上午8时12分,在围观人群此起彼伏的欢呼声中,来自泉州师范学院杜博彦首个冲过健康跑终点线。当天,来自全国各地的6000名崇尚健康、热爱运动的跑者,相聚在世遗址——草庵摩尼光佛造像附近的草庵公园,留下欢乐、健康的足迹,并沉浸式体验吃喝玩乐“一站式”服务。

本届赛事以“畅游海丝路,晋马世遗情”为主题,世遗点成为广大跑友、跑团的热打卡点。在健康跑完赛包领取点附近,有一块写着“草庵”两个红色字样的圆形石雕,不少跑友被这独具魅力的世遗元素深深吸引,纷纷拍照打卡留念。“草庵世遗点必须打卡。”杜博彦说,他提前一天来熟悉路线并进行试跑,也对草庵公园的环境进行熟悉。比赛鸣枪后,他就被现场的氛围感染了,为了更好地挑战自己,他情不自禁地奋力向前冲,也如愿第一个冲过终点。他说,下次有机会就报名半马或全马,继续挑战自我。

现场,在志愿者的引导下,跑友领取完赛包后,与各跑团企业互动,了解晋企文化、企业发展等情况;享受好“食”光,后备厢餐车、晋江古早味小吃、美酒、咖啡等吸引大家围观品鉴;欣赏精彩表演,娘惹舞、少年合唱、说唱等系列节目轮番登场,吸引大家驻足。

“非常开心能为晋马鸣彩,能为社会传递积极向上的健康理念,期待下届再参与。”晋马“老朋友”——“随心更·舞所有”舞蹈团队负责人林碧瑜告诉记者,为了让表演品质更高,团队购买了全新的服装和道具,她们这次表演的舞蹈名是《我们晋江人,爱拼才会赢》。舞蹈传递的意义与马拉松倡导的精神内核是一样的,希望大家都能拥有坚持运动、热爱运动的健康生活方式。

体验完吃喝玩乐后,组委会还现场提供100辆免费接驳车,供跑友有序离开。

“晋马的赛道很美,从出发到终点,心情都是美滋滋的。”来自泉州海洋学院的大一学生梁力成说,天气很给力,晋马赛道时而上坡、时而下坡,有一定的挑战,但全程8公里下来还是比较轻松的。这也与他平时热爱运动有关,更与现场的活动氛围、热情服务分不开。看着大家都在奋力向前奔跑,自己也想拼尽全力往前冲。晋马给他带来快乐,也带来了健康。

### 精彩节目轮番登场

本报讯(记者 曾丹萍 王昆火)昨日上午,随着几千名健康跑跑友陆续抵达终点站——草庵,现场舞台上,参加文艺演出的表演团队也迫不及待地拿出看家本领,为晋江争光、鸣彩,为跑友带去欢乐的同时,也再一点点点燃了跑友们的激情。

英姿飒爽的歌舞《我们晋江人 爱拼才会赢》、优雅的美力球表演、悠扬动听的合唱、合唱等,吸引了跑友们驻足观看。精彩的节目、热烈的掌声和此起彼伏的欢呼声,激情四溢;大家共同为晋马加油鼓劲。值得一提的是,国家级非遗项目掌中木偶(即南派布袋木偶戏)带来折子戏《双犬》,不但带有杂技、武术等元素,还集合了舞彩带、耍火棍、牌棍打、飞碟、飞套、换套、弄狮等特技表演,妙趣横生,极具观赏性,一上场就获得跑友们的连连喝彩。

来自罗山街道山仔社区的67岁老人李清匹,当天早晨打完太极准备回家,被动感音乐和陆续多起来的人群吸引,于是从公园另一角来到舞台前方,站着观赏节目,为演员“加油”。

“运动使人快乐,运动让人更精神。”李清匹说,晋马健康跑终点设在草庵公园,这种形式很好。一方面,让草庵公园更有人气,可以宣传草庵公园和草庵文化;另一方面,大家因跑步这件事来到草庵公园,可以更好地向大家传递运动的好处,让更多人知道运动的重要性。

跑友们观看演出乐此不疲,参演的团队也享受了难得的狂欢。“现场的氛围非常棒,我们所有人都觉得非常开心。”作为本次开场舞演出的团队负责人,林碧瑜表示,今年的晋马相比她参与过的2016年晋马有很大的区别,跑友们更激昂,现场也更热烈,“明年有机会,我们还来参加演出,继续为晋马添彩,让”广大跑友感受晋江人的活力和热情。”

## 2023特步晋江马拉松赛健康跑



### 晋江市掌中木偶艺术保护传承中心



### 威风凛凛迎晋马

本报讯(记者 杨静雯) 蹦蹦跳跳、立卧滚翻、腾空飞舞……昨日上午6点55分,一场精彩的舞狮表演《威风凛凛迎晋马》拉开了2023特步晋江马拉松赛的序幕。元气啦啦操、晋马主题曲《这里真好》等节目接连上演,为金牌晋马的顺利举行助兴添彩,现场一片欢腾景象。

马拉松赛不仅是一项体育赛事,更是一座城市展示自我的窗口。为了更好地将晋江本土文化对外展示,此次开幕式表演还有国家级非物质文化遗产项目——高甲戏(树头)参与其中。现场,象征着幸福、吉利、长寿的福祿寿三星,身着精美服饰,分别手持金元宝、寿桃和龙头树登上舞台,开启了一场送福之旅。

“我们这个节目是以肢体语言表现为主,通过高甲戏的传统动作,例如跳高甲,主角的形体讲述福祿寿三星为众人祈福的故事,希望能够通过表演,为参赛选手送去美

好祝福,同时也希望借助晋马的赛事舞台,展现晋江传统戏曲的精神风貌,让国内外友人感受到中华传统文化的魅力。”晋江市高甲柯派表演艺术中心负责人庄伟国告诉记者。

此次出演福祿的高甲戏演员黄翰翰是第一次参与马拉松赛事,“现场演出氛围特别热闹,还有很多市民在场外为赛事加油,一大早就已经是人山人海了,看到这么多人来支持晋马赛事,我们更是拿出百分之两百的状态来演出!”

“原来高甲还能这么演,太有意思了!”家住泉州丰泽区的沈琳琳表示,自己以前也经常看高甲戏,但这是第一次在马拉松上看到高甲戏,也是第一次看到肢体语言为主的演绎方式,感觉非常新奇有趣。

床查房活动。

此外,李颖川表示,健康跑是一项很好的运动,也适合每一个人。他们团队年龄从41岁至57岁之间,大家都能在40分钟至1小时跑完了8公里。当然,不论是健康跑,还是半马、全马,跑步时一定要做好热身,赛前要注意热身,赛中要做好膝部保护、注意心率变化、动作要规范,赛后不能立即停止运动等常识要牢记。健康是最重要的,要在适量中享受运动的快乐。

上海市第十人民医院医疗事业部主任左强说,此次晋马的天气给力,赛事组织

也给力,沿途节目表演很精彩,赛事氛围很浓厚,赛后服务很周到。跟着一群崇尚健康、热爱运动的跑友一起出发,一起享受赛道美景,跑出了激情,跑出了活力,更跑出了快乐,跑出了健康,也向大家传递健康的生活方式。

据悉,上海市第十人民医院是首批“三级甲等”综合医院,拥有多个国家重点临床专科和重点实验室。今年10月,上海市第十人民医院与晋江市人民政府签订《共建医疗联合体协议书》,同时还分别与晋江市中医院、晋江市第二医院、晋江市医院晋南分院签订合作协议。

### 后备厢餐车引领“食”尚

本报讯(记者 黄海莲) 昨日,在2023特步晋江马拉松赛健康跑终点的美食区域,一辆辆或卡通、或时尚、或可爱的后备厢餐车组成了一道亮丽的风景线。咖啡茶饮、章鱼小丸子、罐罐烤奶、泰国冰激凌、火山石烤肠……时尚潮流的装饰,以及飘香的美味吸引了许多跑友驻足。

“走,我们去喝一杯手冲咖啡休息一下。”来自南安跑友尤丽兰招呼着同行的伙伴来到“可乐的咖啡车”后备厢餐车,点了两杯手冲咖啡,并坐在车主准备的露营椅上休息。“很有露营的感觉,咖啡也很好喝。”喝着手中的咖啡,尤丽兰和伙伴聊着跑马路上遇见趣事,没想到跑到终点还有这么时尚的后备厢餐车区,太舒服了。

“这次我们泉州M2公路赛车车队组织了5台后备厢餐车加入晋马,陪伴”大跑友乐享跑马好“食”光。“”可乐的咖啡车”后备厢餐车车主人可乐是M2公路赛车车队的负责人之一。他告诉记者



者,M2公路赛车车队创立于2022年,目前共有餐车21台。此前,该车队曾在晋江参加过首届篮博节、梧栖咖啡市集等体育文创盛会。

除了后备厢餐车为晋马注入“食”尚力量外,主办方也在美食区域设置了啤酒、红酒品鉴区,邀请跑友们品尝由惠康啤酒和宁夏罗山红粉佳莱酒庄提供的美酒,让跑友们大呼:“这也太棒了吧!”

中,为海内外的跑友提供服务,我感到非常荣幸,也非常开心。”可乐说道。

除了后备厢餐车为晋马注入“食”尚力量外,主办方也在美食区域设置了啤酒、红酒品鉴区,邀请跑友们品尝由惠康啤酒和宁夏罗山红粉佳莱酒庄提供的美酒,让跑友们大呼:“这也太棒了吧!”

### 古早味小吃“圈粉无数”

本报讯(记者 黄海莲)

“来不及!来不及!根本来不及!来不及!来不及!”跑友们纷纷感叹。古早味小吃也是很多晋江人儿时味道,来自晋江市医院跑团的苏苏说:“第一次跑完8公里健康跑很开心,但最开心的是跑完还有香喷喷的闽南美食吃。”

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

等着,开跑之前就特别期待,“跑步的时候都跑得特别快。”跑友们纷纷感叹。古早味小吃也是很多晋江人儿时味道,来自晋江市医院跑团的苏苏说:“第一次跑完8公里健康跑很开心,但最开心的是跑完还有香喷喷的闽南美食吃。”

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

晋马跑友们对古早味小吃的热情,也让商家们很激动。“大家都太热情了,不仅是传统古早味小吃受欢迎,连我们此次特别为晋马研发的新品热饮石花膏茶也受到跑友们的喜欢。”晋江市餐饮烹饪行业协会各小吃委员会副主任黄海说。

## 古镇安海集结最强「氛围组」

### 特步 | 跑者与观众“双向奔赴”

昨日上午8点30分许,晋马赛事引导车远远驶来,守候在安平桥景区折返点的现场群众开始情不自禁地欢呼起来。当第一梯队的选手经过时,大家异常激动,不断挥手、加油、呐喊。不少群众还自发带上充气啦啦棒、塑料手拍等,现场气氛热烈。

被安海群众的热情感染,不少跑友也积极互动,有的挥手回应,有的比心,还有的大声回应“爱你们”。“加油”“爱你们”的对话持续了好几个回合,现场的氛围也被推向高潮。

记者注意到,在安海加油助威的群众里,姚姓娘的加油声格外响亮。当天,他一早就带着女儿姚明昕来到现场。“加油,加油!”“坚持就是胜利!”“你们是最棒的!”在数个小时的比赛过程中,姚姓娘和女儿的加油助威声几乎没有间断。

“今天特地带孩子来感受我们晋马的现场,这么好的赛事来到家门口,不能错过。”姚姓娘说,马拉松是一场耐力的自我挑战,选手坚持到最后,观众也要坚持到最后。

“跑在跑后面的选手越需要我们的加油,我们要让跑友感受安海人民的热情,希望能够给他们一些鼓励和支持。”姚姓娘说。

当天,在6小时15分钟的兔子和收容车经过折返点时,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

除了晋马跑友的热情,安海赛道两旁的观众依然满满当当。大家用自己的行为为每一位跑友鼓劲,为每一位跑友喝彩。

