

联合主办:

三湘华声全媒体
长沙市体育局

炫酷造型、赢取积分抽大奖、微信打卡……

升级版“挑战21天”大幕将启 我们一起来跑吧!

想参加?请关注“好玩俱乐部”微信赶紧报名

健康自己做主
坚持必有收获

35年前,村上春树爱上跑步。这位“意志超人”告诉我们,喜欢的事自然可以坚持,不喜欢就不能长久。但更多时候,很多人意识到健康锻炼的重要,却难以激发兴趣,找到坚持的动力……

2012年至今,三湘都市报与长沙市体育局持续推出“健康中国人·挑战21天”大型公益健身活动,数十万都市白领以及学生,在活动中挑战自我,养成坚持锻炼的习惯。2014年,三湘都市报对“挑战21天”选手进行了一次回访调查,仍有97%的挑战者在坚持锻炼。

健康自己做主,坚持必有收获。2015年5月,升级版“挑战21天”跑步训练营的集结号再次吹响。这次,它将有更时尚、有趣的玩法。除了“挑战21天”,我们将与康宝莱(中国)保健品有限公司联合举办五场趣味性的约跑比赛,展现炫酷造型、赢取积分抽大奖、微信打卡跑步等各种玩法等着你……

“挑战21天”第七季即将开启,让我们一起来跑,一起挑战!

文/记者 刘玉锋 卢小伟
图/记者 李健 唐俊

“挑战21天·我们来跑吧”指南书

指南一:五场约跑5KM

时间及主题:

5月10日 炫酷跑/5月23日 过关跑

5月31日 彩色跑/6月14日 肉肉跑

6月28日 荧光跑

约跑地点:橘子洲、湖南省人民体育场、梅溪湖等

活动流程: 每场约跑活动详情将持续在本报以及“好玩俱乐部”微信公众号提前预告。

比赛规则:(约跑积分,赢得大奖)

1、除了每场活动有奖品抽取外,参加约跑的选手每人可获得一张积分卡,每参加完一场活动,将获得一个“挑战21天”的印章。跑满三场活动将晋级抽取大奖环节。

2、5场约跑结束后,将从微信报名系统中抽取一名幸运选手,赠送由康宝莱提供的神秘大奖。

指南二:炫酷跑招募令

戴上头饰,炫酷奔跑,传递快乐,秀出不一样的风尚和魅力。第一场约跑集结号将在橘子洲吹响,快乐奔跑5公里,释放运动激情,享受健康快乐。来吧,等待你的加入。

时间:2015年5月10日上午8点半—10点半

地点:橘子洲喷泉广场处

路线:从喷泉广场往南→橘子洲头最南端→绕行返回喷泉广场

报名时间:4月25日—5月6日

报名条件:男女不限,18岁以上,55岁以下。糖尿病、心脑血管疾病等慢性病患者不宜。免费报名,每场活动参赛者需交3元意外保险费。

炫酷跑活动流程:

1、每位参赛选手提前准备头饰(包括发带、发夹之类都可以,鼓励个性头饰和DIY)。活动当天,由大众评选团评选出三名“最具创意奖”。

2、8点—8点40分,参赛者到喷泉广场处进行检录、领取号码牌、佩戴好发带,将包裹存放在指定处。出示身份证原件。签订安全承诺书。

3、9点开跑,沿活动指定路线奔跑。按照比赛名次,评选出20名选手(女子组前10名,男子组前10名)。这20名选手将作为我们的公众评选团,参与评选“最具创意奖”。

4、跑完后,可到指定处领水,到背景墙签名、留念。每名选手将获得一张积分卡,跑满三场约跑活动,即可抽取大奖。

5、10点半,活动结束。

奖励方式:

1、女子组前10名以及男子组前10名选手,获得由康宝莱提供的健康礼包一份。

2、获得“最具创意奖”的选手,每人将获得康宝莱礼品一份。

3、活动当天,母子或母女一同前来参赛的,将有一份由康宝莱提供的精美礼品。

报名方式:

扫描二维码或添加“好玩俱乐部”(HwFunClub)微信号,发送“姓名+电话+性别+年龄+身份证号”即可。名额有限,报名从速。



链接

彩色跑:The Color Run,又称“地球上最欢乐的5公里跑”,是一个独特的色彩主题的跑步活动,宣传健康、快乐、个性。目前The Color Run是美国境内最大型的跑步系列活动,自创办以来,彩色跑飞速发展。2014年,The Color Run在全球50多个国家举办了超过300场跑步活动。

荧光跑:这是目前国际上流行的路跑形式之一,通常在傍晚或夜晚举行,被跑友称为“世界上最亮的夜跑”活动,参赛者可以利用荧光装备与荧光涂料任性装扮自己,追求创意与快乐的跑步运动。

肉肉跑:即负重跑,这是一种趣味性的跑步方式,要求参赛者背上负重袋,以此增加重量,在奔跑中感受身体所带来的负荷。其意义在于,让更多的人懂得:甩掉肉肉,轻松奔跑,享受健康。

过关跑:跨越难关,向前奔跑。与田径场上的障碍跑不一样,这种比赛更多的强调趣味性,在跑道上设置多重关卡,参赛者必须通过各种难关才能勇往直前。

