

## 十堰马拉松嘉年华活动节目征集启动

# 有啥绝活,赶紧来露一手

■记者 周仑

本报讯 昨日,记者从2025十堰马拉松组委会获悉,即日起2025十堰马拉松嘉年华活动面向全社会征集优秀演艺作品。

本次嘉年华活动将于4月10日至4月13日在十堰奥体中心举行,入选的优秀节目将在活动中精彩呈现。此次节目征集分为“文化传承”“活力十堰”“城市名片”三大类别,涵盖非遗文化类(郧阳凤凰灯、武当风采演绎等)、舞蹈类(民族舞、街舞等)、歌曲演唱类(独唱、对唱、大合唱等)、乐器演奏类(独奏、齐奏、合奏等)以及运动类(啦啦操、团体操、健身操、剑舞、太极拳等)等多种形式。

所有参与表演的团队节目或个人节目,将获得组委会颁发的纪念证书。此外,舞蹈、歌曲类节目时长不得超过5分钟,情景剧、语言类节目时长不得超过8分钟,参赛者年龄不限,未成年人需有监护人陪同,参赛道具需自备,组委会将提供舞台基本设备。

活动接受个人报名或团队报名(团队报名建议人数在15人至30人之内),节目内容需积极健康,以展示十堰、推广十堰为目标,同时鼓励原创作品。报名者需将表演视频、节目名称、团体或个人信息以及联系方式发送至官方邮箱 [wesker\\_shen@163.com](mailto:wesker_shen@163.com) 参与报名,或通过电话联系沈老师(18610587216)进行咨询,3月29日报名截止。

## 系统训练助你轻松完赛



学员们接受训练,力争以最佳状态迎接十堰马拉松。

■文、图/记者 周仑

本报讯 3月22日,2025十堰马拉松赛前训练营在十堰奥体中心开营。该训练营旨在帮助跑者科学备赛,提升竞技水平,吸引100名马拉松爱好者踊跃参与。

当日上午,记者在现场看到,拥有40余场马拉松完赛经验的主教练黄甫智源为学员们带来专业且系统的训练课程。“大家把力量从脚后跟过渡到脚尖,小腿有没有轻微撕裂感?”训练现场,黄甫智源围绕科学训练、跑姿优化、赛事策略等内容展开专业讲解,并针对跑友常见问题提供

个性化建议,助力选手以最佳状态迎接十堰马拉松。

在户外实践中,教练带领学员们进行动态拉伸等活动,为后续训练做好准备。随后,大家沿奥体中心内部道路进行5公里基础跑训练。教练实时纠正跑姿、呼吸节奏等技术细节,帮助学员提升耐力基础、提高速度,并增强心肺功能。

十堰马拉松组委会相关负责人表示,训练营既是赛事服务的延伸,也是城市形象的流动窗口。后续将通过短视频、图文报道等形式,持续扩大活动传播力,让更多人通过奔跑感受十堰山水人文之美。

## 北京跑者可享多项福利

■记者 周仑

本报讯 记者昨日从2025十堰马拉松组委会获悉,本届马拉松从即日起面向北京地区跑者推出多项福利,邀请北京跑者沿着南水北调中线轨迹,共赴“山水车城”的生态之约。

本次赛事创新打造“一渠清水连京鄂”主题体验,为北京跑者推出的福利包括专属设计南水北调主题参赛服、免收报名费,以及将从报名完赛的50人里抽取20个2025密云马拉松免费直通名额(马拉松/半程马拉松任选其一)。此外,来自北京的跑者在4月30日前可

享武当山景区、丹江口均州码头·水都花月夜景区免票及两名亲友门票半价优惠。

2025十堰马拉松将于4月13日开跑,赛道贯穿十堰城市地标与生态走廊,沿途设置非遗展演、美食市集等文化体验节点。北京地区专项报名通道将于3月24日17时30分关闭,仅限50人报名,北京跑者可拨打组委会电话15549942195、15586942195咨询。

据悉,本次活动旨在通过体育赛事深化京堰协作内涵,让北京跑者在奔跑中见证南水北调中线工程生态奇迹,感受十堰作为“北方水井”的责任担当。

## 未来三天最高气温升至33℃ 十堰仿佛“跑步入夏”



■记者 罗毅

本报讯 棉袄还没来得及脱,短袖就要登场。记者昨日下午从气象部门获悉,未来三天我市将维持晴好天气,最高气温升至33℃,早春的十堰仿佛要“跑步入夏”。

从天气实况看,上周以来,我市维持晴好天气,气温不断走高,部分地区最高气温已经逼近30℃,仿佛要进入夏天。目前正值春暖花开之际,各色鲜花争奇斗艳,许多市民趁着好天气到户外赏花。由于午后阳光发威,紫外线较强,再加上空气干燥,体

感有些燥热。

3月22日夜間,受高空波动影响,我市部分地区出现弱降水。昨日白天,我市天气转好,气温再次明显走高,许多市民已经换上了夏装。

气象专家提醒,春季天气变化快,冬装不要急着收起来。根据气象资料分析,3月24日至26日,我市将维持晴好天气,最高气温升至30℃以上。从3月26日夜間开始,受地面强冷空气和高空降水系统共同影响,我市将有一次大风降温天气,伴随有雷雨大风等强对流天气的可能,最高气温将降至13℃左右。

未来三天,十堰城区具体预报为,今日为晴天,最低气温10℃左右,最高气温32℃左右;明日维持晴天,最低气温11℃左右,最高气温33℃左右;后天为晴天,最低气温10℃左右,最高气温32℃左右。

## 我市有普惠型医疗保险吗?



■据秦楚网《民意直通车》

近日,有网友在秦楚网《民意直通车》发帖,咨询我市是否有普惠型

医疗保险,市医疗保障局作出回复。

网友:请问目前十堰有普惠型医疗保险吗?

市医疗保障局:十堰市惠民保预计3月25日上线,届时会在微信公众号、新闻媒体上广泛宣传。如你仍有疑问,欢迎来电咨询,待遇保障科电话:8660511。



## 节水护水,从你我做起

3月22日是第33个“世界水日”。当天,汉江师范学院举办“一泓清水映初心 共筑汉水生态城”主题科普活动,通过互动教学与沉浸

式体验等形式普及水利知识、倡导节水理念,吸引我市多所中小学师生参与。

图/记者 吕世银

中国汽车工业协会 CCAV 2025商用车产业发展会议 还有2天 2025.03 | 湖北·十堰