

## 2019海南垂直马拉松国际公开赛火热报名中 教你花式称霸朋友圈 国庆「玩」出新花样：竞「垂马」享美食去购物，海口百方广场一站全搞定

### 赛事服装、完赛奖牌、号码布抢鲜看



▲参赛运动员服装



▲志愿者服装



▲完赛奖牌



▲号码布

#### 报名方式



扫描二维码，根据页面提示，提交相关信息即可报名。

#### 温馨提示：

报名参赛者应充分评估自身身体素质情况，并对参赛可能产生的后果承担相应责任。

本报讯 经国际高塔竞速协会(TWA)授权，由省旅游和文化广电体育厅等单位指导，海南特区报社主办的“特区垂马 海南向上”2019海南垂直马拉松国际公开赛正火热报名中！年龄在18岁以上55岁以下均可持有效证件报名参加本届垂直马拉松公开赛。首场比赛将于10月7日9时30分在海口百方广场(海口滨海大道105号)盛大举行。

据活动组委会最新消息公布，2019海南垂直马拉松国际公开赛形象大使选拔活动将于9月28日(周六)下午3点在海口百方广场中庭举行，届时所有入围选手将通过现场走秀、才艺表演、知识竞赛等三个环节进行选拔比拼，最终活动组委会将选出3名形象代言人。10月1日-7日，海南特区报社联合海口百方广场打造国庆美食狂欢购物节，届时市民可在百方广场享受美食、服装以及超市等全方位的优惠折扣活动。 记者 曹宝心(组委会供图)

## 1

### “老马”谈经验，希望赛事延续

本次报名参赛选手薛剑东今年28岁，来自广东深圳。出于对垂马运动的热爱，他在短短三年内就已参加过全国100多场垂马赛事。薛剑东介绍，第一次接触垂马赛事是出于新鲜感，之后便爱上了这项运动。“2014年我报名参加了在深圳举办的一场慈善登楼赛，大楼共有69层高。经过那次比赛，我发现爬楼梯比赛对选手综合素质要求挺高，但抵达终点后可以一览城市的繁华，在锻炼身体、愉悦身心的同时还能通过比赛拿奖。这是一项适合现代人的大众体育运动。”

之后，薛剑东便开始关注垂马赛事，又陆续参加了北京、天津、上海、广州、深圳等地的垂马竞赛。今年4月20日，薛剑东获得在厦门集美杏林湾商务中心举行的首届垂直马拉松冠军，4月27日获得垂直登高大奖赛上海会德丰广场站冠军，6月23日获得上海东方明珠电视塔奔驰运动之夏登高赛冠军，8月17日获得荆州绿地中心首届垂直马拉松赛冠军。

“其实一场比赛最重要的是安全问题，然后才是选手的运动体验。”薛剑东表示，根据这几年来赛事经验，他建议将比赛的起点和终点计时设置在楼梯的进口和出口，越靠近楼梯越好。“从起点慢跑至楼梯口后才正式开始计时，这样可以防止一些安全事故发生。其次大厦的地面光滑，赛道曲折，比赛一开始就加速有滑倒摔伤碰撞的隐患，楼梯有扶手相对来说安全些。”

薛剑东认为，成绩的准确性在赛事的体验感中占了很大比重。“由于在高楼里比赛，起跑都是依次出发，计时系统信号容易受到干扰延时，所以有时候会出现成绩误差或者选手跑完没成绩的情况，希望起点感应点和终点感应点要安装监控系统，保证选手在比赛后的成绩无误。”

薛剑东表示，2018年5月，中国选手团体总分在TWA世界高塔协会首次位列第一，这标志着我国垂直马拉松时代的到来。“海南特区报社在新中国成立70周年之际举办这样一场垂马赛事非常有意义。希望活动组委会能够将这一类型的赛事更好地延续下去，这也是广大体育运动爱好者的期盼。”

#### 技能get

根据这几年来赛事经验，“老马”薛剑东给各位“新马”以下建议：

1. 手部自然抓住楼梯扶手，摆臂与对应脚上楼梯。
2. 支撑脚落地后借力楼梯扶手，引领身体势能向上。
3. 扶梯向后摆臂，另一手向前摆臂，双腿交替向上。
4. 根据自己的节奏来使用楼梯扶手，扶梯时不用刻意发力。

## 2

### 本周六看“靓马”角逐形象代言人

垂直马拉松是风靡全球的都市运动，简单来说就是“爬楼梯竞赛”。截至目前，我省尚未举办过垂直马拉松赛事。由本报主办的2019海南垂直马拉松公开赛将填补这一空白！“特区垂马 海南向上”2019海南垂直马拉松国际公开赛10月7日(重阳节)在海口百方广场正式开赛。

18岁以上-55岁以下的市民可持有效证件按照项目的年龄规定进行报名，报名费用为99元/人。运营商将为选手提供参赛保险及基本装备，包括赛事服装、计时芯片、号码布、参赛手册、完赛奖牌、美食优惠券等。

据活动组委会介绍，比赛采用计时方式，进入赛道时由号码布后的计时芯片录入起跑时间，到达楼顶冲刺平台后芯片感应得出成绩，依时间长短排定名次。2019海南垂直马拉松国际公开赛赛道为楼层37F，垂直高度达165米，阶梯数共有1050级。赛事分为男子个人组和女子个人组。每人间隔5秒出发，每组间隔5分钟。

根据国际高塔竞速协会提议，届时赛事奖金将以欧元的形式发放，总奖金为4200欧元(约合人民币33000元)奖金规则设置如下：第一名600欧元，第二名500欧元，第三名400欧元，第四名300欧元，第五名200欧元，第六名100欧元。

据活动组委会最新消息公布，2019海南垂直马拉松国际公开赛形象大使选拔活动将于9月28日(周六)下午3点在海口百方广场中庭举行，届时所有入围选手将通过现场走秀、才艺表演、知识竞赛等三个环节进行选拔比拼，最终活动组委会将选出3名形象代言人。

10月1日-7日，海南特区报社联合海口百方广场打造国庆美食狂欢购物节，届时市民可在百方广场享受美食、服装以及超市等全方位的优惠折扣活动。如西班牙美食VS日本料理全场7折；百方超市全场8.5折；服装、鞋帽、饰品等部分国际大牌7折起(详情见店内公告)。“垂马”赛事当天，参赛选手们还有更多意想不到的惊喜优惠！

“特区垂马 海南向上”2019海南垂直马拉松国际公开赛由海南省旅游和文化广电体育厅等单位指导，海南特区报社主办，海南省马业协会及海南中体骑士马术学府支持。

### 海南无线电培训中心

省劳动厅领导，特种操作证(含高压电工与高处作业)，紧抓易考良机，复审需提前三个月。9月22日，10月5日连考二期。包培训到考过为止。  
办公地址：海南路公交车南广场站旁海滨假日酒店大楼B501室  
考证培训电话：65358801 13034991990 13976097631 广告