

垂直马拉松掀起我省新年健身潮 “攀登辽宁”系列活动凝聚奋发向上精神

本报记者 朱才威

核心提示

迎新年垂直马拉松，辽宁省体育局已连续成功举办4届，成为我省全民健身事业的“一号活动”。知名度、美誉度逐渐增长的“垂马”，也是“攀登辽宁”系列活动的重要组成部分。“攀登辽宁”为我省九大全民健身系列品牌活动之一。目前，全省每年组织的成规模的大型攀登活动超百场，常年坚持攀登的健身群众近百万人。不登高，不知天之高也。“攀登辽宁”汇聚向上的力量，生动形象展现我省广大健身群众积极向上的精神风貌。



参赛选手冲过终点。

1月1日，一年一度的“辽宁省迎新年垂直马拉松”如约而至——千余名来自省内外健身爱好者汇聚在沈阳茂业百货中心，向72层、1895级台阶、310.9米高度攀登！本次比赛也是“中国体育彩票”2019年全国新年登高健身大会辽宁分会场赛事活动。作为“攀登辽宁”系列活动之一，迎新年垂直马拉松在新年第一天即掀起我省2019年全民健身热潮。

千名选手跑“垂马” 10分钟跑上72层楼

不到1个小时，1500个参赛名额被抢注一空，第四届“垂马”的热度可见一斑。攀登72层楼、1895级台阶，用时仅为10分钟，今年“垂马”比赛成绩格外喜人。

垂直马拉松选手报名年龄线为16岁至55岁，要求参赛选手身体健康，或爱好跑步。经过激烈角逐，郝宏鹏以10分10秒的成绩获得男子组冠军；高红苗以14分15秒的成绩获得女子组冠军。

郝宏鹏赛后表示：“省体育局举办的这个活动非常好，必须点赞！我平时喜欢跑步，也会坚持爬楼训练，今天感觉非常好，成绩是一方面，强身健体最重要。”

“垂马”不仅是一项赛事，还是一场以全民健身为主题的迎新年活动。比

赛前开始，组委会设置的“拼手速摇奖”环节让参赛者们体验了一次另类的热身。新年摸福、玩偶互动等游戏环节也让参赛者们尽情地享受着健身带来的快乐。

出发、开赛，选手们逐级而上，一路攀登，他们很快将72层高楼踩在脚下，眺望远方，俯瞰全城，兴奋且豪迈，藉此表达着对新年的祝福。

省体育局群众处处长田新涛向记者表示，为了让更多健身爱好者感受垂直马拉松这项运动带来的快乐，今年比赛除了延续不收报名费、免费发放运动T恤之外，组委会还免费提供食物和饮用水补给。每位完赛者都会获得完赛奖牌和证书，以及一张即开型体育彩票。

“垂马”越跑越快 “攀登辽宁”树经典创品牌

辽宁垂直马拉松举办了4届，已经成为一项具有影响力和认可度的我省全民健身品牌赛事。以“垂马”为首档活动的“攀登辽宁”系列活动，将掀起我省全民健身活动新一年的热潮。

垂直马拉松俗称登楼比赛，该运动是耐力和体力的比拼，坚持爬楼梯能增强心脑血管系统功能，提高肺活量，爬8层楼梯得到心肺

锻炼和跑1000米接近，对增强体质有明显的作用。如今全球有数百万人参与，被称为“运动之王”。

垂直马拉松的比赛场几乎安排在高楼里的楼梯通道。这意味着一座城市想要举办垂直马拉松比赛，必须要有足够多的高楼可供选择。通常来说，只有经济发达、社会繁荣的城市才会有大量的高楼大厦。举办垂直马拉松比赛，在某

程度上也是一个城市乃至一个地区经济强大的体现。

田新涛表示，通过垂直马拉松赛事平台吸引广大市民新年登高健身，可以更好地宣传城市，提高城市的知名度，推进城市精神文明建设，倡导积极参加体育锻炼和健康的的生活方式，作为“攀登辽宁”的一项精品赛事，“辽宁省迎新年垂直马拉松”将一直办下去。



2019“垂马”比赛现场，兴致高昂的选手等待出发。

“攀登辽宁”掀高潮 全年大型活动超2000场

新年第一天，“2019辽宁省迎新年垂直马拉松”圆满落幕，这也标志着2019年我省全民健身活动全面展开。

田新涛向记者介绍，辽宁省、市、区（县、市）三级全民健身组织体系已经建立。目前，全省每年组织的大型全民健身活动超2000场，覆盖千万人群，且逐年增加。“沈阳市民运动会”“大连国际徒步大会”“千山国际登山旅游节”“抚顺三块石国际登山节”，以及沈阳、大连、营口、丹东、盘锦马拉松等辽宁品牌群众体育活动愈发壮大。

辽宁省体育局负责人表示，辽宁体育从全省社会发展全局出发，认真规划新时代辽宁体育振兴发展战略，进一步解放思想，深化改革，以“运动辽宁、冠军辽宁”建设为统领，按照“四化、三发展、两呼唤、一中心”的思路，统筹推进群众体育、竞技体育、体育产业及体育文化“四位一体”改革，为体育强省、体育强国建设贡献辽宁

体育的力量！

辽宁体育将广泛开展全民健身活动，全面落实全民健身国家战略，进一步夯实百姓身边全民健身设施建设，大幅度增加全民健身赛事活动供给；进一步推进九大全民健身系列品牌活动建设，更好服务并满足全省人民日益增长的健身需求，推动全民健身和全民健康深度融合，进一步提高全省人民的健康及幸福指数。

全民健身现九大系列品牌新格局

近两年来，辽宁在省本级层面推进“运动辽宁”建设，以蓬勃发展的群众体育为基础，打造“辽宁九大全民健身系列品牌活动”——以登高、爬山为主要内容的“攀登辽宁”；以系列马拉松赛事为代表的“奔跑辽宁”；以系列球类活动为内容的“追球辽宁”；以城市定向赛系列活动为代表的“寻迹辽宁”；以徒步、健步走为代表的“徒步辽宁”；以国际自行车骑行活动为代表的“骑行辽宁”；以广场舞、健身舞为代表的“舞动辽宁”；以8月8日全民健身日活动为代表，号召广大群众一起动起来、动起来”的“起劲辽宁”；以百万市民上冰雪活动为主要内容的“冰雪辽宁”。

全民健身拉高全民健康指数。目前，辽宁经常参加体育锻炼的人数占比为42.4%，达到《国民体质测定标准》规定的“合格”以上标准的人数占比为90.6%；全省现在每年培训注册社会体育指导员1万人，现有注册社会体育指导员15.5万人，每千人社会体育指导员为3人，到2020年总数将超过18万人。

此外，为保障全民健身事业健康平稳发展，辽宁省近年来逐步夯实发展根基——明确群众体育服务体制，完善群众体育组织体系，规范群众体育法规制度，加强群众体育新闻宣传与推广……

全省市、县（市、区）都实现了全民健身事业写入政府工作报告、纳入国民经济和社会发展规划，全民健身经费纳入财政预算“三纳入”。

本版图片由本报记者万重摄

风正一帆悬

（上接第三版）“搬迁花了多少钱？”“退休金和社保能不能按时领取？”“看病方便不方便？”“社区服务好不好？”……总书记问得很细。

临行前，他不忘嘱咐当地干部，在资源枯竭型城市发展转型过程中，首先要民生保障好，把困难群众的生活保障好，让老百姓的生活过得越来越好。

当地时间2018年9月26日，纽约曼哈顿，联合国环境规划署“地球卫士奖”颁奖典礼正在这里举行。

“15年前，我每天都要拎着满满的一桶脏水走到很远的地方去倒污水。当时，我家厨房没有排水管道，村里没有垃圾箱，河道受污染，又黑又臭。”站在联合国的演讲台上，中国浙江安吉县递铺街道鲁家村农民裘丽琴自豪地告诉世界，历经15年奋斗，家乡已变成“开门就是花园、全村都是景区”的美丽乡村。

世界将铭记“千村示范、万村整治”工程的中国故事。这项由习近平总书记亲自推动、一直牵挂的民生工程，荣获“地球卫士奖”。

“还老百姓蓝天白云、繁星闪烁”“还老百姓清水绿岸、鱼翔浅底的景象”……

一年前，党的十九大提出到本世纪中叶建成美丽中国的宏伟目标。

一年来，坚持人与自然和谐共生、良好生态环境是最普惠的民生福祉、山水林田湖草是生命共同体、用最严格制度保护生态环境，成为新时代生态文明建设的力量之源。

从美丽中国到健康中国，民生连着民心，民心连着党心。

2018年发生的吉林长春长生生物疫苗案件震惊党中央——7月23日，正在国外访问的习近平总书记对案件作出重要指示，措辞之严厉十分罕见。

此后，习近平总书记又多次作出重要指示，要求立即彻查事实真相，严肃问责，依法严肃处理，坚决守住安全底线，全力保障群众切身利益和社会稳定大局。

8月16日，习近平总书记主持召开中央政治局常委会会议，专门听取了这一案件调查及有关问责情况的汇报。会议决定，对多名省部级领导干部进行严肃处理。

不到一个月时间，一起重大公共卫生事件水落石出，彰显了决心，赢得了民心。

治国常有，利民为本。从改革学前教育到规范校外培

训，从完善疫苗管理到药品集中采购，从全面建立河长制到提高个税起征点……一年来，一件件民生实事直指难题、硬茬和痛点，回音着百姓的操心事、烦心事和揪心事。

今天，让我们从民生“小”坐标看群众幸福感：

掂掂“饭碗”——2018年1至10月，1200万人实现新就业，提前完成全年目标；

数数“钱包”——个人所得税改革实施首月，全国个人所得税减税316亿元，6000多万人的工资薪金不再缴税，百姓衣食住行又省了一笔；

看看“兜底”——棚改开工616万套，1400万困难群众住有所居，全国公租房分配率已超90%；

……

从吃饱穿暖，到更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障，从强调物质增长到注重公平正义……民生工程扎实推进，不断织就人民幸福网。

一件事接着一件事办，一年接着一年干。

以习近平总书记为核心的党中央把“民生至上”书写在960多万平方公里的广袤大地上，书写在民族复兴的伟大征程中，书写在13亿多中国人民的内心。

以“弄潮儿向涛头立”的使命担当，为伟大事业掌舵领航

黄浦江畔，632米的中国第一高楼上海中心大厦巍然屹立。这座寸土寸金的金融城，专门辟出一块区域作为“党员之家”。位于22层的“空中花园”交流区，不时有“商务精英”在此开展组织生活，胸前的党徽熠熠生辉。

一个多月前，习近平总书记专程来到此地视察基层党建。看到正在此开展主题党日活动的党员们，他高兴地说：“我们党在非公有制企业当中有没有吸引力，‘两新’组织的年轻人愿不愿意入党，从上海的情况看，答案是肯定的。”

一江之隔，中国共产党一大纪念馆，来自全国各地的党员、干部瞻仰参观，从一个百年大党出发的初心探寻前行的力量。

江潮拍岸，恰似历史的回响。在实现民族复兴的关键时刻，习近平总书记率领8900多万中国共产党人以一往无前的担当精神，在风雷

激荡的时代大潮中续写百年大党自我革命的壮丽篇章。

2018年1月5日，元旦的钟声还未远去。北京西北郊，中央党校报告厅内座无虚席。

这座中国共产党的最高学府，再次记录大党领航者开启新局的深邃思考——

“坚持和发展中国特色社会主义要一以贯之，推进党的建设新的伟大工程要一以贯之，增强忧患意识、防范风险挑战要一以贯之。”

这既是对“关键少数”语重心长的动员令，更是对全体党员发出的时不我待的冲锋号。

两个月后，《中华人民共和国宪法修正案》在十三届全国人大一次会议第三次全体会议表决通过。

如潮的掌声中，“中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征”，写入国家根本法。

这一重要修改，首次把党的领导由宣示性的叙述，上升为具有约束力的宪法规范，为坚持和加强党的全面领导提供了宪法依据。

有资格全面领导，更有责任全面担当。

这一年，党的纪律检查机构与国家监察机构有效整合，中央深改组等4个小组改为委员会，部分党政机构整合重组……从体制机制上进一步确保党总揽全局、协调各方。

这一年，习近平总书记亲自出席中央外事工作会议、全国生态环境保护大会、全国教育大会等会议并发表重要讲话，为各领域改革发展指明前进方向；亲自到会场看望共青团十八大、工会十七大、妇女十二大……对各族群团组织寄予殷切期望。

初夏时节，胶东半岛碧海青天。在胶东（威海）党性教育基地刘公岛教学区，习近平总书记语重心长地说：“我一直想来这里看一看，受教育。要警钟长鸣，铭记历史教训，13亿多中国人要发愤图强，把我们的国家建设得更好更强大。”

殷鉴未远，来者可期。新时代推进伟大事业，中国共产党唯有勇于自我革命、敢于刀刃向内，才能开新局于伟大的社会革命，无愧于中国人民和中华民族的主心骨、顶梁柱。对于如何推进党的建设新的伟大工程，习近平总书记始终保持清醒的头脑。

他谆谆告诫全党同志：“在全面从严治党这个问题上，我们不能有差不多了，该松口气、歇歇脚的想法，不

能有打好一仗就一劳永逸的想法，不能有初见成效就见好就收的想法。”

一年来，习近平总书记以强烈的担当精神、坚定的意志品质、高瞻远瞩、高位推动全面从严治党始终：

决心更强——在中央纪委二次全会上强调“重整行装再出发”，在全国组织工作会议要求“把党的伟大自我革命进行到底”，“得罪千百人，不负十三亿”的坚定决心贯穿始终；

制度更严——正式成立国家监委，实现对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖，开展十九届中央第一轮巡视和脱贫攻坚专项巡视，不能腐的制度越趋越严；

力度更大——向外逃人员发出“敦促自首公告”的最后通牒，仅2018年前三季度就处分省部级及以上干部39人，不敢腐的震慑更加有力；

……

反腐败斗争取得压倒性胜利！2018年12月13日召开的中央政治局会议，对当前反腐败斗争形势作出重大判断，全面从严治党取得重大成果。

人们看到，一年来，世界上最大的政党在守初心中焕发新气象。

——政治建设成为党的各项建设的统领，习近平新时代中国特色社会主义思想深入人心，新时代党的组织路线正式确立，3年内第二次修订《中国共产党纪律处分条例》……

——理想信念不变，以最高规格大会纪念马克思诞辰200周年；反腐败决心不变，前三季度全国纪检监察机关处分40.6万人；担当作风不变，脱贫攻坚、深化改革、扩大开放等各条战线涌现更多共产党员攻坚克难身影……

以“风物长宜放眼量”的宏阔格局，开辟大国外交新境界

许多年后，当人们回望2018年国际风云变幻时，“大变局”一词定会跃然而出。

不畏浮云遮眼，不惧逆流汹涌。一年来，以习近平总书记为核心的党中央高举构建人类命运共同体旗帜，敢为砥柱立中流，以高超的政治智慧和天下情怀，引领新时代中国特色大国外交开辟崭新局面。

盛夏时节，中央外事工作会议时隔四年在京召开，确立了习近平外交思想的指导地位，以“十个坚持”深刻回答了新时代对外工作的基本问题，为全面推进新时代对外工作明确前

进方向，提供根本遵循。

中国特色大国外交格局更宏伟、目标更高远、步履更从容。

深耕细作，统揽全局，中国朋友圈越做越大，中国主张更加深入人心——这是一张线路密集的航程图：亚太—欧洲—拉美。

临近岁末，半个多月时间，飞越两大洋，跨越四大洲，行程6万公里，累计飞行70多小时，出席百余场活动。

这是一份贯穿全年的日程表：4月博鳌亚洲论坛年会，6月上海合作组织青岛峰会，9月中非合作论坛北京峰会，11月上海首届中国国际进口博览会。

从仲春到初冬，一次次主场外交，一场场主旨演讲，向世界传递出清晰的中国声音，积极贡献中国方案。

2018年，习近平主席先后展开4次出访，足迹遍布13国，亲自擘画4大主场外交活动，在国内先后会见外国元首、政府首脑等会谈会见……

如同鲲鹏展翅，2018年的中国在世界风云激荡中乘风破浪。

当地时间12月1日晚，阿根廷首都布宜诺斯艾利斯，一场会晤全球瞩目。

远隔预计时间的会晤接近尾声，房间内响起掌声；中美元首就经贸问题达成了原则共识，为全球贸易和世界经济发展带来重要利好。

中朝领导人百日内三次会晤，创下两国高层交往新纪录；中印领导人漫步武汉东湖，开启两国高层交往新模式；中日高层一系列往来推动两国关系破冰回暖；中国东盟互信增强，“南海行为准则”磋商驶入快车道；中俄关系如磐石，两国元首友谊深厚；多米尼加等三国4个月内先后同中国建交或复交，“迈出顺应潮流的正确一步”……

通盘谋划，精准落子，面对全球力量消长带来的格局变化、利益调整，中国展现出越来越成熟的外交智慧，越来越稳健的战略定力。

互利相兼、谋求共赢，与世界共享发展机遇——

2018年12月12日，寒潮袭击下的北京滴水成冰。人民大会堂内，灯光璀璨，气氛热烈。在习近平主席和厄瓜多尔总统莫雷诺共同见证下，中厄两国签署共建“一带一路”等双边合作文件。

作为当今世界重要的国际合作平台，广受全球公共产品，“一带一路”因其平等、开放、普惠、包容、互联互通、合作共赢的中国发展红利，让更多国家分享中国发展红利。

东非第一条电气化铁路亚吉铁路正式投入商业运营，马尔代夫中马

友谊大桥贯通，中老铁路、中泰铁路、雅万高铁等稳步推进……

一年来，50多个国家和国际组织同中国签署“一带一路”合作文件。

中国向世界提供的另一项优质公共产品——亚洲基础设施投资银行2018年又迎来9个意向成员，亚投行成员总数达93个。

从“一带一路”倡议落地生根到亚投行不断吸收新成员，从举办首届中国国际进口博览会到一系列扩大开放措施陆续出台，中国以实际行动诠释着共促发展、合作共赢的责任担当。

“在经济全球化深入发展的今天，弱肉强食、赢者通吃是一条越走越窄的死胡同，包容普惠、互利共赢才是越走越宽的人间正道。”习近平主席的话赢得各国广泛赞同。

和衷共济，引领潮流，彰显心系天下的大国情怀——

“我们所做的一切都是为人民谋幸福，为民族谋复兴，为世界谋大同。”2018年4月，习近平主席在会见联合国秘书长古特雷斯时如是说。

明者因时而变，知者随事而制。

站在世界前行的十字路口，中国顺应时代发展潮流，积极推动构建新型大国关系、构建人类命运共同体，推动全球治理体系朝着更加公正合理的方向发展。

从载入多份联合国大会决议，到成为中国和50多个非洲国家的政治共识，构建人类命运共同体理念已成为引领人类文明进步方向的新旗帜。

有外媒评价，“命运共同体”成为习近平主席在诸多重大场合讲话中的高频词，这个来自中国的全新理念描述的是一个相互合作的世界，以共赢为前提体现了一种不同于落后模式的新型国际关系。

登高望远天地阔，纵横捭阖自如容。当初升的太阳普照神州，新的一年如约而至。

2019年，新中国成立70周年；2020年，全面建成小康社会；2021年，中国共产党成立100周年……眺望新的奋斗征程，一个时间节点，是我们继续前行的坐标。

时代，总会以出卷人的姿态，站在我们面前。

我们坚信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，沿着100年伟大复兴之路、70年社会主义建设之路、40年改革开放之路接力探索、接续奋斗，一定能够再次写下无愧于历史的答卷。

新华社北京1月1日电