

启东市教育体育局

关于举办 2025 年启东市全民健身线上健康跑活动的通知

各有关单位：

为深入贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述，加强体育强国战略和健康中国战略的实施力度，充分展示各行各业人民群众精神风貌，营造“我运动、我健康、我快乐”的全民健身良好氛围。经研究，定于 2025 年农历新年假期前后，举办“迈向新征程 共迎健康年”全民健身线上健康跑活动。现将活动相关事宜通知如下：

一、主办单位

启东市教育体育局

启东市体育总会

二、承办单位

启东市马拉松协会

启东市微马协会

三、活动主题

迈向新征程 共迎健康年

四、活动项目和要求

(一) 2公里亲子欢乐跑。活动期间需完成5次打卡，合计公里数需大于等于10公里，并将5张2公里跑步轨迹截图和1张亲子跑合照保存上传系统平台。

(二) 8公里健康跑。活动期间需完成5次打卡，合计公里数需大于等于40公里，并将5张8公里跑步轨迹截图和1张本人跑步照片保存上传系统平台。

(三)所有参与者需分享本次健康跑活动海报和本人跑步照片转发至微信朋友圈，带话题#我正在参加2025年启东市全民健身线上健康跑活动#，集赞满20个，并截图上传系统平台。

五、活动地点

参与者使用各类跑步APP在本市各大公园、健身步道或体育场所自行活动。禁止在通车道路上进行活动，否则审核跑步运动轨迹时不予通过。活动承办方择日将在蝶湖公园举行本次活动的启动仪式。

六、报名办法

(一) 活动时间

第一步：2025年1月17日—1月24日完成系统注册报名。

第二步：2025年1月25日—2月16日完成5次跑步打卡，并在报名系统平台上传跑步轨迹截图、跑步照片和朋友圈集赞截图，每张跑步轨迹截图中需体现姓名、日期、公里数等信息。

第三步：审核完成后领取奖品和参赛电子证书。

(二) 报名资格

仅限启东地区，年龄 60 周岁以内，身体健康，日常坚持锻炼的各界跑步运动爱好者。

(三) 报名入口

通过手机关注“启东教育”微信公众号，点击“特色专栏” - “2025 健康跑”登陆报名系统，先注册后报名，报名成功者加入各自活动项目微信联络群。

(四) 活动规模

本次活动名额有限，2 公里亲子欢乐跑限额 400 对家庭，8 公里健康跑限额 200 名，先报先得。

七、奖励办法

审核通过将获得奖品和参赛电子证书，领奖时间：2025 年 2 月 24 日—28 日，领奖地点：启东市教育体育局体育科 102 办公室。

八、参加要求

报名者应身体健康，经常性参加体育锻炼。如有以下疾病患者不宜参加本次活动：

- 1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 2.高血压和脑血管疾病患者；
- 3.心肌炎和其它心脏病患者；
- 4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 5.血糖过高或过少的糖尿病患者；
- 6.患过感冒、病毒感染未完全康复人员；

7. 孕妇；
8. 其他不适合运动的疾病患者；

九、安全声明

1. 参与者每次跑步前需认真做好赛前热身活动，以避免剧烈运动对身体造成意外伤害；跑步过程中，身体出现不适或者疲劳感等，请参与者量力而行，必要时放弃活动，以保证人身安全。

2. 如遇寒冷、大风、降水、雾霾、沙尘等极端天气，请参与者自行调整时间，以保证人身及财产安全；尽量让家人或朋友了解您参加活动的每次跑步时间、地点和路线。

3. 在活动中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参与者个人承担责任。

4. 参与者务必理性评估自己的健康状况，若因身体条件不宜参加活动却强行参加而导致的意外，责任自负。

5. 参与者在活动过程中出现人身损害和财产损失，由参与者个人承担，与活动组织机构相关单位无关。

6. 建议所有参与人员自行购买保险。

十、本次活动解释权归启东市教育体育局。

十一、未尽事宜，另行通知。

