

南马今天开跑,大伙加油!

准备足

南马期间可能有雨 跑友们当心路滑

快报讯(记者 徐岑)好好的休息日,江苏又得在阴雨天中度过。10月15日是南京马拉松开跑的时间,南京预计有小雨,参加比赛的朋友们小心路滑。

今天全省有雨,沿江苏南地区有中雨局部大雨。淮北地区稍好些,以阴天、小雨为主。此外,沿江苏南的阵风最大能达到6到7级。

在这样的天气里,跑马拉松受影响吗?南京市气象台特地发布南马天气。预计在比赛期间,10月15日早上7点到12点,南京主要是阴天,有小雨。东北风4到5级,实时气温在16到18℃左右,相对湿度85%到95%。也就是说,比赛期间还是需要做好防雨的准备,同时地面会很湿滑,需要防滑。湿度大气温低,人体感觉会很阴冷。参加比赛的朋友们要注意保暖,做好赛前准备工作,先让自己暖和起来再开跑。风也不小,要有心理准备。

此外,由于下雨,会出现雨雾,南京的能见度在2公里到5公里左右,提醒大家注意。

此外,根据中央气象台消息,台风“卡努”预计10月15日夜间到16日早晨在海南万宁到广东湛江一带登陆。受台风影响,10月16日到17日,江苏还是持续阴雨模式。

南京三日天气

今天 阴有小雨,东北风4到5级 阵风6级,16~19℃

明天 多云到阴有阵雨,16~20℃

后天 阴有阵雨,雨量小到中等,16~19℃

保障好

“医疗兔子”守护 跑友切记量力而行

快报讯(记者 张瑜 见习记者 谢毓灵)南马的赛道上都是来比赛的?不,还有一批“医疗兔子”潜伏在人群中,以不同配速伴随护航。2017南马赛事组委会发布了一份南马医疗救援基本情况,现代快报记者了解到,为给参赛选手保驾护航,本次组委会共设置了3个固定医疗站,16个固定医疗点,28辆救护车,168名医生、护士、驾驶员等参加医疗保障工作,同时还有“医疗兔子”伴随,每隔几十米就可看到医护人员。跑友如果途中身体不适,可随时就近招手或呼唤,寻求他们的帮助。

据了解,在奥体中心、半程终点、迷你健身跑终点共设置了3个固定医疗站;在沿全程马拉松路线自5km(含5km)开始后每2.5km处及迷你跑中点共设置了16个固定医疗点。另外,在每个组别队伍后,沿全程马拉松路线自5km(含5km)开始每2.5km处,固定医疗站、迷你健身跑中点和亲子跑中点分别设有救护车,加上机动救护车、指挥车等共计有28辆救护车参与保障。线路沿线10所三级医疗机构也时刻准备着医疗救治。

此外,组委会还提醒广大跑友,一定要量力而行,切忌“蛮干、硬撑”。细心的选手可能已经发现,自己的参赛包里除了服装、号码簿等装备外,还有一份温馨提示提醒跑友,马拉松是一项高强度、高风险的运动,跑友们在参与南马、期待刷新PB(Personal Best)的时候,一定要量力而行。

轻松跑

花境绿地扮靓南京 最美秋色陪你跑

快报讯(记者 张瑜)今年南马沿用了去年的“最美马拉松赛道”,并且沿线的风景更美了。随着南京城市精细化建设管理的深入推进,南京主次干道节点的绿地、花境微景观相继登场,一批新建的游园绿地也陆续开放,沿线景致焕然一新,对选手们来说可谓移步换景,一场马拉松跑下来,正好赏了大半个南京主城区的秋景。

南京市绿化园林局的胡根才介绍,今年南马的线路上有3处游园绿地、17处道路花境,选手们在比赛的过程中,每跑一小段路程,就会邂逅美景。

现代快报记者了解到,南马赛道沿线经过的三处游园绿地分别是:梦都大街滨河绿地、建邺路游园和内桥游园。比如梦都大街滨河绿地,全长3.8公里。改造后打开了视线走廊,对植物空间进行优化整理;对现有场地园路、小品设施等根据实际进行优化出新,提档升级;同时优化休憩设施与标志性节点,形成画龙点睛的效果。

和游园绿地相比,南马赛道沿线的17处道路花境分布更广,胡根才介绍:“这些道路花境虽然面积不是很大,但都能给人以小中见大的景观体验。里面种植的花也是品种繁多,颜色丰富多彩,看上去赏心悦目。”比如新模范马路的花境,经过改造后保留了必要的球类灌木,选用景石与色叶灌木作为岛头主景,增加岛头组合式的宿根花卉的搭配,调整线型,主要栽植亚菊、美女樱、紫花醉鱼草、大滨菊、千鸟花等。江东中路三角岛花境,扬子江大道金沙江西街花境,也都是特别漂亮的花境代表。

全民健身很热闹



奔跑吧,睡在我上铺的兄弟! 南航65周年校庆马拉松活力开跑

10月14日下午,为了庆祝南航建校65周年,南京航空航天大学首届校园马拉松在南航将军路校区激情“开跑”。来自各地的校友和师生,约3000多名跑步爱好者同场欢乐竞技,各种创意赛事元素让人耳目一新。

现代快报/ZAKER南京记者 申阳/文 赵杰/摄



南京市阳光体育节开幕 看萌娃们花式舞龙舞狮

昨日,2017年南京市阳光体育节校园武术(龙狮会)、跆拳道联赛在南京市第二十九中学体育场开幕,来自南京市中小学的51支代表队近1500名运动员参加了比赛。五禽戏、跆拳道品势表演、龙狮表演……孩子们给观众们带来了一场精彩武术盛宴。

通讯员 时明 现代快报/ZAKER南京记者 舒越/文 施向辉/摄

分类广告 刊登热线: 025-85946418、85946458、84717344、18851706055 QQ:3487414940 地址:南京新街口中山路81号华夏大厦1008室 南京洪武北路55号置地广场18楼1806室 025-84783581、13605174581 南京江宁北沿路703汽车总站马路对面中国电信内13851483811

房产资讯

广告刊登热线: 02585946418 02585946458 QQ:3487414940

- 房产代理 ● 旺铺出租/招租 ● 门面转让
- 房屋出租 ● 办公房招租/出租 ● 转让旺铺
- 房屋出售 ● 饭店转让/承包招租 ● 转让

购 居住权房一套。 18552272178

招租

广东路53号临街旺铺一层共500㎡可分割,二至四层整租1500㎡。13770794027

出租门面楼上下共150㎡,位置优15951868959

招租

中和桥北村1号,社区邻里商业中心招租,面积30-500㎡之间,社区商业服务。联系人:周13390773278、孔13851866666 营业中足疗店出租 17856851386

出租门面房9㎡

13951711688

转让铁心桥好门面

13770725664

转让清江路SPA会所面积

1000㎡电话18695709992

转让动漫城鼓楼区

17715254643

闹市区动漫城转让

13067236588

转让丹凤街商铺10㎡

后面有院子。13851888069张

急转一楼门面,二、三楼足疗

13705163184

商务信息

广告刊登热线: 02585946418 02585946458 QQ:3487414940

- 车辆信息 ● 律师咨询 ● 招商
- 车辆租赁 ● 家教 ● 寻求合作
- 转让汽车 ● 社会调查 ● 其他转让

名探

调查、维权、寻人、取证、清欠18012979777 南京女子专业、调查、取证。 65010069

尖东法律取证,清债,解决疑难

事。83368230 企业清欠,婚姻维权 18117272898

律师团队专注优质法律服务

13585197993

刘凤祥遗失身份证,证号:

230703197006050415声明作废

遗失柳涛就业证

320113197603054811声明作废

遗失南京坤帆教育咨询服务有

限公司营业执照正本,注册号 320103000165503、税务登记证 正副本,税号 320103674939049,声明作废

遗失江宁区许鲜酒楼开具的手

工发票,发票代码: 132011770130,发票号码分别是 :01755087、01755086、 01755078,声明作废

遗失焦炎辰就业登记证号:

3201021012024859声明作废

遗失王庆辉身份证号码

350481197403159019声明作废