

# 七位警察马拉松高手担任配速员,警官天团助力绍兴国际马拉松 “警兔”出马

本报记者 陈蕾 通讯员 谢佳 蔡佳

属兔子的绍兴特警徐志敏昨天有了一个新的身份:警兔。这是个什么新鲜名词?这来自于马拉松比赛一个专业术语的俗称“兔子”(Rabbit),就是配速员(Pacemaker)。

跑马拉松,最重要的是耐力,跑者需要尽量匀速前进。而配速员就相当于你的陪跑,他能帮助你更好地发挥成绩,控制比赛节奏。

昨天,人民公安报、绍兴市公安局、中国警察网要告诉大家一个好消息,在今年双11揭幕的2017绍兴国际马拉松,增加了一场“赛中赛”——来自全国各地的近300名警察跑步爱好者将组成“警官天团”一起参加警察邀请赛,为所有参赛者提供安保和急救服务;与此同时,还有7位警察中的马拉松高手担任“警兔”,成为大家的配速员。

12天后的比赛,你可要记得在人群中找到适合你的那只“警察兔子”,跟好。



在这个体能水平的读者们,到时候一定要跟住警察小姐姐何隽逸哟!

有配速员陪跑,能帮助参赛选手了解自己的合理配速,不至于过快或过慢,从而更好地发挥。对于优秀的参赛选手,想要突破自身的纪录,“兔子”就具有更重要的意义。为了在人群中成为醒目的存在,“警兔”们会戴着兔子的头饰,身上还会绑一颗气球。不同的气球颜色标示不同的配速,大致上,一般都是用红、黄、蓝、紫、绿、灰和粉红七色,分别标识完成时间3小时、3小时15分钟、3小时30分钟、3小时45分钟、4小时、4小时15分钟和4小时30分钟。

## 近300位参赛警察选手 还有紧急救护使命

在海报上,女警的左右“护法”,这6位男“警兔”来自绍兴公安的各个岗位,都已经是马拉松老将,具有丰富的大赛经验。

他们不光是省内知名的警察马拉松爱好者,也是绍兴公安各种“警官跑团”的实力代表。

据了解,“领跑团”共有3成员中签这次的“越马”全程马拉松,10位成员中签半程马拉松,还有9位成员将参与迷你马的比赛。

自8月28日开始报名,2017绍兴国际马拉松警察邀请赛有近300名来自全国的警员参加,绍兴公安就有40余人参赛。

所有的参赛警官还有一项额外的任务:他们会按照不同的配速,分配在不同的跑马团队中,成为运动员的贴身“护跑员”。

一旦发现周围参赛选手有跌倒、受伤等意外,他们会及时开展救助,出现拥挤、踩踏等骚动状况,也会立即协助执勤民警进行处置。

比赛当天,组委会还将设置三个补给站,向所有的运动员开放,由绍兴公安“群蓝星”志愿者为大家提供细致、贴心、周到的服务。

大会海报

## 七种速度的配速员 选手会选哪一个

唯一的女警兔、来自浙江省公安厅的外事警官何隽逸告诉钱报记者,她的最好跑步比赛成绩是半马1小时50分,也就是说,配速差不多在5左右。

什么是配速呢?简单地说,如果你也能跟这位警察小姐姐一样,在5分钟里匀速跑完1公里,这就算配速5。不过,大多数成年女子的配速是7~8,男子的配速是4~5,所以警察小姐姐何隽逸其实是跑得非常快的一只“警兔”啊!

但是在比赛当天,何隽逸她接到的警兔任务指定配速是7~8,要把节奏放慢到2小时30分左右完成半马的陪跑。所以,差不多

## 工程车一车出事,全公司停运,有公司因此停业整顿20天,直接经济损失五六百万元 台州交警连放大招,交通事故死亡人数降近四成



温岭市区人民东路交通状况大大改善。

本报讯 这段时间,当你行走在台州街头,或许会发现许多变化:原先一些夜间道路的“黑点”装上了路灯,车流密集的路面装上了机非隔离护栏,事故多发的路段也装上了警示标志牌。

治理交通违法乱象,提升道路交通安全,离不开交警的严格管理和道路管理部门的改造。如今看来,台州的马路变“亮”了,变“清晰”了,变得有秩序了;司机和行人变得文明

有礼,渐渐守规矩了。这直接让台州交通事故死亡人数实现“断崖式”下降——从7月21日全市开展预防交通事故全民大行动以来,截至10月28日,台州市道路交通事故死亡人数同比去年下降38.2%,实现了“整治100天、下降100人”的目标。

昨天,台州市公安局召开“全市预防交通事故全民大行动100天”新闻发布会,钱报记者探访了其中的“秘密武器”。

●建立整治销号机制:全市筹资7.8亿元用于道路隐患专项整治。对全市所有机动车道路。截至10月28日,共排查出各类隐患10584处。设定整改时限,完成一个、“销号”一个。截至10月28日,整改率达96.02%。

现场观察:温岭市区人民东路经过拓宽改造,并增设机非隔离护栏、中央隔离栏等安全措施,合理设置过街斑马线,如今,这条路已经成为温岭的一道风景线,交通状况大大改善。

●工程车一车出事,全公司停运:强化对“重点车辆”以及“小微车辆”的管理。对工程

车运输企业,出台了“常态严管”七个一律、“自律管理”七个停运等管理措施。

现场观察:昨天上午,台州鼎昌运输有限公司几十辆工程车全部停着。今年8月10日,这家公司所属的一辆浙J牌照重型自卸货车,与电动车发生刮擦造成电动车驾驶员当场死亡。台州对已核发给这家运输公司的通行证予以收缴,并给予停业整顿20天、停发通行证3个月的处理。在此期间,这家公司工程车都不得进入市区“拉活”,直接导致运输企业经济损失五六百万元以上。

●增强外卖小哥的交通安全意识:外卖企业人员变动达到十人,就要联合交警开展交通安全课;为了保证骑手不会因为赶时间而违反交通规则,企业也增加管理内容——由于交通拥堵导致外卖延误,将会额外补贴骑手。

现场观察:台州交警直属四大队一中队长陈游侠说,以前每天都要查处2起外卖小哥的违法,现在一周也难得查到2起。

本报记者 吴崇远  
通讯员 陈谊 朱立强 施聚庆 文/摄