

备战马拉松 跑步热情高

“你报名了吗?”“当然,希望能中签。”7月19日,迎泽公园的塑胶跑道旁,几名跑者一边做着跑后拉伸,一边聊着定于9月份举办的2026太原马拉松赛。这项在“家门口”举办的赛事持续多年,吸引了越来越多的市民参与。赛事报名正在进行中,不仅成了人们口中的热词,也点燃了人们奔跑健身的热情。

踊跃报名

“去年没中签,有点可惜,今年再试一次。”本届太原马拉松赛公布鸣枪起跑的时间后,34岁的吴慧敏就一直关注啥时候能报名。她说,最初为了减重去跑步,在收获好身材的同时,逐渐爱上了这项运动,还结交了一批跑友,经常相约锻炼。

她说,与其他运动相比,跑步更能让人体会到自我突破。自己从跑几百米就气喘吁吁到稳步突破5公里,再到能坚持跑完半马,身体素质的提升明显,很有成就感。

如今,跑步融入了她的生活日

常。即便在盛夏,也会每周至少三次,在傍晚沿着汾河岸边慢跑。一路上鸟语花香,风从河面吹来,很解压。

“能与那么多高手同场竞技,突破自我,本就是一件很酷的事。”她表示,“家门口”设赛场,咋能不参与,自己会抓紧锻炼,争取跑出一个令自己满意的成绩,给家乡赛事助威。

挑战自我

太马报名通道开启首日,家住太西小区的徐杰报名了全程马拉松。35岁的徐杰是西山煤电矿山救护大队的一名救护员,这项工作对耐力和体能

要求高,所以他一直坚持跑步锻炼。参加太马,就是为了更好地激励自己。

前两年参加都顺利完赛,个人最佳成绩在3小时53分。为了在今年的赛道上跑出更好成绩,徐杰跑得更勤,清晨从西山河龙湾公园慢跑到万亩生态园,一趟下来8公里。家人经常陪练,也让孩子学会坚持。

“只有跑过马拉松,才能体会到这种感觉。哪怕赛程漫长、脚步沉重,耳边此起彼伏的呐喊声总能瞬间点燃斗志,让满身疲惫烟消云散。”徐杰说:“每次跑太马,沿途都有热情的人给加油,一路欢呼,越跑越尽兴。”

氛围浓厚

只要不下雨,清晨6时,迎泽公园的塑胶步道上已满是跑者的身影。71岁的周国祥每天慢跑5公里,这个习惯已坚持了十多年。“老周,今儿来得

挺早,已经跑完了?”不时有跑友路过,冲他打声招呼。

“瞧这氛围多好,身边的运动场地越来越多,锻炼的人特别多。”他说:“年龄大就不参加太马了,主要为了强身健体,跑得开心就好。不过,因为这项赛事的举办,身边越来越多的朋友加入到了体育锻炼的行列。”

夜幕降临后,又有一拨跑者来到公园,完成当日的训练计划。29岁的刘韬准备今年挑战全马,最近正在抓紧备战。他不仅加大日常跑步的强度和距离,还加强了核心力量训练。他说:“我很幸运,家门口就有机会跑马拉松,完成对自己的挑战。我很期待,又一年太马快到了,能与各地的朋友们共赴奔跑之约。”

在小红书等社交平台上,已有不少网友留言:“今年的太原马拉松赛正好在中秋假期,已经等不及了,去跑一场马拉松,认识一座城。” 记者 李涛

格格登门劝导 化解养犬纠纷

本报讯(记者 韩睿)近日,新开巷社区、七府坟南街第二社区网格员分别接到辖区居民反映,有住户遛狗不拴绳、楼道内不及时清理排泄物,还有住户在楼道养宠物。7月16日上午,网格员上门依法劝导,当事住户及时整改,纠纷得以及时化解。

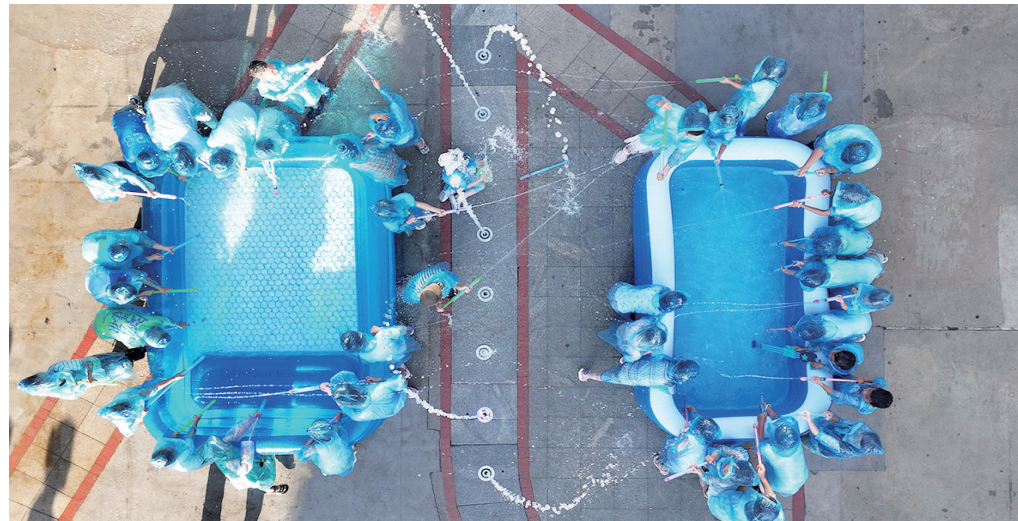
新开巷29号院3号楼一住户饲养泰迪犬,外出遛弯时常不拴绳,狗在楼道内随地排泄,有时还突然窜出撞倒邻居家的年幼孩子,夜间狗叫声吵得全楼难以休息。

左邻右舍多次提意见,对方均不为所动。当天上午,网格员杜艳找到该住户,将邻居诉求逐一转达,并结合相关法律中文明饲养宠物的规定,明确告知其行为已侵犯他人合法权益。经沟通,住户承诺出门遛狗必拴绳,随身携带工具及时清理排泄物,必要时给狗戴嘴套、家中加装隔音棉,并随网格员到社区签订了文明养犬公约。

7月初,恒山路圆梦小区4号楼3单元一住户将宠物安置在楼道,造成楼道毛发堆积、异味弥漫,

还占用消防通道,楼内居民与当事人多次协商无果,矛盾频发。七府坟南街第二社区网格员张秀找到养宠住户,讲解楼道属全体业主共有区域,私占饲养存在安全隐患,也影响邻里生活。经劝导,养宠住户将宠物移回室内饲养。网格员回访时楼内住户们表示满意。

规范养犬



特色活动丰富夏日生活

本报讯(记者 毕晶晶)盛夏7月,晋源区金胜镇立足居民夏日生活所需,精准开展露天观影、便民清洗、乡村阅读三类特色活动,用务实举措丰富群众夏日生活,持续提升居民获得感与幸福感。

为丰富辖区居民夜间文化生活,西湖林语社区联合物业举办了“星空电影节”。夜幕降临,银幕亮起,孩子们沉浸在剧情中,时而屏息

静观,时而欢笑雀跃。家长们围坐闲谈,尽享休闲夏夜,现场气氛和睦融洽。“久违的露天电影,氛围感满满,还能拉近邻里情。”居民刘勉感慨道。

聚焦群众生活难题,西湖68号小区开展免费清洗地垫便民服务。针对大件地垫厚重难清理的问题,网格员与物业人员分工协作,用高压水枪和毛刷细致去污,逐一清洁

顽固污渍,让脏旧地垫焕然一新,获得居民一致好评:“家门口就能解决难题,服务太贴心了!”

乡村文化建设同步提质,西峪村农家书屋开展“青春伴读+银龄宣讲”活动。大学生志愿者带领村民品读经典书籍,琅琅书声浸润人心;退休老教师结合亲身经历,讲述勤学奋斗的过往故事,传递崇尚学的文明乡风。

细化交通管理 增设人行通道



行人在增设的人行通道上通行。

本报讯(记者 张晋峰 文/摄)为消除人车混行带来的交通安全隐患,市公安局交管支队四大队对南内环桥东路南占用人行道停放的非机动车进行治理,并增设专门的人行通道。7月19日,四大队相关负责人介绍相关情况。

南内环桥东交通流量较大,特别是路南侧盛伟大厦前路段大量非机动车违规占道停放,导致行人不得不进入非机动车道甚至是机动车道通行,带来较大安全隐患。为消除安全隐患,规范通行秩序,7月13日起,四大队开始对这一路段的非机动车违停行为进行治理。交警给路段周边商户发放规范停车倡议书,并清理不听劝阻仍旧违停的车辆。随后,交警在这一路段增设绿色专用人行通道,并采取硬隔离措施。这一措施,解决了因非机动车违规停放导致的人车混行问题,消除安全隐患的同时,使通行秩序得到规范,通行效率也大大提高。