

关于举办北京师范大学第六届教职工健康跑的通知

各部门工会：

为响应国家“体重管理年”号召，发扬“为祖国健康工作 50 年”精神，推动京珠工会精品活动融合开展，提升教职工身心健康水平，北京师范大学工会联合珠海校区工会工作办公室主办“南北齐奋进、健跑向未来”第六届京珠教职工健康跑活动。现将有关安排通知如下：

一、活动意义

热爱生活、健康奔跑，重在参与、安全完赛，一体两翼、奔向未来。

二、活动对象

北京师范大学在职教职员工，包括北京校区工会会员、珠海校区在职教职工。

三、主办单位

北京师范大学工会、北师大珠海校区工会工作办公室

四、活动安排

（一）动员报名阶段：2025 年 4 月 21 日-4 月 30 日

1. 各部门工会主席安排一位热爱运动、擅长组织的老师担任跑团领队，做好活动的安全提示、组织报名、建群互动、汇总数据等工作。

2. 参赛者根据身体状况自愿报名参赛，本人是安全第一责任人。参赛者向所在单位领队报名，签订自愿参赛安全承诺书，填写报名表（大众跑者、精英跑者二选一），进入跑团群，视为报名成功。

【注明：报名精英跑者，参考上届百强达标跑量（2024 年 83 天 212 公里，平均 2.55 公里/天）。未报名精英跑者，不计入百强奖范围。】

3. 参赛者自选运动 app，能够准确记录跑步公里数和平均配速。组委会推荐使用“keep”app，在手机应用商店下载使用。

（二）计算跑量阶段：2025 年 5 月 1 日-6 月 30 日（共 61 天）

1. 参赛者自带手机和装备，打开 keep“户外跑步”或“室内跑步”，在安全有序的公园、街道进行户外跑，或在健身房室内跑步机跑步。跑前要告知家人或亲友跑步路线，做好充分的跑前热身和跑后拉伸。切忌追求过多跑量，强求过快配速。禁止在未经开发的野路跑步。

2. 领队邀请本单位曾获往届健康跑百强奖的跑友担任教练，在跑团群里分享跑步经验、运动轨迹、沿途风景，避免运动受伤，提升运动水平，增进互动交流。各跑团在安全保障前提下，因地制宜组织校园跑、公园跑、绕城环路接力跑等线下跑步活动。

3. 比赛结束，7 月 1-2 日，参赛者一次性向领队报 5 月和 6 月的月度跑量截图和数据（必报跑步公里数和平均配速，自愿报体重减重公斤数），即可完成比赛。领队汇总截图和数据，在 7 月 3 日下班前，报送校工会。校工会核查数据后发放完赛奖品，具体安排另行通知。

（三）比赛规则和奖励

1. 完赛奖（大众跑者）

完赛标准：参加 61 天健康跑，不限跑步配速，完成累积总跑量 42.195 公里（一个全程马拉松里程）及以上。

奖励内容：获得完赛奖品 1 份、组委会定制完赛纪念奖牌 1 个。

2. 百强奖（精英跑者）

获奖标准：参加 61 天健康跑，平均配速在 8 分 30 秒/公里以内，且完成累积总跑量排名前 100 名的京珠精英跑者，荣获“百强奖”。

奖励内容：获得完赛同款奖品 1 份、组委会定制百强奖牌 1 个。

健康跑活动解释权归校工会。未尽事宜以组委会最新通知为准。

健康跑组委会联系方式：

北京校区跑团总领队

王 远 （010）5880 2823 1368 149 4416

电 邮：xgh@bnu.edu.cn

珠海校区跑团总领队

李 瑞 （0756）368 3282 1342 777 8163

电 邮：gonghui@bnuz.edu.cn

各跑团领队通讯录见附件

北京师范大学工会

2025 年 4 月 17 日

附件：



北师大第六届健康跑赛事海报



定制参赛号码簿 B01 表示北京跑团序号，J01 表示精英跑者 01 号

北京师范大学第六届教职工健康跑

南北齐奋进 健跑向未来

Z01D001

参赛跑团：珠海校区工会工作办公室 姓名：李 瑞

主办单位：北京师范大学工会、北师大珠海校区工会工作办公室

定制参赛号码簿 Z01 表示珠海跑团序号，D001 表示大众跑者 001 号

北师大 2025 年教职工健康跑报名统计表（大众跑者用）

参赛序号	部门工会跑团	姓名	总跑量公里数	总减重公斤数

（注明：大众跑者需报总跑量公里数，自愿报减重公斤数，不需要报配速数据）

北师大 2025 年教职工健康跑报名统计表（精英跑者用）

序号	部门工会跑团	姓名	5 月跑量	5 月配速	6 月跑量	6 月配速	总跑量公里数	总减重公斤数

（注明：跑量均为公里数，减重为公斤数，月跑量平均配速 6:30 表示 6 分 30 秒/公里）

北师大 2025 年教职工健康跑报名汇总表（领队报送校工会用）

序号	部门工会跑团	大众跑者	精英跑者	总计
B01				
B02				

（注明：各部门工会跑团领队将报名大众跑者人数和精英跑者人数相加为总人数）

北京师范大学第六届教职工健康跑 自愿参赛安全责任承诺书

一、我自愿参加北京师范大学 2025 年第六届教职工健康跑活动并签订本安全责任承诺书。对以下内容，我已认真阅读，全面理解，予以签名确认，并承担相应的责任。

二、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好。没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、其他心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、冠状动脉病、严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病，以及其他不合适跑步运动的疾病）。因此，我郑重声明，可以正常参加健康跑活动。

三、我充分了解跑步活动的潜在危险，包括由此导致的人身损害。我将量力而行，以负责态度确保自己活动期间的身体健康和运动安全。

四、我本人愿意遵守校工会关于健康安全的规定和要求。如果本人在参加跑步过程中，因个人原因发生意外，我本人以及我的继承人和亲属等，将放弃追究损失责任的权利，并且承担救治等相关费用。

所在跑团名称（部门工会名称）：举例：教育学部工会跑团

领队姓名、手机号：

2025 年 月 日

姓名	手机号	姓名	手机号	姓名	手机号