

参赛规模达4000人 2026拉萨健康5K跑8月16日开跑

8月16日上午,2026拉萨健康5K跑鸣枪开跑。本次赛事由西藏自治区体育局、拉萨市人民政府主办,西藏自治区田径协会指导,拉萨市体育局承办,拉萨市直各相关部门及市属相关企业、城关区相关部门协办,成都中体大健康体育文化传播有限公司执行。赛事设置三大组别,规模分别为轮滑组300人、个人组3100人、亲子组600人(300组)。 记者 黄慧英

比赛路线全长5.5公里 现代建筑与高原风光交相辉映

记者获悉,本次比赛路线全长5.5公里,具体路线为:西藏会展中心(起点)—西藏会展中心内部路—白荣路—滨河路—滨河路西藏大学纳金校区—滨河路阳吉华苑南门(终点)。

起点设于西藏会展中心,这里是拉萨城市发展的窗口,现代建筑与高原风光交相辉映。沿滨河路前行,跑者将邂逅拉萨河畔的温柔风光。河流蜿蜒,城市与自然相依相伴,奔跑途中,既能感受到高原城市的宁静辽阔,也能体会拉萨独有的生态之美。赛道延伸至西藏大学纳金校区附近,书香气息与青春活力为这段旅程增添别样色彩。赛道终点设置于滨河路阳吉华苑南门,跨过终点线时,跑者收获的不仅是完赛坚持与突破,更将留下一段属于雪域高原的难忘记忆。

8月15日领取物资 建议错峰领取个人参赛物品

参赛物资领取时间为8月15日10:00至21:00,地点为柳梧万达广场,发放物资包括参赛服、参赛包、号码布和参赛须知。参赛者需提前扫描二维码签署《2026拉萨健康5K跑运动员参赛声明》,二维码可点击拉萨市体育局或中体大健康微信公众号相关消息获取。领取当日,参赛者需携带本人身份证原件至领物小票打印处打印领物小票,随后根据领物小票在对应处依次领取参赛号码、参赛服和参赛包。未成年选手领包须由监护人陪同,监护人须携带本人身份证原件及未成年人身份证原件或户口簿。

参赛物品领取高峰期集中在8月15日下午,为减少排队等待,建议错峰领物。由于参赛服制作工期长,已于报名截止前制作,组委会

会将尽可能满足选手的尺码需求。建议选手尽早领取,若出现断码情况,将为选手更换其他尺码。比赛日当天不设现场领物,未在规定时间内领取的参赛物品,组委会不予发放、保存和寄送,并按无人领取处理。领物联系人:钱老师,联系电话:18008053490。

起跑时间调整为9:30 赛道沿途设置医疗救护与补给

为更好适配高原气候特点,充分保障选手身体状态与奔跑体验,让大家在更凉爽的时段比赛,组委会近日宣布,起跑时间由原定的上午10:00正式调整为9:30。

竞赛组织方面,比赛按照中国田径协会发布的《群众性短距离路跑赛事活动组织办法》和拉萨健康5K跑竞赛规程相关规定执行。所有参赛者须于赛前80分钟凭号码布分别进入对应集结区进行检录,集结区分为轮滑组集结区、个人组集结区、亲子组集结区,每个集结区间距5米,不允许跨区起跑,跨区起跑将取消比赛成绩。起跑顺序按轮滑组、个人组、亲子组依次排列,比赛采用一枪式发令。为保证比赛安全、顺利进行,限时对赛道进行封闭,在规定的关门时间后,未跑完对应距离者须立即停止比赛,按组委会指定路线撤离赛道,以免发生危险。3公里关门时间为39分钟,具体时间为上午10:09;5.5公里关门时间为1小时15分钟,具体时间为上午10:45。退出比赛者可乘坐组委会提供车辆到相应项目终点处。

医疗救护方面,组委会按中国田径协会发布的相关规定,在起点、赛道沿途及终点设固定医疗站点,免费为参赛者提供医疗服务;在赛道沿途每1公里设立快速移动AED医疗救援服务,并配置10名医疗观察志愿者,协助医疗救护,参赛者可随时求助。补给站点方面,起点处设有移动卫生间和医疗点,2公里处设有饮水、移动卫生间和医疗点,4公里处设有饮水、氧气补给、移动卫生间和医疗点,终点处设有饮水、补给和移动卫生间。

组委会在此提醒参赛者,拉萨早晚温差较大,且赛事检录、存包、热身均需要一定时间,请合理规划出行路线与出发时间,适当提前抵达赛场时间,完成赛前准备,避免耽误参赛。



图由自治区体育局提供

2026年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会举行 西藏自治区代表团载誉而归

本报讯(记者 赵越)近日,由国家体育总局、教育部、国家卫生健康委、中央广播电视总台、共青团中央、全国妇联、河南省人民政府等部门联合主办的2026年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在河南郑州举行,全国34个代表团1668名青少年参加。

记者从自治区体育局了解到,本次大会中,西藏自治区代表团30名运动员参加

了爱国主义教育、体校开放日、优秀运动员进校园、体育项目文化推广、立德树人教育讲座、研学、闭幕式展演等活动;体验了田径、攀岩、跳绳、现代五项障碍跑、足球、篮球、武术、集体操等项目。

最终,我区运动员获得了田径旋风跑、集体操项目二等奖和武术项目三等奖,体育道德风尚奖和优秀组织奖,实现了比赛成绩与精神文明双丰收。

24至45周岁未婚单身青年看过来!

“会聚良缘·边守边爱”戍边青年民警婚恋交友活动等你赴约

本报讯(记者 黄慧英)为关心关爱戍边青年民警,拓宽单身青年交友渠道,“会聚良缘·边守边爱”戍边青年民警婚恋交友活动将于8月17日举办。

活动由全国总工会女职工部、国家移民管理局干部人事司、全国妇联家庭和儿童工作部指导,自治区总工会、西藏边检总站、自治区妇女联合会、拉萨海关、拉萨市总工会联合主办,旨在为长期坚守边境一线的青年民警与地方优秀青年搭建相识相知的平台。活动报名通道已正式开启,面向各区(中)直企事业单位及拉萨市各机关、企事业单位的24至45周岁未婚单身青年,男女嘉宾共150名(男75名、女75名),额满即止。

8月17日15时,活动将在西藏文创园区天堂草原望宫餐咖外场(慈觉林沟)开展。活动现场可谓惊喜不断——“战术手语·无声告白”环节,让默契在动作间流淌,有些话不用开口也能甜到心里;“界碑描红·同心共誓”环节,一起描一次界碑,比任何情话都更显庄重与浪漫;MBTI性格匹配落座环节,不管是E人还是I人,都能找到自己的“舒适圈”,告别尬聊;还有“心动盲盒”签到礼,里面藏了异性嘉宾的联系方式,简直是社恐友好型破冰利器,主打“不开口也能有故事”。

整场活动动静两相宜:想挥洒汗水,有热血好玩的竞技游戏可组队;想岁月静好,手工体验和休闲茶歇留足了聊天时间,力求让每位嘉宾在自然、不尴尬的氛围中交流。活动当天将安排车辆接送,集合时间和地点待报名结束后另行通知。有意参与者需如实填写报名表并提交所在单位统一审核汇总,由单位统一报送至拉萨市总工会权益保障部404室。咨询可致电自治区总工会女职工部(0891-6322998)或拉萨市总工会女工委(0891-6350664)。

在此提醒活动参与者,记得打扮得体,现场请遵守游戏规则,服从工作人员安排,文明社交,大方展示自己。报名成功后别忘了加入官方微信群,后续乘车等通知都会在群里发布。8月17日,不见不散!

《报名表》扫描二维码填写



《报名表》
扫描二维码填写

山南市加查县加查镇久堆村防洪堤建设项目监理比选公告

项目编号:HBXY-20260807

一、比选条件

本比选项目已由加查县发展和改革委员会(项目审批、核准或备案机关名称)以加发改投资〔2023〕48号(批文名称及编号)批准建设,项目业主为西藏环球工程建设有限公司,资金来源为国家投资和县级财政资金,已落实。现对该项目进行比选招标,选定监理单位。有关事项公告如下:

二、项目概况与招标范围

2.1比选项目名称:山南市加查县加查镇久堆村防洪堤建设项目监理;
2.2比选范围:山南市加查县加查镇久堆村防洪堤建设项目全部建设内容的监理工作。
2.3计划工期:施工工期及责任缺陷期。

三、投标人资格要求

3.1投标人须具备水利水电工程监理乙级(含乙级)及以上资质的独立法人,在人员、设备、资金等方面具备相应的监理能力。

3.2拟派本项目的项目总监具有注册监理工程师证。

3.3本次比选招标不接受联合体投标。

3.4比选申请人没有处于投标禁入期内,且未被列入全国法院失信被执行人名单。

四、投标报名

4.1请于2026年08月14日至2026年08月16日,每日上午09时30分至13时00分,下午15时30分至18时30分前到湖北宜昌君逸工程咨询有限公司报名,并购买比选文件。比选文件每套售价850.00元,现金支付,售后不退。本项目不采取邮寄方式出售比选文件。

1.单位介绍信及经办人身份证(经办人需是本单位人员,若不是法定代表人,则需出示有效的

委托书和近半年内任意一个月的社保);

2.有效的营业执照、资质证书;

3.近三年(2023年-2025年)财务报告或报表(新成立的企业依据成立时间提供相应的财务报告或报表);

4.近三年(2023年至今)类似监理业绩(新成立的企业依据成立时间提供业绩)。

5.单位负责人为同一人或者存在控股、管理关系的不同单位,不得同时参加本项目的投标。注:以上资料包括投标人资格条件的全部内容须提供原件查验,复印件无线胶装成册加盖鲜章。

五、投标文件的递交及相关事宜

5.1比选人不召开开标前预备会,不组织现场踏勘。

5.2投标文件递交的截止时间详见比选文件,开标时间同投标截止时间。

5.3逾期送达的或者未送达指定地点比选申请文件,比选人不接受。

六、发布公告的媒介

本次比选公告在《采购与招标网<https://www.chinabidding.cn/>》、《西藏商报》上发布。

七、联系方式

比选人:西藏环球工程建设有限公司

招标代理机构:湖北宜昌君逸工程咨询有限公司

地址:拉萨市经开区海鑫国际2号楼302

联系人:李静

电话:13886618791