

# “郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛明天开跑

## 万事俱备 只待鸣枪

### 组委会特别提醒:合理分配体能,注意关门时间,祝你取得佳绩



参赛选手记录美好瞬间 郑马组委会供图

本报讯(郑报全媒体记者 郭韬略)明天早上7:30,万众期待的“郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛就将正式鸣枪开跑。目前赛事的各项准备工作已经就绪,可以说是万事俱备,只待鸣枪!距离鸣枪时间不足24小时,组委会也特意提醒广大跑友,注意相关事项,做好参赛准备,轻装上阵,取得佳绩!

### 请跑友预留充足时间检录

根据竞赛规程,比赛将于13日早上5:30开放存衣和检录工作,请跑友预留充足的时间,佩戴好号码布按照各自项目到指定区域进行存衣和检录。存衣截止时间为7:15,检录的截止时间为7:20。起跑前约25分钟,现场将有专业教练带领跑友进行热身。

所有参赛选手将按照全程马拉松精英运动员、业余全程马拉松运动员(按成绩分区站位)、半程马拉松运动员、健康跑运动员的先后顺序排列,依次起跑,各项目方阵间隔20米。半程马拉松选手请注意,在半程集结区前设有一条计时感应带,请半程运动员务必按照分区要求检录,否则将取消比赛成绩。

### 组委会特别提醒跑友

在起、终点和赛道沿途,都专门设有卫生间,严禁在卫生间区域外便溺。否则将没收号码布,取消参赛资格。在赛道相关功能点也都设有垃圾回收站,请选手将纸杯、海绵、果皮等垃圾丢入回收站内,以保护赛道环境,减少安全隐患。为了保证参赛选手比赛

安全、顺利,比赛期间比赛路线各段设关门时间,限时对社会交通封闭。关门时间过后,相应路段恢复社会交通。今年全马的关门时间为6小时10分钟,也就是最晚到当天13:40,本届比赛的所有项目就将全部结束。此外,5公里的关门时间为鸣枪后1小时,也就是8:30,届时健康跑也将

关门;半程马拉松的关门时间为10:45。

组委会也提醒选手合理分配体能,注意关门时间。未在规定的关门时间跑完对应的距离请立即停止比赛,退出赛道,以免发生危险。退出比赛的选手可乘坐组委会提供援助车到相应项目的终点处。

### 具体关门的距离和时间

发令时间	7:30								
距离	5公里	10公里	15公里	20公里	半程马拉松	25公里	30公里	35公里	马拉松
关门时间	1小时	1小时30分	2小时10分	2小时50分	3小时15分	3小时30分	4小时15分	5小时	6小时10分
具体时间	8:30	9:00	9:40	10:20	10:45	11:00	11:45	12:30	13:40

### 赛道补给充分

为了给跑友以良好的参赛体验,组委会在赛道沿途和终点提供的补给不仅充分,而且丰富。本届郑马共设22个补给站,共投入

205400瓶饮用水,71500瓶功能性饮料,15000个能量胶,16500根能量棒,31000颗盐丸、23600包盐津葡萄干、27400片枣片、17500个

面包、19000个少林寺素饼、33000桶泡面、40000根火腿肠、10000个卤蛋、26000根小黄瓜、26000个橘子、53500根香蕉。

### 专业医疗保障

本届郑马加大了医疗保障力度,共有218名专业医护人员、528名医疗志愿者、27辆医疗救护车、7辆医疗转运车、65台AED(便携式自动体外除颤仪)为本届赛事提供医疗服务。赛事每2公里设有医疗站,自起点至10公里处每150米有一名医疗志愿者,10公里至38公里

每100米有一名医疗志愿者,38公里至全程终点每50米有一名医疗志愿者。沿线每个医疗站、每辆救护车上均配备有除颤仪、呼吸机等专业设备,为跑者做出最及时的安全保障。此外,河南省人民医院、郑州颐和医院等市区内14家医院作为本届赛事的定点医院,一同为“郑

马”保驾护航。在赛后恢复区,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)的300名专业人员将为跑友提供按摩拉伸服务,另配有100名赛后服务志愿者提供辅助服务。此外,组委会还设置了冰敷区,帮助跑友在结束比赛后尽快从疲劳中恢复。

### 文体展演为跑友加油

在赛道沿线,组委会共设置36个文体活动展演区,豫剧、少林拳、太极

扇、民族舞、非洲鼓……演员们用形式多样的演出,为选手们加油助威,

同时也为现场观众提供近距离欣赏精彩节目的机会。

### 完赛及时领取奖牌

在关门时间内完成比赛的半程和全程马拉松选手,可凭借号码布领取完赛奖牌和物资包。

组委会特别建议选手,在完赛后切勿马上坐或者躺,而是要慢走5-10分钟,让身体逐步恢复。选手可

以到赛后的恢复区,接受冰敷、按摩拉伸等服务。

全程和半程马拉松选手在抵达终点后须按照号码布上对应的号段到原存衣处领取寄存的衣物,领取的截止时间半程马拉松为11:30,全程为14:30。

在关门时间内完赛的选手可于比赛结束24小时后登录郑州国际马拉松赛官网(www.zhengzhou42195.com)查询赛事成绩。48小时后可进行成绩证书下载服务,证书包括分段点成绩、枪声成绩、净成绩。

### 这些景点对跑友优惠

为了让跑友在跑马之余可以感受郑州的美景与历史文化,组委会联合郑州市文化广电和旅游局,为大家奉上郑马贴心福利。10月12日~14日,郑马跑友凭号码布即可享受指定景点优惠或免票政策。

7家景点门票免费	
郑州园博园 杜甫故里 环翠峪风景区 黄河富景生态世界	新郑市红枣小镇景区 中岳庙 嵩阳书院
10家景区半价优惠	
康百万庄园 竹林长寿山 浮戏山雪花洞景区 青龙山慈云寺景区 石窟寺	古柏渡炎黄旅游区 三泉湖景区 红石林景区 郑国车马坑景区 郑州黄河风景名胜区

