2018天健湖·郑州国际女子马拉松鸣枪在即

跑友们27日就可以领装备啦！

图例仅供参考，以实际投放为准

本报讯 备受跑友们关注的“高颜值赛事”——2018天健湖·郑州国际女子马拉松鸣枪在即，赛事的各项筹备工作已经进入冲刺阶段。4月27日，报名参赛的跑友们就可以领取比赛装备，需要特别提醒大家的是，比赛的发令时间将提前到29日上午7点30分。此外，赛道也有些许改动。记者 郭韬略

发令提前 赛道修改

马拉松既是一项很好的健身活动，同时比赛本身也有相当高的风险。所以，从一开始，组委会就对安全问题高度重视。考虑到比赛时间临近五一，届时气温将会有所回升，为了使比赛顺利进行，同时也更有利于选手创造个人佳绩，组委会经过认真考虑后，决定将起跑时间提前半个小时，由原先的早上8点提前至7点30分，起跑地点仍在天健湖公园中心广场。

郑州国际女子马拉松是在城区进行，赛道穿越多个居民区。为了给跑友们带来更好的体验，结合赛道的具体情况，组委会经过仔细研究和慎重考虑，最终也对半程马拉松的赛道进行了相应的修改，以确保赛事在安全、顺利进行的同时，尽可能地减少对周边居民的生活影响。

修改后的赛道，半程马拉松的终点不再设在天健湖公园中心广场，而是移至雪松路和金菊街交叉口。跑友从起点出发后，沿枫香西街向东右转至创新大道，然后到科学大道一直向东至西三环桥下后折返，然后再经过长椿路、翠竹街、雪松路等路段最后到达终点。

还需要特别提醒跑友的是，由于赛道要横穿西四环，为了尽可能减少交通管制带来的不便，比赛将在鸣枪后的40分钟，设立首个关门时间。届时无法通过西四环(从起点到科学大道与西四环交叉口的距离为5公里)的跑友，将无法继续比赛，所以大家还要合理分配时间和体能。

27日开始领取装备

目前赛事的筹备工作正在顺利有序地进行当中，从27日开始，跑友们就可以前往组委会设置在光华大酒店的物品发放处领取装备，领取装备时须携带身份证原件和报名参赛信息(参加半程马拉松的选手还需提交体检证明和完赛报告)，团体报名者可由负责人统一领取。

物品具体发放时间为：
4月27日 9:30~18:30
4月28日 9:30~20:00
地点：光华大酒店(郑州高新区瑞达路68号)
联系人：
陈琛 15038300816
于晴18838070729

就算跑马，一路上也要美美哒

看“最美”马拉松女孩、河南姑娘毛豆为你整理装备清单

除了跑鞋和跑步衣裤，你还会准备哪些装备？记者找了一位“最美”马拉松女孩、咱河南姑娘毛豆，看看她会有哪些推荐。

导汗带 在跑步装备里，头带可是少有的、很棒的跑步饰物。

运动墨镜 可以有效防止紫外线辐射对眼睛角膜的伤害，能起到稳定情绪的作用。

光电心率表 可随时监控运动强度和评估你的运动效率，对于喜欢跑步的女生来说，手表在平时训练或者健身房健身时也可以用。

腰包 毛豆推荐驼峰的水袋包，“因为稳，不会乱晃”。毛豆说最好能背一个小腰包，用来放手机。要给自己自拍留念的！

另外，毛豆建议赛前热身保温，可以选一次性雨衣。要是当天天气比较晒，爱美的毛豆还会事先涂好防晒霜、防晒蜜粉。 杭日

女超联赛周末开打 河南女足踏上全新征程

本报讯 本周末，2018全国女足超级联赛将点燃战火，去年冲超成功的河南女足也将踏上一段全新的征程。昨晚，河南徽商女足俱乐部在郑州为球队举行了隆重的出征仪式。

在去年的女甲联赛中，河南徽商在附加赛中历经点球大战战胜河北队，最终以联赛第二名的成绩冲超成功，这也是球队历史上第一次跻身女超联赛。针对本队的“女超一年级”，徽商俱乐部定下了保级的目标，并力争在此基础上取得尽可能好的名次。新赛季，俱乐部对球队教练组进行了改组，邀请河北功勋教练李志浩出任球队总教练。为了在女超联赛中站稳脚跟，徽商女足共引进了6名内援和1名外援，同时和去年的冲超功臣曾淑娥、张亚男续约，球队实力得以提升。来自尼日利亚的奥诺莫·艾比是河南女足历史上的首位外援，个人能力突出，经验丰富，能够打中后场的多个位置。她曾在瑞典联赛、土耳其联赛和白俄罗斯联赛效力，4次参加过女足世界杯和2008年北京奥运会，5次参加过女足非洲杯，是2010年、2014年、2016年非洲杯冠军主力队员，她的到来将更加稳固河南徽商女足的后防线。

新赛季，河南徽商女足的主场仍将继续在洛阳体育中心。4月29日，联赛首轮，河南徽商女足将远征客场，挑战长春女足；5月5日，河南徽商女足将迎来新赛季第一个主场，对手是实力不俗的大连权健女足。记者 郭韬略