

闪亮登场



“龙马”周日鸣枪 参赛物料开领

如何安全健康完赛 请看最全赛前攻略

4月9日,由郑州市体育局、郑州市郑东新区管理委员会联合主办,郑东新区教育文化体育局、河南东龙控股集团有限公司承办的光大银行2023郑州龙湖半程马拉松即将开跑!距离开赛还有3天,赛事组委会送上参赛指南,助力每一位跑友安全、顺利完赛。

记者 马雁 陈海潮 通讯员 张文举 文/图

领物通知 龙湖金融岛郑州光大中心

参赛选手请于2023年4月6日至8日每天10:00~20:00(8日截止到21:00),前往龙湖金融岛郑州光大中心领取号码布、存衣包等物品。

选手可乘坐地铁4号线在金融岛南地铁口出站,向东北方向沿环形路直行约800米;开车可自如意西路或九如路进入龙湖金融岛(下层),依照指示牌至停车场,乘梯上至地面层,步行至光大中心领物现场。

领取参赛物品需携带的材料:本人领取需提供报名时所用有效身份证件原件;代他人领取需要被代领选手

报名时所用有效身份证件原件,和代领人的有效身份证件原件(以上半程参赛选手均需出示完赛证书或体检证明)。参赛选手须保证提交的身份证件真实有效。对于未按上述规定提交相关资料的选手,组委会将有权拒绝发放参赛物品。

特别提醒!为避免不必要的等待,建议大家错峰前往,4月8日为外地选手领取高峰期。参赛物资一经确认移交后,恕不接受退换或补充,请确认无误后再离场。任何问题可通过电话0371—61856688进行咨询。

参赛交通 建议乘坐地铁出行

本次比赛将于4月9日上午8:00准时鸣枪起跑,由于参赛人数较多,建议参赛选手在赛前60分钟内到达相应区域进行检录,出发前请仔细检查,确保携带比赛必需品号码布(含别针)。建议选手携带参赛T恤、适合跑步的运动裤、跑鞋、少量现金、满电手机、备换衣服等用品。

半程马拉松集结区域:三全路与龙湖内环北路交叉口——龙源西六街与龙

湖内环北路交叉口。健康跑集结区域:龙源西六街与龙湖内环北路交叉口——龙津路与龙湖内环北路交叉口。

1.乘坐地铁:在地铁4号线森林公园站下车,出站即可到达比赛现场。

2.自驾:中州大道三全路口进入社会车辆停车区有序停车,而后步行到达比赛现场。

特别提醒:因现场停车不便,建议乘坐地铁出行。

衣物存取 仅为半程马拉松运动员提供

本次赛事为半程马拉松运动员提供存取衣服服务,其他项目不设存取衣处。半程马拉松存衣处开放时间为6:30~7:45。

存衣凭证:请将赛事发放的小号码布放置在盛衣包外侧透明口袋内,号码朝外。对于无存衣凭证的盛衣包,工作人员有权拒绝存放。

半程马拉松运动员需要在比赛当日12:00前,到终点取衣处领取个人存

放物品,如超时没有领取的,可于赛后5天到赛事组委会领取,未领取组委会将按照无人领取处理。如未按照组委会指定时间、地点和方式存衣,导致存衣包丢失,组委会不承担责任。

请勿将贵重物品(如有效证件、手机、现金、手表、各种钥匙、其他电子产品等)、易燃易爆和违禁物品存放在包内,如发生损坏、遗失或安全事故,责任由参赛者承担。

检录事项 运动员将号码布佩戴胸前

检录开放时间:6:30~7:50。

检录地点:龙湖内环与龙源一街交叉口。

检录凭证:运动员请将组委会发放的号码布佩戴在胸前,不得折叠号码布及覆盖上面标识。

集结顺序:特邀精英参赛选手——半程参赛选手——五公里参赛

选手。

大众选手按竞赛项目在规定时间(以参赛手册为准)、指定区域进行检录。精英运动员须在赛前40分钟到专业设置的检录处进行单独检录。如未正确佩戴号码布或未在项目对应区域检录,裁判有权拒绝其入场。

比赛须知 注意比赛计时及关门时间

本次比赛采用感应计时办法,感应计时芯片将在选手通过起点线开始计时。在起点处、每5公里点、折返点、终点等位置设有计时地毯,选手在跑进过程中,均须通过所有的计时地毯。在关门时间内完成比赛缺少任何一个计时点的成绩,将不予排名。

关门位置和时间:

为了保证参赛选手比赛安全,限时对社会交通进行管制。比赛路线各段专设了赛时关门时间,关门时间之后,相应公里点的计时毯停止工作,相应路段将恢复社会交通。在

规定关门时间内,未跑完对应距离的参赛选手必须立即停止并退出赛道,以免发生危险。退出比赛的选手可搭乘收容车到达终点取衣区。关门时间按自然时间计算,具体见下表:

项目	距离	关门时间	具体时间
半程马拉松	5公里	45分钟	8:45
	10公里	1小时30分	9:30
	15公里	2小时10分	10:10
	20公里	2小时50分	10:50
	21.0975公里(终点)	3小时	11:10
健康跑	约5公里(终点)	1小时30分	9:30

赛事保障 沿途有如厕、医疗、饮水等补给

组委会在主会场及各项目终点,存取衣处、集结区旁、比赛沿途每2.5公里均设置移动卫生间,方便参赛选手如厕。建议选手在出发前进行合理排空。

组委会5公里开始沿半程马拉松路线每2.5公里设立一个固定医疗点。沿参赛者的跑进路线,有急救车跟随。赛道沿途大约每100米有一名志愿者协助医疗救援,有急救跑者跟随,他们佩戴医疗跑者专属号码布,如有需要可向其求助,赛道沿途设有AED急救,如遇特殊情况请第一时间

向其求助。

建议选手及时补充身体流失的水分、电解质、碳水化合物和蛋白质。赛道沿途均有饮料、饮水、补给站等充足保障,请选手将纸杯、海绵、果皮等垃圾丢弃到垃圾回收站内,共同维护洁净、舒适的比赛环境。

完成比赛后,建议选手不要立即停下步伐(切勿立即坐或躺),应多进行拉伸,让身体各部位肌肉得以放松。本次赛事为跑者提供贴心的赛后拉伸服务、冰敷服务。如遇人数较多,请服从工作人员指挥耐心等待,自觉排队。

完赛提醒 领取奖牌、完赛物资包

在关门时间内、按规定路线完赛的半程马拉松和五公里跑选手,可现场凭号码布领取完赛物品、完赛纪念牌。如遇领取人数较多,请您有序排队。凭无效号码布或非本次赛事号码布领取的,工作人员有权拒绝发放。

比赛结束后24小时可登录官方网站进行个人成绩查询及证书下载,证书下载有效时间限90天。五公里跑不计取成绩和名次,在竞赛规定时间内完赛的选手可在官网自行打印完赛证书。

温馨提示

保证赛前拥有充足睡眠,赛前清淡饮食,建议比赛当天提前1.5小时吃早餐。做好自身安全健康负责第一人,有体温超过37°、静息时脉搏大于90次/分者等状况者不宜参赛。

据目前天气预报显示,4月9日当天为晴天,建议准备空顶帽、墨镜、防晒霜,穿着短袖或背心、短裤,不要过度穿衣服,不要穿新鞋、新袜、新衣服或戴配饰参加比赛。提前预祝各位跑友安全顺利完赛,以最好的状态跑出自己最好成绩。