

# 倒计时3天 郑马喊你领物资了!

## 26日到28日三天集中发放

### 赛事资讯

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 郭韬略)今天是“郑州银行杯”2023郑州·黄河马拉松赛倒计时三天,参赛选手从今天起可以前往郑州国际会展中心如意湖文化广场领取自己的参赛物品了。郑马组委会特别提醒广大跑者,可错峰前往,避免拥挤。

根据组委会安排,26日到28日为参赛物品发放时间,其中26日、27日两天的具体时间为9:00-18:00;28日为9:00-21:00。根据经验,28日为外地参赛者领物的高峰期,为避免拥挤,郑州本地选手尽量选择选择在26日、27日两天前往。选手可乘坐地铁4号线或5号线到中央商务区站下车,从G1口出,步行约650米即可抵达领物现场。在现场出示身份证打印凭条,随后按提示到相应窗口完成领物流程即可。

组委会特别提醒大家:参赛物品须选手本人领取,不得代领任何物品。发放参赛物品时,工作人员和志愿者将对选手身份进行核验。请选手务必携带本人有效身份证件原件,人、证不一致者将无法领取参赛物品。

家庭跑参赛者如三人全部到场,需携带三张身份证(儿童可携带户口簿)到场领取;也可委托家庭跑成员之

一,携带领取本人身份证和附有全家身份信息的户口簿到领物现场。领取步骤同个人物资领取。

请当场核对所领物资,参赛物资一经确认移交后,恕不接受退换或补充,务必确认无误后再离场。比赛日当天不设置领物现场,未在以上规定时间领取的参赛物品,组委会将不予发放、保存。如不能在领物规定时间内到场领取参赛包,请提前联系工作人员,说明情况,预约延迟领物。

### 马拉松/半程马拉松物资领取流程

- 携带本人身份证到场打印领取凭条
- 至对应窗口取号码布及芯片
- 佩戴参赛手环
- 芯片检测
- 至对应窗口领取下竞赛物资
- 领取完成



### 赛程攻略

#### “沿黄旅游公路健康跑”参赛攻略出炉

全长约6公里,起点为郑州黄河湿地公园

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 陈凯 刘超峰/文“郑马”组委会供图)周日,“郑州银行杯”2023郑州·黄河马拉松赛将开赛。今年的“郑马”设置了一场赛事,两个赛道,除“城区线”外,增设“沿黄线”——沿黄旅游公路健康跑,完美呈现城市与黄河的交相联动。

10月25日,记者从“郑马”组委会获悉,《沿黄旅游公路健康跑选手参赛攻略》新鲜出炉,请收好。沿黄旅游公路健康跑全长约6公里,将于10月29日早上8:30开跑,比赛线路为:郑州黄河国家湿地公园→黄河大坝路→黄河观光路→黄河旅游公路→天河路→天河北路→南寨头广场。

为方便广大选手参赛,“郑马”组委会在沿黄旅游公路健康跑当天专门安排了接驳服务。赛前接驳路线为:金达路地铁站B口→黄河国家湿地公园,接驳时

间为:始班7:00,末班7:30;赛后接驳路线为:南寨头广场→黄河国家湿地公园→金达路地铁站,接驳时间为:始班10:00,末班11:00。特别提醒:金达路地铁站B口至黄河国家湿地公园,单趟平均约20分钟路程;起点附近不设置公共停车区,参赛选手需统一乘坐接驳车前往比赛地点。

参加沿黄旅游公路健康跑的选手在比赛当天需佩戴组委会发放的手环进场检录,作为防替跑凭证。同时,在胸前正确佩戴组委会发放的号码布进入检录区,如未正确佩戴号码布,裁判有权拒绝入场。号码布不得转借,否则发生的一切事故,由原号码布持有者负全部责任。检录开放时间:10月29日6:30-8:20;检录地点:郑州黄河国家湿地公园广场内。

沿黄旅游公路健康跑关门时间为1小时30分,具体时间为10月29日10:00。

### 达人分享

比赛开枪前后要注意啥?为什么控制心率很重要?赛后如何恢复?……

#### 满满干货 跑步达人来支招

如何能顺利跑完一场马拉松?如何拥有良好的心态?赛前三天、赛前一天以及开枪前如何准备?赛后如何恢复?官方配速员和专业的运动康复人员为大家补给马拉松知识。正观新闻·郑州晚报记者 张思沛/文 受访者供图



“兔子”李如霞

“兔子”,马拉松运动中的配速员,是控制速度节奏能力强的人,拥有许多跑马的经验,他们身上会带着配速气球,以稳定的配速带领相同速段的选手一起跑。

#### “开枪前一定要做好热身,特别是关节处的活动”

跑步一年半的李如霞,被选上2023年“郑马”的官方配速员,拥有“跑圈高学历女神”称号的她为新朋友分享了自己的经验。李如霞科普了一些关于比赛开枪前的注意事项,希望小白们提前知晓,避免比赛受伤。

“开枪前一定要做好热身,特别是关节处的活动。在开枪后前期因为人流比较拥挤,不需要着急往前冲,容易给身体带来不必要的消耗。尽早抵达现场,往前面站。”李如霞说,在发枪的时候,自己还会习惯吃上第一个能量胶和盐丸。

#### “选择合适的跑鞋,比赛服一定要是轻质速干的”

“我跑步到现在有6年了,参加过9次全程马拉松,这是我第三次参加‘郑马’。”李静说,对于新手们参赛,她分享了几点干货:

第一,选择合适的跑鞋,跑马时穿新鞋是大忌,至少穿上磨合1个月后的鞋子再投入比赛,避免脚的不适应

引起受伤。第二,带好装备,比赛服一定要是轻质速干的。最好是熟悉的旧衣服,新衣服容易对身体摩擦引起受伤,带好遮阳帽、腰包、运动手表还有盐丸和能量胶等装备。第三,赛前3天最好调整作息,适应早睡早起,保证赛前有充足的休息和睡眠,精力充沛。

#### “控制心率很重要,建议控制在每分钟130~160次”

针对马拉松受伤、恢复等广大选手们关心的问题,运动康复专家李增阳接受采访答疑解惑。

为什么说控制心率很重要?李增阳表示:“心率太高会增加心血管的风险,可能会损害心脏功能,甚至引发心脏骤停等问题。根据个体情况不同,建议跑步时心率控制在每分钟130~160次,再根据自身体感做出适当调整。控制好心率跑可以更安全高效地完成比赛。”

头晕、多汗、恶心、呕吐、胸痛、心悸(心律不齐)、突发呼吸急促、肌肉痉挛抽筋、突发伤病、肢体严重不协调或出现幻觉等症状时,要及时停跑和寻求医疗急救站的帮助,尽量当场解决身体的不适以及疑惑。

“冲线后不要立即停下来,尽量先放松走20分钟左右,再做充分的肌肉拉伸。比赛结束后及时更换干爽衣服,预防感冒。”对于赛后恢复,李增阳说,赛后及时补充水、电解质饮料、盐等恢复透透体能。

### 跑者故事

#### 55岁男子跑马拉松13年

跑量超5万公里,累计绕赤道一圈多

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 卢月丽 刘洋/文 受访者供图)今年55岁的伍朝晖是本次郑州·黄河马拉松赛的参赛选手,自2010年开始接触马拉松,伍朝晖在全国各地跑过七八十场马拉松比赛。伍朝晖告诉记者,截至目前,他的累计跑量已超5万公里,可绕赤道一圈多。



#### 76岁夫妻同跑80场马拉松

跑圈“神雕侠侣”赛道纪念金婚

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 卢月丽 刘洋/文 受访者供图)今年76岁的王红梅和同岁的老伴儿刘欣都是本次郑州·黄河马拉松赛的参赛选手。自从2007年王红梅第一次参加马拉松以来,之后夫妻两人在全国各地跑过近80场马拉松,被誉为郑州跑友圈的“神雕侠侣”。王红梅和刘欣于1974年结婚,即将迎来金婚纪念。王红梅说,金婚的时候也希望在赛道上纪念。



2018年郑州马拉松,起跑 正观新闻·郑州晚报记者 李焱 图