

# 各赛段注意控制跑步节奏,途中补充能量,身体如不适需及时求助 收下这份攻略 祝你“马”到成功



郑马开赛在即,今明两天请抓紧领取参赛物资

## 出行资讯

### 周日比赛当天 这些公交线路临时调整

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 郭韬略) 10月29日郑马举行当天,部分道路将采取临时交通管制措施。为了保证公交线路有序运转、赛事顺利进行,同时最大限度减少对乘客出行影响,比赛当天受交通管制影响的90条公交线路将采取临时调整措施。

针对受到影响的公交线路,郑州公交集团采取了区间运行、绕行、暂时停运等措施,涉及的90条线路中,有51条为区间运行,有14条线路改为绕行,有25条为临时停运,

在赛事结束后会根据路况及时恢复营运。

乘客如需咨询具体线路运营情况,可通过公交热线(63881333)及微信公众号“郑州公交集团”(微信号:zzgjtgs)或“郑州公交服务平台”(微信号:ZZGJFWPT)了解详情。

此外,在比赛当天,参赛选手、工作人员和志愿者可以凭号码布、工作证免费乘坐公交。



扫码查看  
公交线路  
调整详情

为了帮助选手更好地参加比赛,我们为选手们带来了一份详细的郑马赛道攻略,供选手仔细阅读。  
正观新闻·郑州晚报记者 张思沛 郭韬略/文  
李新华/图

#### 起点:郑州国际会展中心

比赛当天,选手们寄存参赛包、检录入场等都将在这里进行,宽阔的广场也将见证选手们如潮水般冲出起跑线的壮观瞬间。

##### 温馨提示:

1.29日早晨,选手们应提前到达起点,为自己

存包、安检入场等留下充裕的时间。

2.起跑路段人多,建议大家注意避让其他参赛选手,同时切忌盲目提速,一定要按照自己的节奏来,从而让自己的身体尽快地进入比赛状态。

#### 4.5至8公里:中州大道金水路交会处 (金水路立交桥)—紫荆山立交

##### 温馨提示:

1.此时,选手应根据自己的身体状况,迅速找到自己的节奏,并将注意力转移到对节奏和心率稳定上来。

2.在赛道约4.5公里处(折返后距离为16.5公里),有今年郑马的第一处比较明显的爬升。建议选

手在上坡时采用小步幅、高步频的方式,在下坡时注意控制速度,以减轻膝盖的负担。

3.在赛道5公里处,有第一个补给点,补给点将为选手们提供饮用水、运动饮料的补给,选手们记得及时补充水分,同时,这里也将提供厕所及医疗服务。

#### 8至11公里: 紫荆山立交—二七广场折返

##### 温馨提示:

1.在8公里处(折返后距离为12.5公里),选手将通过紫荆山立交。小步快频仍是选手们在跑过此处时需要采用的奔跑方式,较小的步幅对身体的负荷小,可以降低疲劳感,而增加步频则可以在降低体能消耗的同时,保

证匀速跑动。

2.在跑过10公里计时点后,选手们将经过一个折返点,大家记得提前靠左,然后以平缓的角度通过折返点,以免影响跑步节奏。

3.选手们应及时进行水分和能量的补充,为比赛做好能量储备。

#### 20公里:商务外环路与 平安大道交叉口

在这里,半程马拉松选手将与马拉松选手“挥手告别”,跑向位于商务内环路与九如东路交叉口附近的终点,而马拉松选手将迎来今年郑马真正的挑战。

##### 温馨提示:

盲目地在终点前提速是十分危险的事情,因此半马选手在这一赛段,切记一定要控制自己的速度,不要盲目冲刺。

#### 28至33公里:龙子湖

##### 温馨提示:

有部分跑友会在这个阶段出现“撞墙期”,身体上会产生不适反应,如身体乏力、腿脚关节酸痛等症状。若选手们在比赛过程中出现任何不适症状,请立即停止比赛,并向医疗点的医护人员及赛道旁边的医疗志愿者寻求帮助。

#### 终点:郑州国际会展中心

##### 温馨提示:

1.即将到达终点时,选手应根据身体状况匀速通过,量力而行,切记不要盲目加速。安全地完成郑马的挑战、平安回家,是一场马拉松真正的终点。

2.到达终点后,不要骤停或躺下休息,应再慢走一会儿,让心率恢复正常。同时,不要在拱门处停留。

3.所有完赛选手可凭号码布在完赛区领取完赛奖牌和其他完赛好礼,等身体恢复平静后,可至完赛区进行拉伸,并进行能量补充,从而帮助身体更好的恢复。

## 跑者故事

马拉松发烧友闫伟明:75次全马,10年跑龄参加过三场“黄河系列赛”,一路“跑”到郑州  
“一生必须约一次,与黄河奔跑”

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张思沛)“这是热爱跑步的我们送给黄河的一份礼物。”来自内蒙古的跑者闫伟明,今年参加了“黄河系列赛”的每一场,从黄河入海口一路“跑”到了郑州。

33岁的闫伟明是名黄河文化的爱好者,也是马拉松“发烧友”,10年跑龄、75次全马的经历,足以证明跑步已经成为他生活的一部分。“在跑马拉松的过程中,那份多巴胺带来的快乐与充实,令我着迷。在每次奔向终点的路途,认识自己。”闫伟明说,从最初的5公里到半马再到全马,一次次的超越,懂得了坚持的意义。

对于已经参加过三场“黄河系列赛”的闫伟明而言,黄河岸边的呐喊声和浩荡而来的黄河美景是他连续报名的动力。“黄河大桥,黄河文化古建筑……这些是其他马拉松所没有的。黄河穿城而过,一览母亲河,热血与自由在体内迸发,这是很不一样的体验。”闫伟明激动地说,“一生必须约一次,与黄河



闫伟明(受访者供图)奔跑。”

在一次次跑向终点的过程中,闫伟明见识了天南地北的风光美景,也见证着生态环境的日益向好。闫伟明说,黄河沿岸的生态走廊、步道越来越多,人们也愿意沉浸式亲近自然。

谈及即将到来的郑马,闫伟明表示自己从未来过郑州,但多次听朋友说起这座热情、友好的城市,很想深入了解一下中原文化和美食,同时也希望自己能在比赛中取得好成绩,不虚此行。

“这就是马拉松的魅力,跑起来吧!一生必须约一次!”