



赛前要热身,赛中不适立即求助,赛后要拉伸

郑马明天开跑 你准备好了吗



选手们领取物资 正观新闻·郑州晚报记者 李新华 图

“郑州银行杯”2023 郑州·黄河马拉松赛明天就将开跑,无论是对于已经报名将亲身参与其中的选手,还是希望到现场感受马拉松赛事热烈气氛的市民朋友,都是一件值得期待的“大事儿”。组委会也特意发出提醒,一定要做好各项准备工作。

正观新闻·郑州晚报记者 郭韬略

@跑友 今天是领物品最后一天

10月26日,本届赛事的参赛物品发放工作已经开始,目前正在紧张有序地进行中。今天是领物品的最后一天,具体时间为9时至21时。组委会提醒各位选手,一定在此时间段内前往郑东新区如意湖广场按照程序完成领物。比赛日当天不设置领物现场,未在规定时间内领取的参赛物品,组委会将不予发放、保存。

@观众 可就近为选手加油助威

明日,赛事相关区域将进行临时交通管制,这给市民出行带来了一定的不便。不过大家也可以选择到就近赛道沿途为选手加油助威,一边能欣赏选手们奋力拼搏的风采,一边也展示我们郑州观众的热情与亲切。

在马拉松赛道上,从第6公里到第41公里的指示牌旁边都设有展示台。来自登封延鲁武校的“少林小子”将表演精彩的少林功夫。组委会特别提醒:在观看比赛和功夫演出时,一定要服从安保人员的指挥,严禁进入、横穿赛道。

在为选手助威的同时,观众也可以通过另外一种方式参与郑马——2023 郑州·黄河马拉松赛摄影大赛。大赛的参赛人员不限,摄影器材不限。在观战之余,抬手用手机记录下最能打动自己的瞬间,然后通过参加摄影大赛的方式和更多人一起分享,同样是一次美好的郑马经历。

赛前 提前抵达 做好热身

主赛道的比赛将于明日7时30分准时在会展路鸣枪,参赛选手一定要安排好行程,提前抵达赛场。由于参与人多,而且相关道路将采取临时交通管制,建议乘坐公共交通工具前往。选手可以乘坐地铁4号线或5号线在中央商务区G1口出站,前往集结区。根据相关政策,参赛选手等在5时30分至15时免费乘坐地铁。

沿黄赛道的比赛将于明日8时30分准时在郑州黄河国家湿地公园鸣枪,组委会在地铁2号线金达路站B口设有接驳车,运行时间为7时至7时30分,请选手务必准时抵达乘车前往,以免影响参赛。当天10时至11时,将有从赛场前往金达路地铁站的接驳车帮助选手原路返回。

在郑东新区CBD主会场,从起点开始,按照马拉松、半程马拉松、健康跑和家庭跑次序,设置A、B、C、D、E、F、G、H共8个集结区。选手一定要根据组委会要求正确进入自己所在的集结区,以免影响正常参赛。在主会场的存衣区组委会设置了70座移动卫生间,在马拉松、半程马拉松、健康跑和家庭跑的集结区,也分别设置了60座移动卫生间。

在沿黄赛道,郑州黄河国家湿地公园广场东侧,组委会设置有18个移动卫生间。

两个赛道的比赛,在鸣枪前,都会有特邀的专业教练带领所有人一起进行热身。赛前的热身活动非常重要,请注意一定要跟随教练的节奏认真完成热身活动。

赛中 如有不适 马上求助

马拉松比赛是一项高强度的运动,组委会特别提醒各位选手,一定要量力而行,一旦出现不适,可马上向身边的急救跑者或者志愿者求助。在郑马的赛道上,有80名具备一定长跑经验和医疗经验的急救跑者陪同选手一起参

赛。他们会时刻关注周边选手的情况,一旦有意外情况发生,会立即施救。整个马拉松主赛道上,共配置了28辆救护车、21个医疗点,均配有AED。此外,还有40台移动AED,以应对突发情况,全力保障参赛选手的人身安全。

赛后 及时拉伸 尽快恢复

参加马拉松和半程马拉松的选手,在完成比赛后将能得到自己的完赛奖牌,在享受这份成就和荣耀的同时,也要记得做好拉伸,帮助身体尽快从疲劳中恢复。

组委会特别提醒:冲过终点后,千万不要一屁股坐在地上,也不要急着自拍、美颜、发朋友圈等,应顺着赛道附近进行10分钟左右的小步慢跑或步行,让身体从运动状态平复下来。然后就可以开始进行腿部的按摩及牵拉,避免肌肉僵硬和乳酸堆积。在完赛区,组委会邀请

河南中医药大学第一附属医院康复中心的专业医师、护理及治疗师团队,将为选手们提供赛后恢复、拉伸、放松等服务。

此外,今年组委会邀请的摄影团队将全程记录马拉松和半程马拉松项目每位运动员的风采,同时联合中国移动全球通,向马拉松、半程马拉松项目选手提供AI短视频服务。选手赛后可通过“郑州马拉松赛”微信公众号了解详情,下载自己的参赛图片和短视频,留存自己独有的“郑马记忆”。

出行 资讯

明日助力郑马 多条地铁首班 提前至5时30分

参赛人员等凭证免费乘坐

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张倩) 2023 郑州·黄河马拉松赛明日鸣枪开跑,为确保赛事顺利进行,地铁运营时间有调整。

明日,地铁1号线首班发车时间为5时30分;2号线、4号线、5号线首班发车时间均提前至5时30分,6时前行车间隔约10分钟。

明日15时前,参赛选手、工作人员、志愿者凭有效证件可在郑州地铁线网任一车站免费乘坐地铁。

入场路线

参加“全程马拉松+半程马拉松”的,可以选择乘坐地铁到中央商务区站任一出口出站,推荐选择A1、B、G1、G2口。出站后步行约400米即可到达赛场起点入口。

参加“健康跑及家庭跑”的,可以选择乘坐地铁到会展中心站任一出口出站,推荐选择D、E1、E2、E3口。出站后步行约450米即可到达赛场起点入口。

返程路线

参加“家庭跑、健康跑”的,终点设置在黄河东路与众意西路交叉口附近,赛后可以选择就近的地铁站众意西路站B、C口进站乘地铁返程。

参加“全程马拉松+半程马拉松”的,终点设置在如意湖文化广场附近,赛后可选择众意西路站、会展中心站乘地铁返程。