



# 2023特步晋江马拉松赛



编辑\_张茂霖 校对\_黄青稚 设计\_柯伟仁 电话0595-82003110 2023年12月1日 星期五

## 2023晋马最强攻略——赛道篇

# 晋马“最美赛道”全新出炉

## 这些赛道注意事项请记好!

本报记者 林小杰

11月28日,经历了7个多小时,在中国田径协会国际丈量员张建宁的精细丈量,以及晋马组委会、晋江市交管部门的保障和配合下,2023特步晋江马拉松赛道顺利完成丈量工作,全新的晋马赛道也随之出炉!

12月3日,15000名跑友将在这条全新的“最美赛道”上尽情畅跑,那么大家应该注意什么呢?有多少个折返点?健康跑选手从哪个路段与半马、全马跑友告别?半马跑友在哪里折返?……请仔细看如下攻略!

### 新增一个折返点 跑友切记看标识

在本次晋马的赛道中,一共有5个折返分流点,每个点位都非常重要,一旦走错路,将无法返回,最终成绩也不作数。其中,还新增了一个折返点,跑友们要特别注意。

在距离起终点晋江市体育中心1.2公里左右,也就是世纪大道和湖光路路口,跑友们将遇到本次赛事的第一个折返点。跑友们到达此折返点时,还没完全拉开差距,人多拥挤,所以大家要保持冷静,不要摔伤。

第二个折返分流点在7公里牌之后。在这里,全马、半马的选手继续往安海方向前行,但健康跑的选手需要注意了!届时,组委会将提前做好分流和指示牌,健康跑选手看到指示牌之后,朝右手边进入辅道,前往健康跑终点草庵。

在11公里左右,全马选手和半马选手将在这里分流。全马选手靠右侧直行;半马选手靠左侧,穿过灵源南路天桥后,同侧折返。

需要注意的是,半马选手别忘了提前认准指示牌,若跑到全马路线就没有成绩。当然,全马跑友同样如此,跑错路线就无法掉头重跑。

第四个折返点出现在古鎮安海,这里也是全程马拉松的折返点,大概是在22公里处。恭喜全马选手,到了这里,你们已经完成一半的路程了。来到了安海古鎮,组委会还特别为选手们准备了鼓阵、唢呐等丰富的民俗表演。同时,还有多样的闽南民间小吃,让来自各地的跑友一同感受世遗点安平桥的魅力。

值得注意的是,最后一个折返点在全马40公里左右,同时也是本次晋马新增的折返点。这里,全马选手需要右转进入文景路后进行折返,路程并不长,折返后重新回到世纪大道,往终点体育中心冲刺。

### 缓坡多注意分配体能 别错过打卡世遗风景

作为晋马的主要赛道,世纪大道沿途风景优美,每天都有不少跑步爱好者穿梭在世纪大道上。

不过,这条赛道的最大特点就是缓坡多。总体来说长缓坡比较多。进入安海之后,北环路段有一个“三连坡”比较考验跑友的体能。跑友们需要控制好配速,分配好体能,避免后半程“拉爆”。

本次晋马在赛道中融入了世遗元素,不仅以“晋江最美赛道”世纪大道为主路线,更是融入了草庵(摩尼光佛)和安平桥两个世遗点,可以说世遗氛围感拉满。

### 100部公交接驳 健康跑跑友请有序上车

在健康跑终点草庵,组委会为6000名健康跑选手准备了丰富多彩表演和美食,跑友可在这里吃吃逛逛。

此外,由于赛道全封闭,为保障健康跑跑友能顺利离开健康跑终点,赛事组委会在草庵文化广场设有接驳区,并专门安排了100部公交大巴用于接驳6000名跑友。届时,将有20多位志愿者承担接驳现场管理和服务工作。

穿过舞台表演区之后,往文化广场走80到120米,即可来到接驳区。请跑友在等候区分成两道依次上车。

在此,也提醒跑友注意,健康跑终点接驳车辆充裕,请听从现场安排,有序上车,安全回家!



## 法国跑友 Beatrice 点赞晋马——现场组织有序 工作人员友善

本报讯(记者 李玲玲)出示证件、核对信息、领取参赛包……昨日上午9时,2023特步晋江马拉松赛参赛物品领取工作在晋江市体育中心宝龙体育场启动。来自法国的跑友 Beatrice 顺利拿到参赛装备。

打开包装,拿出号码布,Beatrice 迫不及待与身后的背景板合影。“今年晋马将是我参加的第25场马拉松,也是我第二次在晋江参赛。”Beatrice 兴奋地说,今天来领取马拉松装备,现场组织非常有序,工作人员也很友善,她已经感受到马拉松的氛围了。

现场,特步还设置了展示互动区,为跑友提供免费印制专属参赛T恤的服务。Beatrice 为自己的参赛服印制了“加油!BEA”几个字。随后,她还在现场体验了特步最新款跑鞋,并购买了几个特步产品。

Beatrice 告诉记者,她来中国工作已经有20多年,近5年来都在晋江,从事外贸工作。业余时间,她喜欢健身锻炼。从2016年开始,她就

## 我的第025场马拉松



开始跑马拉松。全程马拉松最好成绩是3:38:38。

2019年,Beatrice 首次参加晋马,感觉非常好,一直期待能够再次参加。今年得知晋马重启,她立刻就报

名了。为了更好地备战晋马,Beatrice 每周抽空跑步2到3次。她说,晋江马拉松氛围很好,希望所有跑友都能在12月3日尽情奔跑,享受运动的快乐。

### 跑团风采

## 晋园发展集团跑团：满满“仪式感”共赴城市盛会

本报讯(记者 许春)距离2023特步晋江马拉松开赛仅剩2天。作为首次亮相晋马的晋园发展集团跑团,不仅备战精神十足,还准备了跑团领跑旗、统一臂贴、合影横幅等,将以满满的“仪式感”,共赴这场1.5万人的城市盛会。

“马拉松不仅是一场体育赛事,也是城市风采的展示。我们党建班子多名成员带头报了名,近30名员

工踊跃参赛。”晋园发展集团党委副书记、总经理张斌强介绍,该集团不少员工为了备战晋马,已经跑步锻炼了一个多月。

分享锻炼进度,转发赛事相关信息,讨论跑步提升方法……在该集团跑团微信群里,大家对晋马的关注度、喜爱度持续“升温”。

“群里还有党群部、综合部人员给大家做后勤支持,让大家可以更快地备战晋马、享受晋马。”晋园

发展集团综合管理部工作人员陈燕瑜说,对于晋马开赛,大家已经翘首以待、跃跃欲试。

事实上,晋园发展集团对晋马的青睐,还源于该集团也是晋江城市建设的一分子。

2022年6月,随着晋江经济开发区“全市一区”改革的推进,福建晋园发展集团有限责任公司应运而生,并致力于成为晋江工业集中区的综合性投资发展集团。

作为晋江经济开发区建设主力军,该集团不断做强开发建设、做活产业金融商、做优综合运营商,逐步形成“1+6+N”架构模式(1家母公司+6家二级子公司+31家项目子公司),并获评AA+主体信用等级。

“我们组团参加晋马,不仅希望进一步激发集团员工的集体荣誉感,展现集团健康向上的精神风貌,也希望大家在跑步的过程

## 泉州山海乐队：用震撼的演出为选手鼓劲

本报讯(记者 王昆火)昨日,泉州山海乐队向2023特步晋江马拉松组委会报名,他们将正式加入晋马表演团队。12月3日,该团队将在晋马赛道边用震撼的演出,为来自五湖四海的晋马选手加油鼓劲,助力这场万人参与的狂欢盛事。

“乐队很期待在晋马现场献唱,为晋马助力,为青春呐喊!”乐队的鼓手南山告诉记者,他们是一支泉州本土乐队,也是一支朝气、青春、活力的原创音乐乐队。平时,乐队四人大多在泉州市区的街头、酒吧献唱,他们各有自己的职业,但因对音乐的共同兴趣走在一起。乐队音乐风格多为民谣、流行乐、轻摇滚,创作的歌曲来源于生活、高于生活,符合大众口味,且朗朗上口。

“我们准备了6首演唱曲目,既激情澎湃,又活力四射。”南山表示,歌曲分别是《不再犹豫》《蓝莲花》《光辉岁月》《路》《世界第一等》《海阔天空》,这些歌曲节奏明快、激励人心,很适合马拉松氛围,既可传递昂扬向上的欢快,又能迸发催人奋进的动力。马拉松传递积极向上的健康生活理念和乐队“永远年轻、永远热泪盈眶”的口号很搭,两者碰撞定能为晋马选手带来正向激励,在选手最艰难的时候提供助力,点燃全民健身热情。

“能成为晋马表演团队的一员,为晋马献唱,这是件开心且值得铭记的事情。”主唱马克说,演唱的曲目虽然他们都比较熟悉,但为了更完美地展现,他们将强化排练,争取用最好的状态迎接晋马的到来。

## 安海511爵士鼓乐队：用音乐为晋马跑友助力

本报讯(记者 施蓉蓉)昨日,在晋安海511爵士鼓研修基地,架子鼓、吉他等乐器声交织成活力十足的动听乐章。这是安海511爵士鼓乐队的排练日常,最近,他们的排练更密集了,因为他们也在“备战”晋马。

“能够在家门口为晋江马拉松加油喝彩,特别开心。”511爵士鼓研修基地负责人陈嘉鸿说,他们基地在安海三街,目前团队有5名乐队老师,分别负责架子鼓、贝斯、吉他和电声乐等。

据了解,安海511爵士鼓乐队将在安平桥景区表演,届时全马跑友将在这里折返,“音乐加油站”将为他们们的后半程蓄力鼓劲。

“其实,做音乐和跑马拉松还蛮像的,就是要坚持,过程有苦有泪,但从中获得的能量和快乐要远比这些多得多。”陈嘉鸿说,乐队乐手得知可以在马拉松现场演出都十分开心,因为这也是晋江马拉松第一次跑进安海,他们希望能用自己的所长为这项赛事增加不一样的色彩。

记者了解到,这几天,乐队主要在排练一些比较励志且积极向上的曲目为马拉松助力,希望各位跑友可以赛出本色、赛出精彩,也希望在马拉松结束后,大家可以多走进安海,爱上安海。

分类广告 晋江市白蚂蚁防治公司 85673790 2023年12月1日 星期五 广告热线:13305077599(微信同号) 温馨提示 办理各类证件遗失登报手续,可直接对接客服人员办理,隔天即可刊登。 遗失声明 声明人丁毓娟不慎遗失早年向晋江县内坑乡土坡塑料市场工程指挥部购买位于内坑镇土坡街47号的店面(土地)的收款收据(指挥部向声明人出具的收款收据,该收据载明实际缴款人、缴交款项等信息,并附上日期及编号),现声明作废。 声明人:丁毓娟 2023年12月1日

## 晋江市医院(上海六院福建医院)特设马拉松咨询门诊 为跑友提供为期一周的免费问诊服务

本报讯(记者 李玲玲)12月3日,2023特步晋江马拉松赛即将开幕。作为首个在县域“安家”的国家区域医疗中心,晋江市医院(上海六院福建医院)主动挖掘群众需求,特别开设马拉松咨询门诊,专为本次赛

事设置为期一周的免费问诊服务。

“运动损伤不仅发生在专业运动员中,在普通百姓中也很常见。”晋江市医院(上海六院福建医院)骨科副主任医师郑勇强表示,马拉松赛事全程42.195公里,是一项挑战

人体极限的长跑运动,在长时间的运动状态下,跑友的韧带和半月板最容易受伤。

“我们考虑到在比赛结束的一段时间里,跑友们可能还会出现一些后续的身体不舒服,需要一些诊

疗方面的服务。”郑勇强说,经过院领导批准,我们特别开设马拉松咨询门诊,将有专业骨科医生坐诊,为出现关节不适等状况的跑友提供科学、安全的医疗支持。

12月1日至8日,所有参加晋

江马拉松的选手可凭借参赛凭证入院,前往骨科门诊,由护士人员引导至马拉松咨询门诊,享受运动康复知识、免诊费运动医学咨询等服务(涉及仪器检查的费用需要自理)。