



杭马本周日正式开跑

这些事情必须牢记!

本报记者 丁梦婧 戴瑞震

本报讯 2020年,在杭州马拉松的第34个年头,因为亚运场馆提升改造工程,起点选择迁移到武林广场。11月22日,上万名跑者将从城市的中心出发,跑向终点“大莲花”奥体中心。对于成功中签的跑友们来说,在开跑前不仅有训练,还有测核酸、领装备、了解医疗救护点的位置等各项事情要完成,不然可能连跑道都上不了。

核酸检测很细节

今年的杭州马拉松疫情防控是重头戏,每一位参加杭马的跑友必须要提供一份核酸检测阴性报告。注意,这个报告是需要起跑前七日之内的核酸检测阴性报告,运动员不需要抽血,组委会只认定鼻、咽试纸报告。11月15日以后在正规医疗机构或者是有资质的检测公司出具的核酸检测阴性报告都是有效的,运动员需要将报告打印出来,在领取参赛包时必须提交。

参赛选手可以在今日10:00至17:30,以及明日10:00到21:00这两个时间段,到环城北路197号的浙江展览馆南广场领取参赛装备,领物区域主要划分为:防疫检测识别区、身份证识别打印凭证区、号码布领取区、服装领取区、参赛包领取区、芯片检测区6大区域组成。

安全完赛最重要

今年组委会在比赛相关区域的安排上,充分按照防疫要求,以“安全社交距离”进行场地布置,确保每人一平方米的距离。本次选手出发起跑将分批次,从入场检录到发枪前,要求都戴好口罩,发枪起跑后可以摘下口罩。组委会呼吁,选手摘下口罩后,可以挂在手上,或者是在补水点的垃圾集中处丢弃,文明参赛。

今年,杭马线路更平缓、赛



2020杭州马拉松整体线路图

道也更空,对于跑友来说更容易创造个人最好成绩。但更特殊的是,许多跑友在今年可能都没有经过系统训练。省体育竞赛中心主任陶自力表示:“还是要提醒各位跑友,一定要力所能及,把跑马拉松作为一件快乐的活动,而不是过分的去追求自己的极限成绩。从组委会角度我们希望的是跑友能安全完赛,我们对跑友生命安全负责,跑友对自己也要负责。”

运动员如果发现自己的身体状况不是很好的,可以及时到沿途的医疗救护站或者医疗救护点去请求帮助,如果确认不能完赛,最好及时上收容车。尽管今年受疫情影响赛事规模缩减,但是赛事的后勤保障和服务工作仍然依循了往年规模。今年杭马沿途的水站、医疗点(站)都保持了去年的标准,包括80台AED(除颤仪),18辆救护车,随时应对选手可能出现的意外情况。

交通管制须注意

全程马拉松、半程马拉松起点设置在下城区武林广场周边

体育场路、延安路;全程马拉松比赛终点设在滨江区奥体中心内;半程马拉松终点设在江干区新业路口东侧江堤。

今年的比赛线路横跨钱塘江两岸,涉及到的比赛道路及交通管制区域范围较广,比赛期间对城区道路通行(尤其南北向通行)将带来较大影响。而且根据天气预报当天可能有小雨。因此,杭州交警建议广大市民比赛当天尽量减少出行,在家度过温馨的周末也是不错的选择。建议比赛线路沿线单位和广大市民提前安排好出行路线,出行时首选最为便捷的交通方式,即乘坐地铁。

杭州公交集团对马拉松赛期间,选手比赛经过的线路所涉及到的107条常规线路分批进行调整;调整9条定制公交线。赛道分时分段也将实行交通管制,卡点及管控道路合围区域只出不进。同时,杭州交警再次提醒,运动员比赛途经道路,禁止行人在车行道上驻足观看和行走;遇运动员途经路段,机动车、非机动车要及时礼让,并自觉听从现场交警及管理人士的指挥。

备战杭马,这份饮食清单请收好

本报综合报道

本周日,杭马即将开跑,相信各位跑友们已经在摩拳擦掌的进行赛前准备了。不过需要注意的是,影响跑马状态的因素有很多,其中,体内相关的能量储备就是十分重要的一个因素。长时间跑步,身体极易疲劳,因此如何在跑马前后“吃好喝好”是一件非常重要的事。那么,对跑友们来说,赛前、赛中、赛后应该怎么吃?

跑马前:

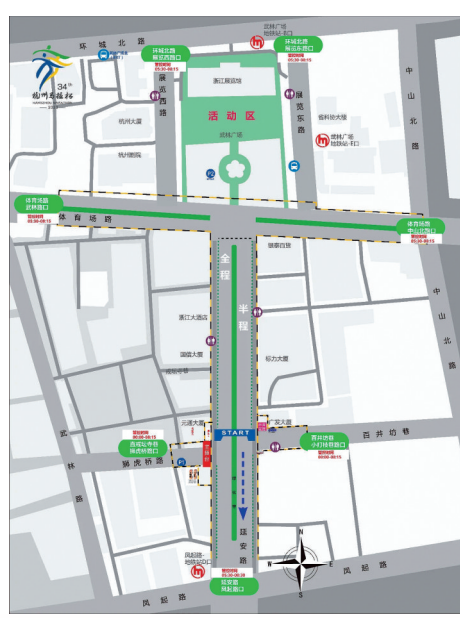
有经验的运动员一般在参加距离超过30公里的比赛时,赛前饮食经常采用所谓的碳水化合物饱和法(就是在赛前一周内“疯狂”补充碳水化合物类的食物),来帮助体内达到糖储存的峰值。由于人体储备的糖原在经过35公里的奔跑后就会消耗殆尽,此时,主要供能物质由糖类转换为脂肪,由于脂肪的供能效果不如糖类,后期的跑速容易因此下降,即使在跑马过程中补充糖剂,但效果不如提前补充好。科学研究表明,采用此法对跑马成绩的提高最为明显。如果确有必要,专家建议提前三天或者一周就开始使用该方法。

跑马当日:

马拉松的比赛一般是在早上进行,建议跑友们赛前1.5至2小时吃早餐,这样有利于胃内食物的排空。另外,训练前1小时可以少量喝点清咖啡或者清茶,促进中枢神经兴奋,促进肾上腺分泌维持比赛兴奋状态。在跑马过程中,还可以适当补充运动饮料,建议采用多次、少量的方式。

跑马后:

在马拉松比赛结束后,身体几乎消耗了储存的全部糖类,为了恢复身体的糖储备,需要进食高碳水化合物的食品,糖储备恢复需3~5天时间,建议这段时间多进食主食类的食物,帮助机体恢复。除此之外,钾和镁的补充是必须的,钾、镁有助于提高机体承受大运动量的能力,预防几小时不间断跑可能引起的痉挛;铁元素对于马拉松运动员更为重要,因为铁元素能够促使血液携带更多氧,提高运动能力。



>>>新闻链接:

- 1、原过境体育场路、凤起路、庆春路的车辆建议绕行:(1)天城路-文晖路-文三路;(2)艮山西路-环城北路-天目山路;(3)庆春东路-庆春路-中河路-解放路;
- 2、原过境之江路、之江东路车辆建议绕行:(1)之江路-复兴路-秋涛路;(2)之江东路-塘工局路-钱江路-望江路-秋涛路-复兴路;
- 3、原过境环城西路、延安路的车辆建议绕行:(1)莫干山路、湖墅南路-潮王路-上塘路-中河高架;
- 4、原过境灵溪隧道往返滨江、城西的车辆建议绕行:(1)紫之隧道-钱江四桥-中河高架-上塘高架-德胜快速路-文一路隧道;(2)文二路-潮王路-上塘路-中河高架-钱江四桥。

更多杭马交通管制信息,您可以关注公众号“杭马”或登陆2020杭州马拉松官网<https://www.hzim.org/>获取。

杭马出发点交通管制示意图

