



燃烧  
指南

# 波士顿马拉松 BOSTON MARATHON



Iranshao Guide



# 目录

- **P 3**           **关于 | 波士顿马拉松**
  - P4            城市速写 | 体育名城—波士顿
  - P5            关于波马 | 你不可不知的10件事
  - **P 12**       **波马看点 | 精英竞逐独角兽之冠**
  - **P 16**       **报名比赛**
  - **P 18**       **赛前 | 出行准备**  
                美国旅游签证、实用APP、出行必备
  - **P 20**       **赛前 | 签到领物**
  - **P 21**       **赛前 | EXPO展会**
  - **P 22**       **Marathon Weekend 活动一览**

---

  - **P 23**       **应战波马 | 赛道提前看**  
                波马赛道解读、赛道看点
  - **P 28**       **应战波马 | 通关秘籍**
  - P28           经验之谈 | 如何应对上下坡、如何保温
  - P29           如何到达起点、入检和起跑
  - P31           跑前须知、赛前饮食建议、天气、装备建议
  - P32           存取包安排

---

  - **P 34**       **波马之外 | 吃住玩购**
  - P34           住宿
  - P35           美食
  - P37           购物
  - P39           景点
  - **P 41**       **实用信息**
  - P41           交通
  - P43           应急突发
  - P43           其他生活须知
  - **P 44**       **关于燃烧指南**
  - **P 44**       **意见反馈**
- 
- ## 地图页检索
- **P 27**       **波马赛道地图**
  - **P 30**       **起点地图**
  - **P 32**       **终点地图 (含存取包处)**
  - **P 44**       **波士顿轨道交通地图**



## 关于 | 波士顿马拉松

波士顿马拉松（以下简称“波马”），受到1896年雅典奥运会的影响于翌年诞生，是全球最古老的城市马拉松比赛。因其严格而高标准的报名成绩门槛，而成为世界六大满贯赛事（World Marathon Majors，简称“WMM”）中，最令人难以企及的一个。

从霍浦金顿（Hopkinton）穿过7个小镇抵达波士顿（Boston）市中心Copley广场，是波马整整120年来不曾改变的26.2英里。每年爱国者日（四月第三个星期一），会有数万人奔跑于此，更有数十万计的观众沿途加油助威。



正如波马的标识所寓意的那样，独角兽指引的方向，是“引导你去不断去追求的事物”。对跑者而言，波士顿是真正的朝圣之路，怀着一颗虔诚的心，去完成自己的梦想，踏上这片土地去体会曾经那些前辈们的经历。

### 非跑不可

- 1 达到BQ（Boston Qualifier）本就是一种成就，能够参与其中更是如此。
- 2 真正跑过那些如雷贯耳的赛段，才更能读懂这条赛道上发生过的太多故事。
- 3 在这里，那些与你素不相识的人们之间发生的一切，将会是你最值得珍藏的记忆。



## • 城市速写 | 体育名城—波士顿

在美国并不漫长的历史里，所有与体育赛事、文化相关的重大事件都绕不开波士顿。

1630年创建的波士顿已是美国最古老、最有历史感的城市之一。横向对比，五百年不到的历史又实在很难与悠久靠上边——正是波士顿诞生5天之后，明末将领袁崇焕被处以极刑。就是说，当东方古国即将迎来新一轮统治更替的桎梏时，波士顿尚未建立起与文明的交集。

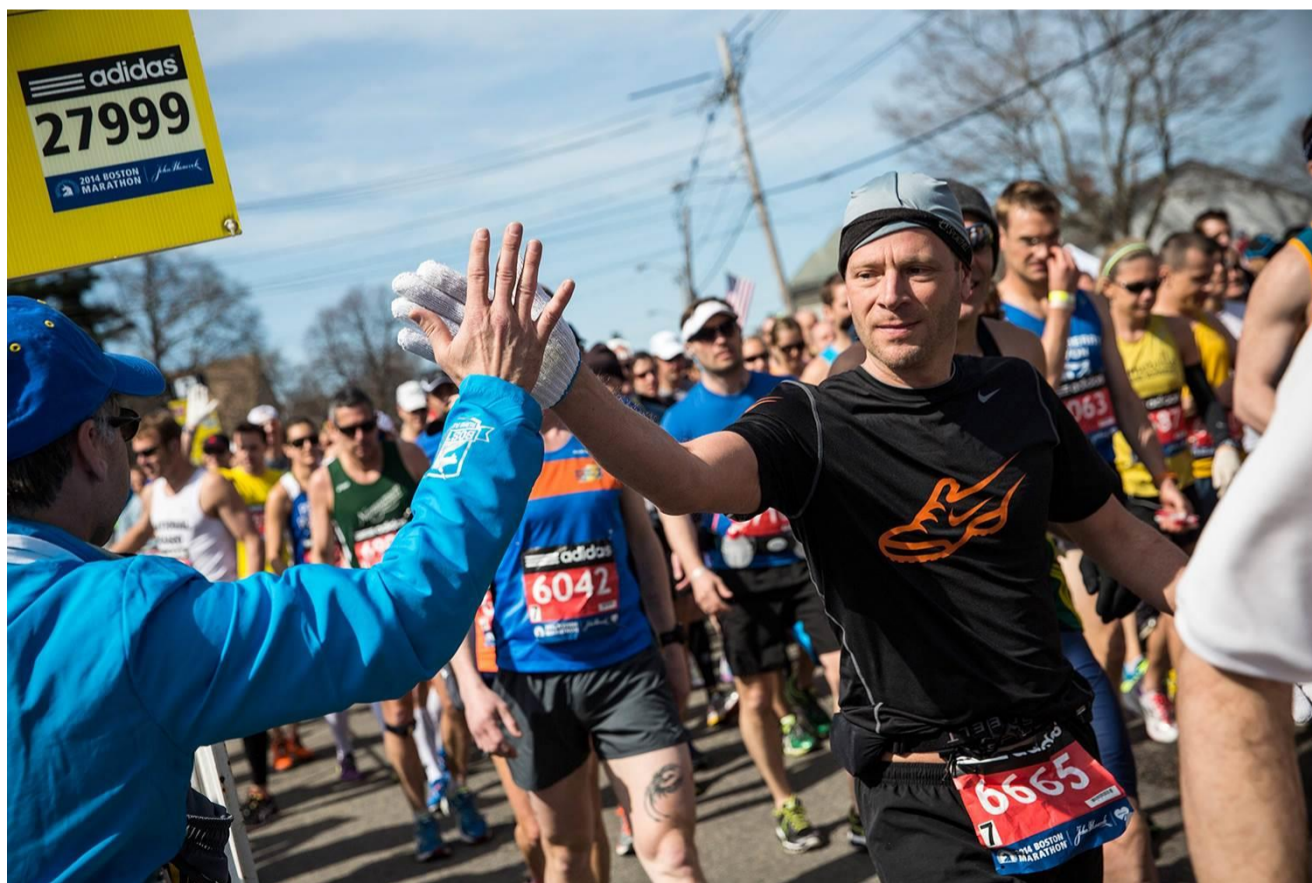
波士顿全景，图片来源：维基百科 ▼



不过随后波士顿的发展快速而有力，建立起哈佛大学，发起了美国革命，成为富庶的国际商港，也孕养出一批信奉“努力工作、道德正直、重视教育”的社会公民。有了城市文化的奠基，1822年波士顿得到特许状，正式取得了城市身份。

波士顿的城市性格注定了体育在这里发展将保有韧劲，哪怕经历低谷也从未觉得会就此一蹶不振。

不论是橄榄球场上的爱国者还是驰骋篮坛的凯尔特人，亦或是冰球界的棕熊队还有棒球界元老红袜队，波士顿体育从不缺乏奇迹。



所以当第一届现代奥运会后，马拉松被提议搬到波士顿变为城市的运动项目时，似乎也注定奔跑会在这里得到长久的延续，哪怕遭遇了2013年爆炸的重击，也击不垮“坚强波士顿”（Boston Strong）。



## • 关于波马 | 你不可不知的10件事

### 1. B.B.A. ( Boston Athletic Association ) 波士顿运动员协会

B.A.A.是美国最古老的体育协会，创建于1887年，是当时全美最具规模的同类组织协会。最早的创立者包括内战时的军官、波士顿当地的名流、诗人、活动家和运动爱好者，这些人都是充满冒险主义和浪漫主义精神的疯子。

1896年，美国队中参加第一届现代奥林匹克运动会的选手，大多数是BAA的成员，主要是些来自哈佛和麻省理工的年轻学生。他们在田径项目中摘得不少桂冠。



奥运会最后一天，当他们目睹了希腊选手斯皮里顿·路易斯率先冲过马拉松终点，成为有史以来的第一个马拉松冠军后，便决定把马拉松这项运动从田径比赛带到城市中来。

### 2. 第一届波马冠军

1897年波马的第一届，最终站上起点的就15人。开赛指令很简单，1897年4月19日中午12点19分，发枪员汤姆·伯克（当时美国队的短跑明星选手，也是首届波马的最主要发起人）清了清嗓子，“开始吧！”，选手们便一齐冲了出去。

麦克德莫特（John J. McDermott）在比赛进入后半程时逐渐领跑。来到奥本代尔后，他就与第二名的距离拉开到将近1.5公里，冠军的争夺趋于明朗。当他冲过终点后，人们簇拥着将他抬举起来，庆祝他完成了一项了不起的壮举，并且成绩要比雅典奥运会冠军更快，这是一个新的世界纪录——2:55:10。 )

1. John J. McDermott (NY)	2:55:10
2. James J. Kiernan (NY)	3:02:02
3. Edward P. Rhell (MA)	3:06:02
4. Hamilton Gray (NY)	3:11:37
5. H. D. Eggleston (NY)	3:17:50

💡 本页内容节选自《波士顿马拉松风云：城市马拉松的奠基和消失的冠军》



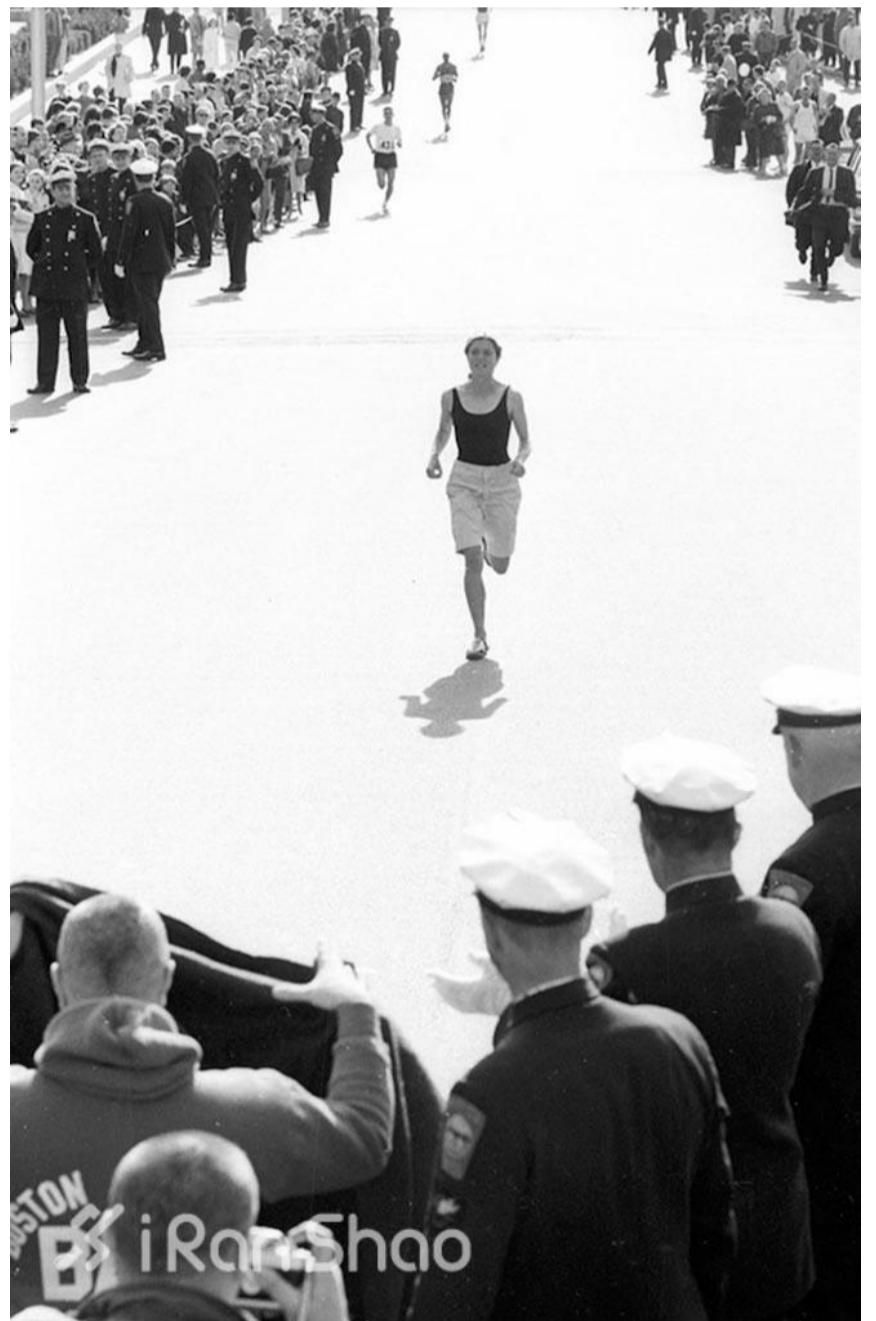
### 3. 第一位完赛波马的女性

芭比·吉布 (Bobbie Gibb) 在1966年成为了第一个跑完波士顿马拉松的女性。她与波马的第一次邂逅发生在1964年，21岁的她和父亲现场围观了比赛，就被那种氛围迷住了。她于是决心试着去训练跑马拉松，这在当时听上去很不可思议。在那个男性制定的社会规范里，女人应该是玛丽莲·梦露那样的娇艳美人。而跑步之于女性也被极度妖魔化，长距离奔跑被认为严重危害女性健康。

**芭比在1966年致信B.A.A.，申请参加当年的比赛，可得到的答复是拒绝的：**根据AAU的规定，妇女路跑比赛的最长距离不得超过1.5英里，波士顿不想破了这个规矩。而她也因此意识到如果能跑下马拉松，完成比赛的社会意义将会远远超过个人成就感，打破规则的桎梏，去改变人们一贯以来对女性的偏见。

芭比以男生的扮相混入了赛道，虽然识破女儿身的选手们对她保护有加，但赛道两旁的声音还是很纷杂。不过最后芭比是顶住了压力以3小时21分40秒冲线，这一历史性的时刻也永远载入了史册。芭比也没有就此收手，而是又连跑了两届，并且她不再波马赛道上唯一的女性了。在1972年，距离首次举办整整75年之后，波马终于设置了女子项目，女性可以报名赛事并且拥有自己的号码布，妮娜·库西克 (Nina Kusick) 成为了第一个官方认可的女子冠军。

在过去整整30年后的1996年，波马组委会终于为芭比颁发了1966年的冠军奖牌，并认可了她的三个冠军。



芭比在波马的首次撞线并不似玻璃落地，将质疑者的眼镜击碎成渣，**她的成功完赛更像安抚了大多数人心中的柔软处，「女人，也可以跑马拉松」，并且不仅仅是可以跑，她们也可以轻松写意的完成42公里，并享受奔跑的乐趣。**💡 本段内容节选自《人物 | 芭比·吉布：一个在路上的文艺女青年，成为首个完成波士顿马拉松的女性》



## 4. 永远的261号

波马作为女性争取自身权益的“战场”，极富影响力的不只有芭比·吉布，还有凯瑟琳·斯威策（Kathrine V. Switzer），她是历史上第一个拥有波马号码牌，并完赛的女性。这张号码牌是她报名时“隐性埋名”才拿到的。

比赛当日，乔装打扮的她在男友的陪同下“混”进了赛道。然而才跑了6公里多，一辆载满摄影师和赛事指挥人员的巴士经过她身旁时就发现了真身，许多在观众席上的男性开始对她大吼，并指责赛事总监乔克·森普尔（Jock Semple）不应该让女生参加如此重要的比赛。



乔克立刻跳下巴士，对凯瑟琳高声怒喊：“立刻把你的号码布交给我，然后滚出我的比赛场地！”凯瑟琳趁男友撞开乔克之时，机迅速跑走，最后以4小时20分钟完赛。虽然旋即被赛事方宣布取消资格，但她的故事被刊载于报章杂志头条，引起了惊人的回响，让大家开始将焦点放在女性选手的参赛能力和资格上。

💡 关于凯瑟琳的更多故事，推荐阅读《人物| 凯瑟琳·斯威策：无畏的女性 永远的261号》

## 5. 波马之神与心碎坡

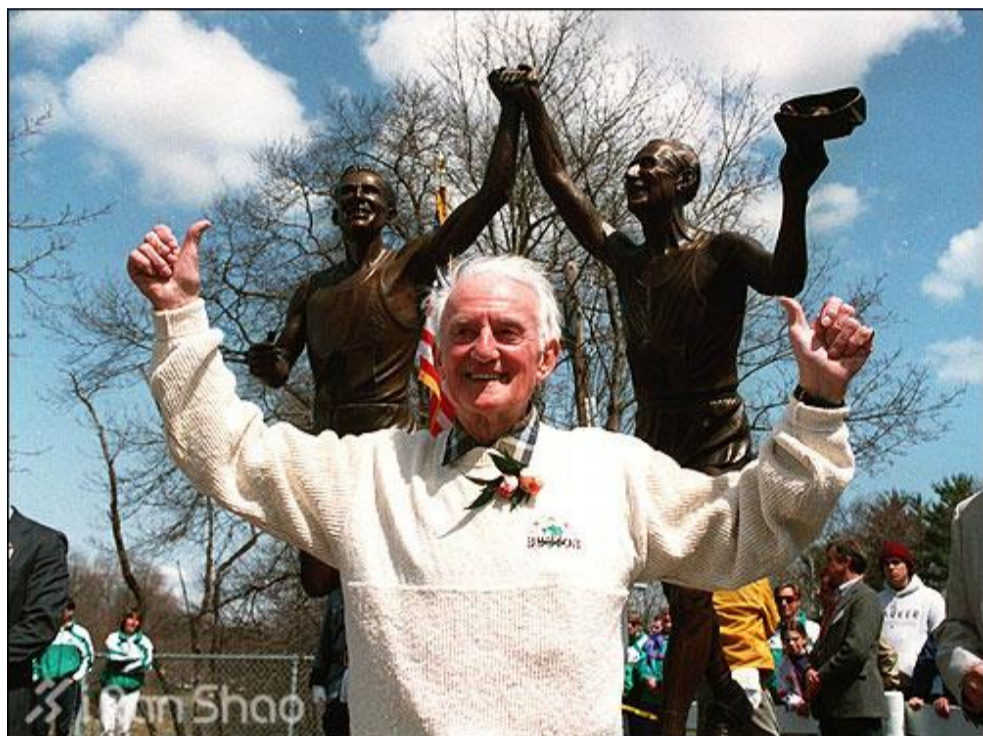
波马历史上最令人难以企及的一项纪录，就是当地人约翰·凯利（John A. Kelley）创造的：参赛61届，其中58次完赛！而且都不是酱油跑！

他曾斩获波马两个冠军，七个亚军，15度跑进前5名，18次进前10！不过如此厉害的角色，头两次跑波马却均以失败告终。1928年，20岁的凯利首次参加波马，结果未能完赛。首战失利之后，





他足足等了四年才“再向虎山行”，不料又是中途退赛！事不过三。1933年凯利三跑波马，这回他不仅跑完全程，而且从一开始就紧跟第一集团。后来他虽然力竭落后，最终仍以3:03:56的成绩获第37名。1934年，他将成绩大幅提高到2小时36分，名次也一飞冲天，跃居亚军。1935年首次夺冠波马，成绩是2:32:07。十年过后，37岁的他以2:30:40再度夺冠，并创下年度世界最好成绩。凯利一直跑到1992年。他最后一次参赛波马时，已是84岁高龄，但仍然可以跑进6小时——以5小时58分完赛。



1993年，马萨诸塞州纽顿市在市政厅附近为凯利树起一尊雕塑，刻画首次赢得波马时的27岁凯利，和年过八旬的自己携手跑步。它题为《年轻的心》（Young at Heart），是凯利最爱唱的一首歌的歌名。雕像坐落于波马赛道旁，距著名的“心碎坡”（Heartbreak Hill）山脚大约一英里。而这里也正是因为凯利而得名的。

1936年波马比赛中，卫冕冠军凯利在最后一道坡追上埃利森布朗（Ellison “Tarzan” Brown，两人是柏林奥运会队友），并在超越时拍了对方肩膀一下，示意“加油”。哪知这一拍竟激起布朗的斗志，他奋力反超并夺冠。《波士顿环球报》的马拉松记者杰瑞内森将此坡称为“心碎坡”，意思是它伤透了凯利的心，让他悔不该“多此一拍”。



2004年10月6日，凯利在鳕鱼角一养老院安详去世，终年97岁。凯利生前四度结婚，但没有子女。他有自己的最爱：波士顿马拉松。他曾说：“对于那些身体健康，而且能跑马拉松的人而言，我认为它是世界上最棒的比赛。我希望它永远办下去。”他的墓碑上也只有三个字：“凯利，马拉松人”（KELLEY MARATHON MAN）。

💡 更多关于凯利的波马轶事，推荐阅读《波士顿梦想 | 波马之神！》



## 6. “原子弹男孩”和分趾鞋

在波马历年的冠军里，还有极富传奇色彩的一位——田中茂树（Shigeki Tanaka）。



出生广岛的田中亲历了人类历史上第一次的核武爆炸，万幸的是他所在的村落距离核爆中心较远，方才幸免于难。广岛核爆6年后，年仅19岁的他参加了1951年的波马，穿着一双名为Tabi的怪异跑鞋，以2小时27分45分第一个冲过终点，成为**首个拿到波马冠军的日本人**。

因为来自广岛地区，在夺得波马冠军后，《波士顿环球报》（The Boston Globe）给田中茂树起了个“**原子弹男孩**”的绰号。

田中在比赛中穿着的tabi分趾鞋，由Onitsuka制造。Onitsuka正是如今“跑鞋之王”亚瑟士ASICS的前身。tabi在当时的传统跑鞋里显得非常前卫，大脚趾和其它四趾分成两个部分，看上去和骆驼趾差不多。除了分趾外，它的其它部分有点像我们过去劳保商店有售的廉价白力士鞋。尽管tabi非常吸引眼球，却并未引起轰动，或引发分趾设计的潮流。

💡 本段内容节选自《田中茂树：波士顿马拉松冠军、分趾鞋和19岁的“原子弹男孩”》





## 7. Team Hoyt

2013年波马赛前，一尊 Team Hoyt 组合的真人比例大小的铜像在起点竖立起来。组织者向这对传奇父子30年的坚守表示了崇高的敬意，父亲Dick Hoyt，和由于脑瘫而残疾的儿子Rick Hoyt也就此被记载到波马的历史中，成为赛事文化的一部分。

有人问 Dick：“为什么不试试单独跑一场，看看自己能有多快？”因为他们马拉松的最好成绩是2:40:47。

Dick回答说：“我不会独自参赛，我参加比赛纯粹是为了和 Rick 一起，为了看到 Rick 脸上露出的笑容。”



## 8. Boston Strong

“坚强波士顿（ Boston Strong ）” 在2013年之后成为了波马出镜率最高的词汇之一。这个词不仅是在联邦大道上距离终点线约1.5公里位置附近留下的永久性地标，以此传达群众对于案中遇难伤者的敬意，更是波士顿人的意志品质和体育精神的代名词。2016年，波士顿人还将每年的4月15日命名为 **One Boston Day**以纪念逝去的生命。





## 9. 波马安保

这两年波马因为爆炸案遇难者的重返赛道而颇为动人和振奋人心，但伤口即便结痂，也会给这座城市留下不可磨灭的疤痕，B.A.A.的组织和城市安保的举措只会一再加紧。

2016年五千名警力投入到波马的安保工作中，其中便衣警察将在人群中发现并制止一切不当行为，如果赛道两侧以及终点聚集人群太多，警方也将安排观赛人员疏散转移到其他领域。



▲ 电影《爱国者日》在2016波马现场取景，图为演员马克·沃尔伯格 (Mark Wahlberg)

波马比赛周围禁行无人飞行器，士兵执勤，安全检查站，嗅炸弹犬，以及数百个监控摄像头确保360°监测赛道；国家核安全管理局更是派出了一架直升机监测赛道安全，探测赛道附近可疑的炸弹，并与地面科学家安全团队实时分析，禁止可能出现的威胁；FBI对社交媒体持续监视，力争不放过任何潜在的恐怖威胁.....

波士顿投入的一切，都是为了这一天全世界参赛者来到这里，享受波马的每一个时刻，感受波士顿的一腔热血和击不垮的城市精神。

## 10. 波士顿的高校跑步热

波士顿大都会区拥有超过100所大学，超过25万的学生在此接受教育。美国大学之间，无论在学术，还是体育竞技方面喜欢用“劲敌”这个词，每当两个学校间有比赛的时候，特别是篮球和橄榄球，几乎是万人空巷的局面，学生们如过节一般涌向球场。跑步，或者马拉松方面，各校也自然不甘落后。欲知更多详情，推荐阅读《波士顿 | 学霸与跑步那些事儿》



# 波马看点 | 精英竞逐独角兽之冠

## 1. 穆塔伊 肯尼亚 Emmanuel Mutai , Kenya PB 2:03:13



当今马拉松世界纪录保持者基梅托的意外退出让他的同胞穆塔伊成为了2017年波士顿马拉松精英选手中PB成绩最快的选手，2014年柏林马拉松跑出2:03:13的惊人成绩仅仅落后当年打破纪录的基梅托。如果穆塔伊能够找回2年多前的状态，那波马的冠军就离他并不遥远了。

## 2. 基特瓦拉 肯尼亚 Sammy Kitwara , Kenya PB 2:04:28



肯尼亚人基特瓦拉同样实力不俗，2014年芝加哥马拉松跑出2:04:28的佳绩仅次于当今马拉松第一人基普乔格屈居亚军。此番作为波马2号种子选手，冠军并非遥不可及的梦想。



**3. 海利 埃塞俄比亚**  
**Lemi Berhanu**  
**Hayle , Ethiopia**  
**PB 2:04:33**



作为卫冕冠军，海利去年波马夺冠的成绩的确有些差强人意，但是2:04:33的个人最好成绩还是展现出这位埃塞俄比亚后起之秀出众的实力，加上去年不错的夺冠经历，身高马大的海利依然是今年波马赛场最有力的竞争者。

**4. 梅布·科弗雷兹基**  
**美国 Meb**  
**Keflezighi , USA**  
**PB 2:08:37**



2014年波士顿马拉松夺回起跑线的经典瞬间至今还被人们津津乐道，这一堪称波马历史经典瞬间时刻的创造者就是美国本土老将梅布·科弗雷兹基。尽管在2014年之后，梅布再也没有在大赛上创造过佳绩，但只要他站上起跑线就肯定能过收获最多人的注视和期待。



**5. 盖伦·拉普 美国**  
**Galen Rupp ,**  
**USA**  
**PB 2:10:05**



称拉普是当今世界马拉松跑的最快的白人也许一点都不为过，这位美国中长跑的希望之星在去年转型马拉松的首战便以2：11：12夺冠并收获里约奥运资格。在随后进行的里约奥运马拉松比赛上，拉普表现惊人，除了刷新自己的PB，更是收获一枚铜牌。在今年实力并不出众的波马精英之战中，拉普也许将会成为那匹最大的黑马。

**6. 切罗诺 肯尼亚**  
**Gladys Cheronu ,**  
**Kenya**  
**PB 2:19:25**



2015年柏林马拉松冠军获得者，也是第27个跑进二小时二十分钟的女子马拉松选手，这一成绩也排在女子马拉松历史的第七位，毫无疑问她的第一次波马之旅目标一定是冠军。



**7. 贝斯 埃塞俄比亚**  
**Atsede Baysa ,**  
**Ethiopia**  
**PB 2:22:03**



女子卫冕冠军，来自埃塞俄比亚的老将贝斯今年再度征战波马，去年的好运还会再次出现她的身上么？

**8. 弗拉纳甘 美国**  
**Shalane**  
**Flanagan , USA**  
**PB 2:21:14**



2014年波马除了梅布在终点振奋人心的夺冠，弗拉纳甘搏命式的领跑同样让人们记住了这个一头金发，爱穿超短紧身裤的领跑姐。在为了奥运错过了去年的波马之后，领跑姐再次站上起跑线，不知道这一次她究竟还能领跑多久。



# 报名比赛

## 1. 达到BQ ( Boston Qualifier )

2017年波马 ( 第121届 ) , 不同年龄段参赛选手的成绩门槛 ( 2016年公布 ) 如下 :

AGE GROUP	MEN	WOMEN
18-34	3hrs 05min 00sec	3hrs 35min 00sec
35-39	3hrs 10min 00sec	3hrs 40min 00sec
40-44	3hrs 15min 00sec	3hrs 45min 00sec
45-49	3hrs 25min 00sec	3hrs 55min 00sec
50-54	3hrs 30min 00sec	4hrs 00min 00sec
55-59	3hrs 40min 00sec	4hrs 10min 00sec
60-64	3hrs 55min 00sec	4hrs 25min 00sec
65-69	4hrs 10min 00sec	4hrs 40min 00sec
70-74	4hrs 25min 00sec	4hrs 55min 00sec
75-79	4hrs 40min 00sec	5hrs 10min 00sec
80 and over	4hrs 55min 00sec	5hrs 25min 00sec

**实际上, 这一次你还得比BQ快至少2分09秒才会被选上!**

**全马成绩还必须符合以下要求:**

- 时间: 在2015年9月19日之后产生至注册日截止;
- **成绩符合AIMS认证赛事或美国田径协会认证赛事**, 国内符合这一要求的比赛有: 厦门国际马拉松, 渣打银行香港马拉松, 大连国际马拉松, 兰州国际马拉松, 北京马拉松, 杭州国际马拉松, 上海国际马拉松, 澳门国际马拉松。

 赛事列表可查询: <http://aimsworldrunning.com/Calendar.html>

## 2. 报名方式

- **拼实力**: 报名阶段登陆B.A.A 官方网站报名 <http://www.baa.org/>
- **其他渠道**: 波马会有约20%的名额分配给慈善选手和赛事赞助商。
- **购买含名额的旅行套餐**: 这是国内非BQ选手最常见的备选项, 花销自然也要比拼实力的翻几翻。通常这类产品的也非常稀有。



### 3. 报名费

美国参赛者185美元，海外参赛者250美元，慈善名额约3000-5000美元。

### 4. 报名日程

2017年波马（第121届）的报名日程如下，参赛者采用择优录取的方式筛选。

波士顿时间	北京时间	报名权限
2016年9月12日 早上10点	9月12日 晚上10点	快于年龄段成绩20分钟及以上选手报名
2016年9月14日 早上10点	9月14日 晚上10点	快于年龄段成绩10分钟及以上选手报名
2016年9月16日 早上10点	9月16日 晚上10点	快于年龄段成绩5分钟及以上选手报名
2016年9月17日 晚上10点	9月18日 早上10点	第一阶段报名截止
2016年9月19日 早上10点	9月19日 晚上10点	达标即可报名，按照达标成绩择优录取
2016年9月21日 晚上5点	9月22日 早上5点	第二阶段报名截止
2016年9月26日 早上10点	9月26日 晚上10点	达标即可报名，先到先得，报满截止。

#### 波马的独角兽



B.A.A. 参考了许多神话之后，才选定了独角兽作为波马的logo。

在古神话当中，独角兽代表着正直，强壮，迅速，难以企及，忠诚，高贵等特质。这些都十分符合马拉松这项运动。参加运动的人们要付出无限的努力，去完成自我超越，像每一个强壮的独角兽一样。

此外，在神话中，独角兽还有可以治愈他人的功能。正如在马拉松现场，红十字和美国心脏协会也会到场，为参加运动的选手们做检查与治疗。在另外一种程度上，也和独角兽相映得彰。



# 赛前 | 出行准备

## • 美国旅游签证

去美国跑马拉松，跑马以外，其实就是去美国旅游的一个机会。所以，在申请签证的时候，要申请的签证就是旅游签证，即**B - 2签证**。跑友们在申请签证的时候一定要看仔细了不要填错以免耽误了自己的计划和行程。

### 1. 办理流程

网上申请，填写DS160表格——>提交确认后，通过中信银行缴纳签证费——>回到美领馆网页，预约面签时间地点——>面试——>取回签证。

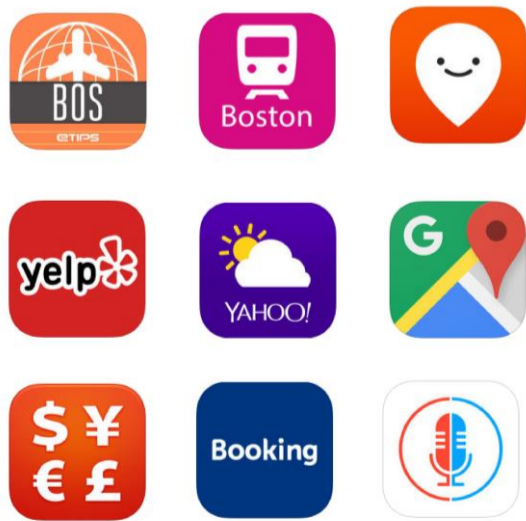
### 2. 注意事项

- 诚实守信是非常重要的，一定记得实话实说不要隐瞒就对了。
- 所有准备的资料都是围绕证明自己去美国的真实目的来进行的。
- 不建议找旅行社代办，网上有很多很详细的旅游签证攻略，自己DIY其实很简单。

#### TIPS

- 特别注意办理签证时所需提供的照片尺寸要求：2寸（4.5cm×4.5cm）白底彩照。
- 护照有效期在行程结束后至少还有6个月，至少有2页空白签证页。
- 签证办理通常需要5-15个工作日，请注意出行时间，提早办理。

## • 实用APP推荐



① 波士顿地图	② 波士顿地铁查询	③ 地铁换乘
④ 美食搜索	⑤ 天气查询	⑥ 谷歌地图
⑦ 汇率查询	⑧ 酒店预订	⑨ 语音翻译

 所推荐的APP均有中英文可对应查看。



## • 出行必备

### 1. 交通卡



Charlie Card和Charlie Ticket是MBTA（地铁）的交通卡，除了常规的地铁票之外，波士顿地铁公司提供了一天、七天和月票共三种票:T-pass。在这些天里，你可以不限次数地使用。

### 2. 波士顿旅游 Go Boston一卡通



Go Boston一卡通几乎涵盖了波士顿热门景点的入园票，卡片的价格根据有效期的相应天数（1、2、3、5或7天）价格从300多人民币到1000多人民币不等，刷卡入园省时省心。在国内各大旅游网站即可购买。

### 3. 支付方式

- **刷卡**：银联卡 / （双币）信用卡（Visa/Master/discover/American Express）
- **现金**：建议在国内兑换美元，但不要携带大量美元，不然过海关的时候会有麻烦。

### 4. 电话通讯及网络WIFI

- 国内开通国际漫游服务即可电话通讯，**租赁移动WIFI性价比最高，长时间在外请随身带好移动电源。**
- 也可以去AT&T和T-Mobile购买临时手机卡。
- 波士顿及美国各大机场都可以搜到免费WIFI；酒店内多可免费上网；便利店和快餐店也有免费WIFI。



# 赛前 | 签到领物

3月底，组委会就会寄出Runners Passport，里面包括你的号码，赛程，路线图，EXPO的平面图，出发信息等实用的资讯。

## TIPS

如果在出发之前还没收到，或遗忘遗失了，那在赛前的John Hancock Sports & Fitness Expo 现场，找到 REPLACEMENT NUMBER PICK-UP CARDS柜台，即可凭借自己的护照获得Runners Passport副本。



▲ 2014年的Runner Passport

## 号码牌及赛事包领取

### 时间

2017年4月14日(周五) : 10:00 a.m. - 6:00 p.m.  
2017年4月15-16日(周六-日) : 9:00 a.m. - 6:00 p.m.

### 地点

**John B. Hynes Convention Center**  
900 Boylston Street, Boston, MA , (617) 954-2000

同大部分马拉松EXPO一样，波马赛前EXPO同样分成选手报道领物区及装备马拉松历史博览会两个区域。有一点不同的是波马EXPO把装备展览放在了前厅的位置，如果你想直接领取装备需要经过一段漫长的走廊，而如果选择进入装备博览区那对你的钱包来说也许是一次巨大的考验了！



一张RUNNER Passport和一本本人护照就能够轻松领取波马号码布了！然后根据号码现场工作人员会准确地指引选手去往相应的号码区，简单而高效。现场同时提供多语言服务，中文服务也在内！



# 赛前 | EXPO展会

波马EXPO整体规模虽然不及东京和柏林，但也不乏一些可看的亮点。



波马装备的主赞助商adidas的展台，总是最夺人眼球的，几乎占满了第一展区。每年为波马所推出的一系列限定款装备，是亲临现场的你绝不可错过的。

第二展区的运动品牌更为大众，包括四大跑鞋厂牌，Saucony，New Balance，Asics以及Brooks。作为总部都设置在波士顿的品牌，Saucony与New Balance可谓主场作战，占尽天时地利人和。



在每个展区的末端，都有官方纪念品的售卖点，可以摆放波马奖牌，成绩证书及比赛照片的相框，非常受欢迎，也有水壶，小饰品、小熊、加油铃及独角兽玩偶等赛事周边。



在选手检录区前，是WMM世界马拉松六大满贯组织的展位，在这里你能够看到传说和梦想中的六星奖牌，也可以在六星跑者墙上寻找熟悉的名字。

( 本页配图均为2016年EXPO现场实地拍摄 )



# Marathon Weekend 活动一览

波马对当地人来说就是一场节日狂欢，随着EXPO的展开，各项预热活动也陆续展开。

15  
APR  
2017

9:30 AM 第九届B.A.A. 5K赛事

**比赛路线：**位于查尔斯街的波士顿公园花园和波士顿公园之间

周六

**地点：**波士顿公园 Boston Common

**到达方式：**搭乘绿线到John B. Hynes Convention Center站下车即可。

💡 即，早餐跑，需提前至官网注册报名参加 <http://www.baa.org/races/5k.aspx>

8:00 PM BOSTON电影的世界首映会（由Jon Dunham导演的关于波马的电影首映）

**地点：**大王剧院 Boch Center Wang Theatre

**到达方式：**搭乘黄线到285 Tremont st站下车即可。

💡 具体购买信息，敬请关注官网或咨询组委会。

16  
APR  
2017

4:00 PM-8:00 PM 赛前宴会（Pre-race Dinner）

**地点：**市政厅广场

周日

**到达方式：**搭乘绿线到government center政府中心站下车即可。



## TIPS

- 宴会严禁携带背包；
- 所有波马参赛者均可免费享用；
- 可带家人朋友一同前往，成人另收费\$25/人，12周岁以下儿童免费

14  
APR  
2017

15  
APR  
2017

16  
APR  
2017

波马号码牌领取& EXPO

详情参见P20-21

17  
APR  
2017

波马比赛日

赛道解读详见下一页

18  
APR  
2017

10:00 PM 波马冠军媒体发布会

**地点：**费尔蒙特科普里酒店 Fairmont Copley Plaza Hotel

周二

**到达方式：**搭乘绿线到Copley站下车即可。



# 应战波马 | 赛道提前看

今年是波马的第121届，在最初的27年里，波马起点都设在Ashland，1924年B.A.A.正式将起点改到现在的Hopkinton镇。因马拉松距离的确认和测量技术等原因，直到1927年波士顿马拉松的成绩才被正式认可。

## 赛道解读

### 起点：Hopkinton

从Hopkinton到波士顿，从海拔图看是一条长长的缓下坡。但是想在波士顿跑出好成绩却并不容易，下坡不见得好对付。发枪后，最开始的1.6km是全程路线中最陡的下坡路段，下降达到了130英尺（近40米）。

#### TIPS

比赛日当天选手将在终点存包处乘坐组委会提供的接驳巴士前往起点，之后经过42.195公里的路程回到终点。



### 5km : Ashland

起跑3公里后选手们到达最初波马的起点Ashland。这里会路过一个大钟楼——Ashland Clock Tower，这是波马赛道上的标志建筑之一。



#### 【赛道看点】

Ashland别名“钟镇”，“现代新英格兰爱迪生”Henry Ellis Warren曾居住于此，他在1916年发明了电子钟，这个城镇因而也与钟表结缘。Tick tock！  
Tick tock！



## 10km : Framingham

波马举办初期无法做到全程封路，奔跑途中遇到阻隔中断是很常见的事。1907年选手们跑到Framingham火车站时遭遇了一辆恰巧经过的货运火车，慢吞吞的满载货车经过用了足足两分钟，选手无奈也只能郁闷的等它通过才得以继续向前。这个竣工于1885年的小火车站几近变迁，现在是当地的一家餐馆。

## 15km : Natick

经过Framingham之后，会经过大约5公里的平坦路段，路边两侧是火车轨道和Cochichuate湖。在这一段你可以一个人安静的奔跑，之后就到了Natick Center。



### 【赛道看点】

Natick Center是一个历史悠久的城镇，到了这里可以再度感受新英格兰地区的人气。波马赛道会经过Natick镇的消防大楼和市政大厅，以及一个有着绿色尖顶的建筑物教堂。

## 21km : Wellesley College

波马全程中点在Wellesly大学附近，选手们会经过著名的“尖叫隧道”（Wellesley Scream Tunnel）。这里也是波马赛道一路上最兴奋的地方。



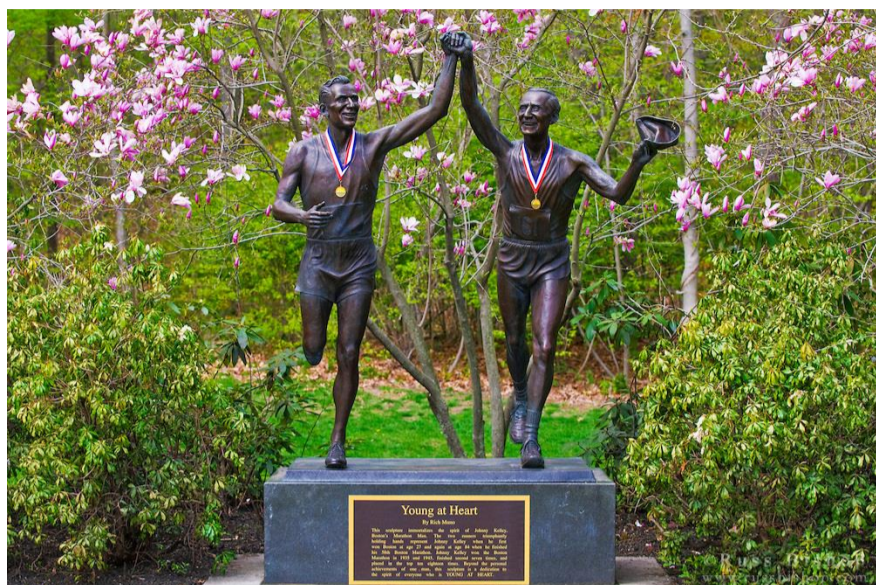
### 【赛道看点】

Wellesly大学的女生们会在比赛当天挤满道路两旁，持续不断的欢呼尖叫，为选手们鼓劲。姑娘们手持的标语中经常可以看到kiss me, I'm single! 的字样，一个香吻自然是最佳的补给。



## 30km : Newton

过了“尖叫隧道”之后，经过一段长达5公里的上坡之后，就来到了著名的Newton市政厅。虽然是一路上坡，但是放心这里还不是耸人听闻的伤心岭。



### 【赛道看点】

在30公里的Newton市政厅旁，有一个名为“Forever Young”的雕像。雕像的主角分别是年轻的和年老的Johnny Kelley，Kelley的故事可详见P7。

## 32.5km : Heartbreak Hill

享受了英雄般的欢呼后，准备好迎接波马赛道最艰巨的挑战——**心碎坡**。这是一条600米左右的上坡，也是全程最后一个长距离上坡。因为正处于30公里的撞墙高发期，伤心岭是不小的挑战。



### 【赛道看点】

心碎坡因Johnny Kelley而得名，欲知详情可至P8阅读。

## 33.6km : Boston College

波士顿是一个极富文化气息、学术风气极盛的城市。在全美大学中排名第57位的波士顿大学就位于心碎坡附近，而在查理士河对岸，则还有麻省理工、哈佛等超一流学府，这些都是抵达波士顿的必去之地。



## 38.5km : Coolidge Corner

经过一连串的上坡折磨之后，终于迎来了让人兴奋的下坡路段。从37公里Brookline的华盛顿广场开始，是一段长约2公里的下坡。



### 【赛道看点】

在这里除了享受下坡带来的速度感之外，还可以看看两旁的都铎式建筑。在到达Coolidge Corner之后，能够远远的看到波士顿标志性的Citigo标志。

## 40km : Fenway Park

经过40公里的Park Drive之后，便正式进入到了波士顿市区。在你的右手边是著名的芬威球场，是MLB波士顿红袜队的主场，落成于1912年，为现今大联盟所使用中的最古老场地。跑过这里，你就能在Kenmore Square的路上看到最后一公里的标志了。

## 终点：Copley Square

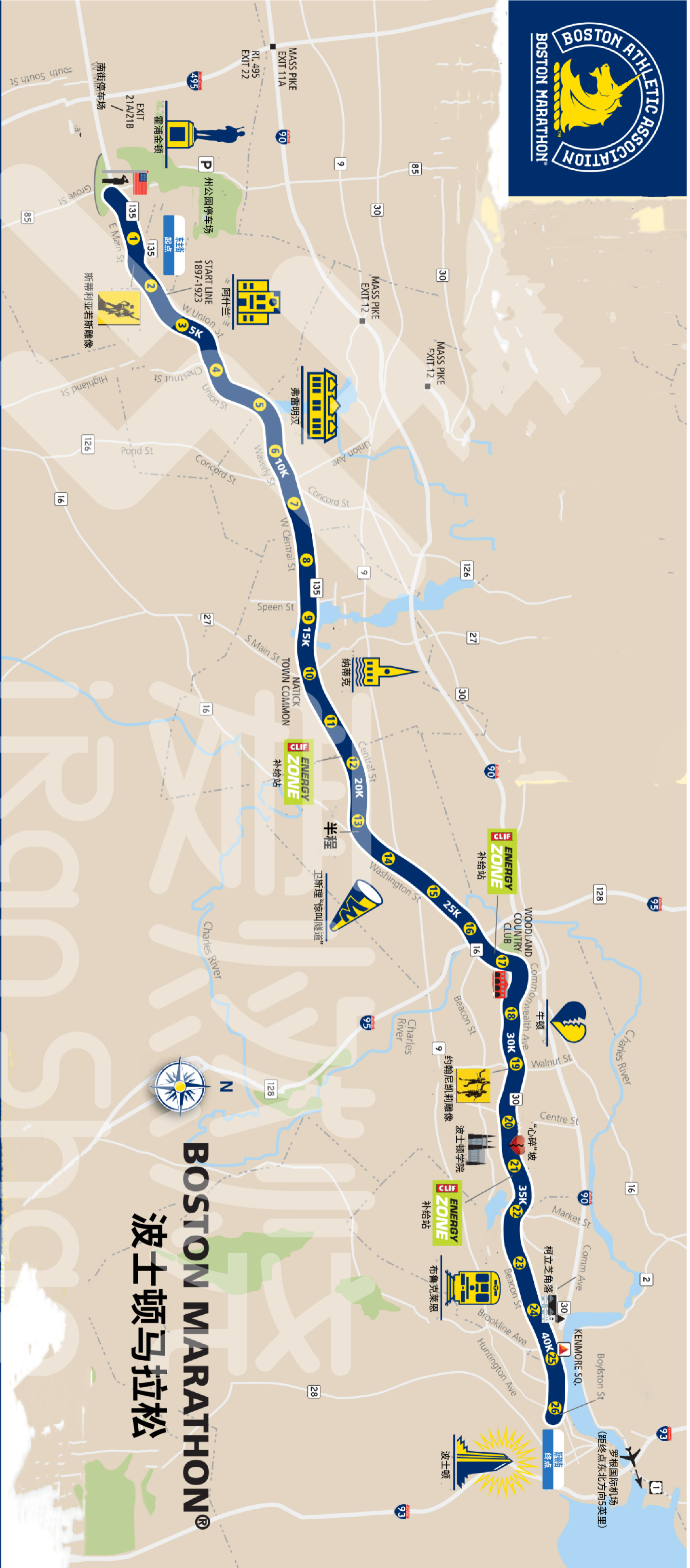
波马终点设在科普立广场（Copley Square）前，正前方是美国最大的城市公共图书馆——波士顿图书馆。每年赛事前工作人员会为波士顿马拉松的终点线喷上新漆，更新举办数字。这儿也是跑步爱好者必去的地标。



### 【赛道看点】

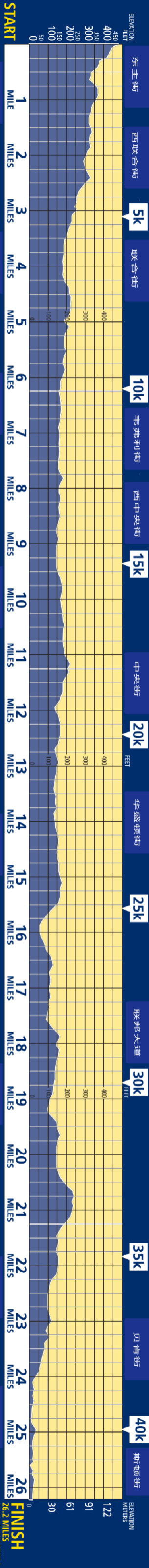
图书馆在用大楼建立于1895年，它的对面就是著名的三一教堂（Richardson's Trinity Church），不远处是波士顿艺术博物馆（Boston Museum of Fine Arts）。





# BOSTON MARATHON®

## 波士顿马拉松



温馨提示：放大当前页面，可查看清晰地图。

- 霍浦金顿
- 阿什兰
- 弗雷明汉
- 纳蒂克
- 华盛顿街
- 邦顿街
- 柯立芝角
- 贝肯街
- 邦顿街

FINISH  
26.2 MILES  
42.2 KILOMETERS



# 应战波马 | 通关秘籍

波马的难点在于起跑上的低温，赛道图中的上坡路段。波士顿4月平均气温不高，起跑时一定要注意自身保暖。虽然波马赛道整体呈下降趋势，但是赛道图中仍有不少上坡路段，提前做好心理建设，节奏前行。

## • 经验之谈 | 如何应对上下坡

**上坡：**不要对上坡望而生畏，就把它当成赛道的一部分。有了心理上的准备，跑步时重心往前放，可以稍微低头，注视前方三四米的道路，以减少视觉上的冲击。

**下坡：**不要在下坡轻易加速跑，让旁人的脚步带乱了自己的节奏。跑下坡时人要放松，调整自己的呼吸，上身保持稳定，重心可以稍微偏后方，以自己的配速持续奔跑。

### TIPS

波马赛道整体呈下降趋势，只不过是赛道当中的部分路段是上坡，最为著名的心碎坡就是一个600米长的上坡。



## • 经验之谈 | 如何保温

波士顿地处美国东北部，纬度较高，四月的波士顿仍然没有进入温暖的春季。所以比赛当天的早晨一定要做好保温准备，一些必要的装备必不可少。



### TIPS

- 起跑前准备好外套，帽子、手套等保暖装备。
- 后半程如果遇到气温升高，可以在补给做适当的降温。



## • 如何到达起点

波马起点位于Hopkinton小镇，比赛当天早上6点开始提供从波士顿到Hopkinton的接驳巴士。巴士停靠位置位于波士顿公园和Public Garden之间的Charles街道。

比赛日当天可以搭乘地铁红线（Red Line）至 Boylston Street 或者 Park Street 站，步行前往巴士停靠区域。凭借自己的号码簿乘坐官方巴士前往起点。



💡 巴士停靠位，可参见P22终点地图

## • 入检和起跑

**起跑时间：**拉松采取分段起跑的方式，总共四段起跑时间，根据报名时的成绩进行划分。起跑时根据号码簿的颜色进行区分。

**比赛检录：**在起点处设立有运动员村，凭号码簿进入，未到起跑时间的选手可以在这里休息准备，运动员村准备有茶点、咖啡、香蕉、厕所等等。

**起跑顺序：**按女子特邀、男子特邀和红色、白色、蓝色以及黄色号码簿的顺序分别于当地时间上午9点32分、10点、10点25分、11点、11点15分起跑。

BUS LOADING, CORRAL LOADING, AND START TIMES				
	WAVE 1	WAVE 2	WAVE 3	WAVE 4
<b>BIB NUMBERS</b>	101-7,700	8,000-15,600	16,000-23,600	24,000-32,500
<b>BUS LOADING</b>	6:00 a.m. - 6:40 a.m.	7:00 a.m. - 7:40 a.m.	8:00 a.m. - 8:40 a.m.	8:45 a.m. - 9:45 a.m.
<b>CORRAL LOADING 1 &amp; 2</b>	9:05 a.m.	9:40 a.m.	10:05 a.m.	10:30 a.m.
<b>CORRAL LOADING 3 &amp; 4</b>	9:10 a.m.	9:45 a.m.	10:10 a.m.	10:35 a.m.
<b>CORRAL LOADING 5 &amp; 6</b>	9:15 a.m.	9:50 a.m.	10:15 a.m.	10:40 a.m.
<b>CORRAL LOADING 7 &amp; 8</b>	9:20 a.m.	9:55 a.m.	10:20 a.m.	10:45 a.m.
<b>START TIME</b>	10:00 a.m.	10:25 a.m.	10:50 a.m.	11:15 a.m.

PLEASE NOTE THAT ALL TIMES ARE APPROXIMATE AND MAY VARY SLIGHTLY.



温馨提示：放大当前页面，可查看清晰地图。

# 起点 霍浦金顿



85 C St  
TO STATE PARK SHUTTLE,  
& PARKING

TO BOSTON 7

135

起点线

STATE PARK SHUTTLE DROP

Korean Presbyterian Church  
Masonic Hall

B.A.A

Center School

Town Common



ATHLETES WITH DISABILITIES

RUNNER'S CORRALS

Park St

Ash St

Main St

CVS Pharmacy  
药店



Church Pl

SOUTH ST. SHUTTLE DROP



Church St

Hayden Rowe

Fenton St

135

495



TO RTE 495,  
SOUTH ST. SHUTTLE  
& PARKING

注：马拉松赛事期间霍浦金顿  
街道两侧严禁泊车

## KEY



问询处



医疗救护



便携式厕所



巴士下车点



停车位



饮水处

Pleasant St

Church St

Pleasant St

VILLAGE EXIT  
.7 miles distance  
to Start Line

85

Middle School

运动员村

Athletes' Village

Hopkinton High School  
and Middle School  
90 Hayden Rowe Street  
Hopkinton, MA 01748

High School





## • 跑前须知

- 运动员村距离起点有1公里，检录前仔细聆听广播提示，以免错过检录。
- 如果你准备了保暖的衣服在比赛前需要丢掉，可以留在运动员村，之后会被捐给当地的慈善机构。
- 跨越分区起跑，会被处罚或者取消参赛资格。

## • 赛前饮食建议

在美国不比国内，有那么多丰盛的早晨，比赛前一天不妨自己前往超市多准备一些面包等食物，保证自己比赛日当天最佳的状态。

## • 天气

波士顿每年的四月份气温不高，选手一定要为此做好准备，准备好保温以及低温。

YEAR	HOPKINTON TEMP*	BOSTON TEMP**	WIND	SKY
2012	65	87	W/SW 10-20 mph	Clear
2013	56	54	E 3mph	Clear
2014	61	62	WSW 2-3 mph	Clear
2015	46	46	Calm	Overcast and Rain
2016	71	61	WSW 2-3 mph	Clear

▲ 波士顿马拉松比赛日历年的天气记录，气温为华氏度

## • 装备建议

跑鞋	你的“战靴”
服饰	跑步Tee，短裤，压缩衣裤，袜子 皮肤风衣
附件	空顶帽（或帽子、头带、魔术头巾） 腰包（或手机臂包） 根据个人喜好穿戴腿套，臂套，手套
补给	能量胶，盐丸，能量软糖
其他	GPS手表，心率带，肌效贴，凡士林， 防晒霜，乳贴（建议男士必备）



💡 号码布请佩戴于显著位置，勿被外套遮挡



## 存取包安排

存包时间	4月17日早上5:30至8:45
关门时间	6小时
取包时间	4月17日下午12:30至18:00
存取包地点	Boylston Street

### TIPS

起点Hopkinton不设存包服务，所有选手在起点处留下的装备，都将被捐献给当地慈善机构。

💡 终点地图：  
旋转屏幕，  
放大当前页面，  
可查看清晰地图。



## • 后援团观赛建议

建议在**Copley Square、Wellesley College、Heartbreak Hill**附近观赛。前者位于终点区域，交通方便。后两者则是波马赛道上最为经典的部分，可以更直接的感受波马，并且可以给自己的朋友家人带去最为直接的加油。

### 赛后24小时

冲过终点后，身体的恢复准备就开始了，以下一张大致的赛后恢复时刻表，供参考：

<b>0-15分钟</b>	冲过终点，领到奖牌后，除了各种自拍发朋友圈微博外，切记不能立马坐下或躺下，适当慢走10分钟左右。以避免激烈运动后心率过快下降，防止乳酸堆积。如遇天冷或起风，因立即穿上外套，预防感冒。
<b>15-30分钟</b>	慢走之后，身体各个器官及肌肉群会恢复平静，可以开始进行拉伸和腿部按摩，避免身体或腿部僵硬和乳酸堆积。将赛会发的毛巾裹在双腿上保暖，更有助于血液循环。
<b>15-45分钟</b>	吃些东西，补充能量，如香蕉、能量棒以及高糖指数的食物，如果有巧克力牛奶就更好不过了（可以吃赛事包里发的食物）。再喝一些运动型饮料，补充比赛时随汗液流失的电解质，以保持血糖水平，有助于肌肉修复。
<b>30-60分钟</b>	回到酒店后，洗个澡缓解疲劳，可将腿在冷水中泡或冲5-10分钟。如果条件允许的话，洗个冰浴更有助乳酸迅速排出，在浴缸底部放上一些水，然后将冰块倒进浴缸，直到淹没双腿为止。
<b>1-3小时</b>	如果没有洗冰浴，可以在洗澡后平躺，将双腿抬起，靠在墙上5-10分钟，有助于拉伸及防止腿部大量充血。如果时间还充足的情况，不妨小睡一两小时。
<b>1-6小时</b>	在下一顿正餐前，可每隔一小时左右吃些碳水化合物，富有维生素与淀粉的水果是很好的选择，正餐可以多补充优良的蛋白质，以修补损伤的肌肉与组织，同时还要注意对电解质的补充，可以选择喝一瓶佳得乐。
<b>6-24小时</b>	通过拉伸或用泡沫轴充分放松肌肉，如有条件享受按摩就更完美了。睡前则可以洗温水澡并做适度伸展，放松肌肉，让你有个好眠。



# 波马之外 | 吃住玩购

## 住宿

由于波马会安排班车前往起点，而且起点距离波士顿市区有40分钟车程，比赛期间的出行和观光旅游都会有所不便，因此没有必要在起点附近预订酒店。**波马的班车会在 Boston Common 出发，选择酒店可以在这周围根据价格和需求酌情选择。**

### 1. 星级酒店

如果对独立空间和舒适度的要求高，携带家属前往的，星级酒店因其优质服务是个不错的选择。以下推荐3家高人气星级酒店：

- **Four Seasons Hotel Boston (波士顿四季酒店)**：全新而又精美的客房，景色优美，交通方便。世界知名连锁酒店品牌，优质的舒服和后勤保障。附近是著名的波士顿花园。酒店门口有Arlington地铁口。
- **The Godfrey Hotel Boston (戈弗雷波士顿酒店)**：距离Boston Common一个街区，5分钟的步行路程。周围有Downtown Crossing地铁口，出行便利。
- **The Ritz-Carlton Boston (波斯顿公园丽思卡尔顿酒店)**：星际品质。周边有Chinatown中国城地铁口。距离中国城很近，方便寻找中餐美食。

 以上推荐的酒店均可在Booking上预定。

### 2. 平价酒店

波士顿作为大都会，基本不可能在市区找到便宜的汽车旅店。以下推荐性价比较高的2家平价酒店：

- **HI Boston**：安全、平价、舒适，距离中国城很近。周边有好几个地铁站。而且距离Boston Common只有一个街区。
- **Found Hotel Boston Common**：位于Boston Common附近的一家平价酒店，安全性和舒适度都很高。位于中心地带，出行便利。可以通过通过expedia.com预定。

 更多住宿选择，还可通过priceline、Tripadvisor、Airbnb等网站发现。  
波马赛事期间，请务必提前预订。

## 美食

跑步和美食是跑友们都爱的两件事情，去到一个城市，脚步踏遍这个城市的道路，嘴巴尝遍城市各个角落的美食，大快朵颐。波士顿有闻名遐迩的大龙虾，但是波士顿不是只有大龙虾。

### 1. Legal Sea Food

这里有跑友们想吃的波士顿大龙虾。波士顿是一座靠近海洋的城市，各种海鲜取之不尽。生蚝是不错的选择，配上秘制的酱料，和酒一起品味，回味无穷。店内装修很符海洋气息，跑友们甚至可以一边吃饭一边看鱼儿在窗边游动。



地址：26 Park Plz (btwn Stuart & Columbus)

营业时间：【周一~四】11:30 AM-11:00 PM，  
【周五~六】11:30 AM-12:00 AM，【周日】12:00 PM-11:00 PM

电话：( 617 ) 426-4444

### 2. Luke' s Losbster

Luke家是去美国必须要吃的美食。它家以龙虾汉堡和蟹肉汉堡闻名全美，口味很符合中国人的口味。吃过一次，每到美国大城市都想找找有没有Luke家的分店。店铺不大，吃汉堡时记得配上一瓶店内的啤酒或者根汁汽水额。



地址：75 Exeter Street (Boylston)

营业时间：【周一~三、日】11:00 AM-9:00 PM，  
【周四~六】11:00 AM-11:00 PM

电话：( 857 ) 359-4626



### 3. Regina Pizzeria

来美国是必须要尝试美式比萨的，何况这家被评为全波士顿最好的比萨店。而且这家店历史悠久，开了大概有50多年了，价格实惠。它家的 Meatball Pomodoro Fresco比萨是必点的选项。

地址：11 ½ Thacher Street

营业时间：【周一~四】11:00 AM-11:30 PM，【周五~六】11:30 AM-12:30AM，【周日】11:30 AM-11:30PM

电话：(617) 227-0765



### 4. Qingdao Garden 青岛花园

传统意义的中餐厅，但是品种齐全，包罗万象，中国各大菜系都可以在这里吃到，强烈推荐它家的广式中餐。当然可以在这里体验传说中的美式中餐诸如“左中堂鸡”等。

地址：2382 Massachusetts Ave, Cambridge, MA

营业时间：【周一、周三~四、六】11:30 AM-10:00 PM，【周五~六】11:30 AM-11:00 PM 电话：(617) 492-7540

### 5. Q Restaurant

跑完步，想念国内的火锅怎么办，Q家就是不错的选择。约上三五跑友，吃个深夜火锅是不错的。它家的蒙古火锅是不错的选择，店内亦有各种寿司和各类啤酒可以选择。

地址：660 Washington Street

营业时间：【周一~四、日】11:30 AM-10:00 PM，【周五~六】11:30 AM-1:00 AM 电话：(857) 350-3968



## 购物

如果你跑马的同时，还肩负着艰巨的代购任务，手里攥着比卷筒纸还长的海淘人肉清单，那么以下的地方会是你不错的选择：

- ▶ 波士顿的药妆店不胜枚举，连锁店分布在大小巷，你只需寻找有“CVS”，“Walgreens”，“GNC”这些闪亮分明的招牌的店铺就可以了；
- ▶ 如果要去大型购物中心体验全世界最好的购物体验，那么St. Botolph的Copley Place、the shops at Prudential Center和Back Bay的Commonwealth Avenue Mall一定会令你流连忘返；
- ▶ 对于潮流达人来说，波士顿的Newbury一条街不要错过，另外在Chestnut Hill的Barneys New York也是可以买到例如纪梵希、CDG等潮牌的；
- ▶ 如果你的朋友中有很多女性朋友，需要你代购一些化妆品。那么找各大商场的丝芙兰Sephora就没错了，或者去Barneys New York的第一层肯定没错了。

如果你想为自己添置**运动装备**，可以除了去波士顿近郊的Outlets，以下这些地方也是不错的去处。

### 1. Nike Boston

店铺位于潮流一条街Newbury，除了跑鞋外，各种Nike的运动装备一应俱全。店内装饰很古朴，但是也不失Nike的气息感。跑友也可以在此购得Boston当地球队例如红袜队和一些英超球队的正版装备，作为自己的收藏和礼物。

地址：200 Newbury Street (at Exter Street)

营业时间：【周一~六】10:00 AM-8:00 PM,

【周日】11:00 AM-7:00 PM

### 2. New Balance Factory Store

位于Beacon贝肯街的新百伦工厂店，在这里可以淘到很多跑友们需要的新百伦鞋款，也会有惊喜。价格自然是很便宜的，经常会有折上折的活动。门口即可泊车，十分方便。

地址：241 North Beacon Street

营业时间：【周一~六】9:00 AM-8:00 PM,

【周日】8:00 AM-7:00 PM



### 3. Foot Locker

作为全美最大的鞋类体育用品零售商，foot locker在波士顿拥有很多家分店。店内除了运动鞋之外，还有贩卖背包跟杂货等。男女款和童款均有售，品牌以Nike、Adidas、新百伦和亚瑟士为主，选择面很广。

地址：375 Washington Street

营业时间：9:00 AM-7:00 PM，周日休

### 5. Finish Line

作为全美仅次于foot locker的体育用品店，finish line在波士顿也是有很多家店铺分布的，其中首当其冲的是位于剑桥大学城的分店，环境优美，出行方便，购物完后去逛一下波士顿的名校也是不错的选择。

地址：100 CambridgeSide Pl

营业时间：9:00 AM-7:00 PM，周日休

### 7. Bodega

位于主干道麻塞诸塞大道的，是当地潮流人士最喜欢去的鞋店，店内会有最新款的鞋款，以及很多联名款限量款的鞋子。价格自然会贵些，喜欢潮流的跑友不要错过。。

地址：6 Clearway Street

营业时间：11:00 AM-7:00 PM

### 4. Dick's Sporting Goods

不要在意美国人取店名字的意图，是的，就是那么的随意。位于波马路线中的Natick镇的Dick's是一家供货齐全的店铺，从跑鞋到球衣，打猎的工具到钓鱼竿都可以在这家店买到。

地址：1336 Worcester Street

营业时间：周一~六 9:00 AM-9:30 PM

周日：10:00 AM-7:00 PM

### 6. Champion Sporting Goods

Champion家的定位几乎和foot locker和finishline一致，各大品牌的球鞋，champion牌的球衣等是主打的销售品。

地址：53 Lenard Street

营业时间：周一~六 9:00 AM-9:30 PM

周日：10:00 AM-7:00 PM

#### 关于退税

- 消费达到指定金额即可办理退税；
- 大多数店铺都设有退税柜台，在结账时只需出示护照就可直接办理；
- 大型商场的退税在结账后到指定楼层区域进行办理；
- 银联/Visa卡等享有的额外的折扣，详见商铺公示；
- 凡已办理退税的购物清单会被装订在护照上页上，离境出关时会有工作人员协助取下。

既然都坐了十几个小时的飞机来到了美国，而且来到了美国最古老的城市之一的波士顿，就应该停下自己的脚步、多逗留几日，来欣赏这个城市甚至国家的美丽。在此推荐一些交通方便且易于到达的游览场景：

## 1. 波士顿公共花园

和纽约的中央公园差不多，波士顿公共花园就是波士顿市民们“茶余饭后”“消遣锻炼”的好去处。波士顿公共花园（Boston Public Garden）是波士顿市中心的一个大型公园。它占地24英亩（97000平方米），毗邻波士顿公园（Boston Common）。1987年成为美国国家历史地标。

到达方式：住在终点线的话，步行即可；亦可搭乘MBTA到Arlington street站下车即可



▲ 图片来源：TripAdvisor

## 2. 波士顿茶党船舰及博物馆

1773年12月16日的“波士顿倾茶事件”后北美殖民地民众开始了反抗英国殖民者的斗争。为了纪念著名的波士顿倾茶事件，专门建设了这个馆，他曾经在一场大火中，早到了破坏，后来重新开放以后，展出了许多方面的原始工具和复制品。但是这些复制品和船型极具观赏价值，船上还有历史场景重现的解说及表演。

到达方式：搭乘MBTA到South Station站下车即可



▲ 图片来源：TripAdvisor



### 3. 剑桥大学城

剑桥（Cambridge），是美国马萨诸塞州波士顿市紧邻的一个市，与波士顿市区隔查尔斯河相对。这里是两所世界著名大学，哈佛大学和麻省理工学院的所在地。来这里就是有一种朝圣的仪式感。剑桥的历史可以追溯到1630年，最早波士顿地区定居的英国清教徒在此建立的“纽敦镇”（Newtowne）。据说，每个去哈佛大学的北美学生都会去摸John Harvard铜像的脚，这样就这一年不会挂科，事事顺利。不妨一试。

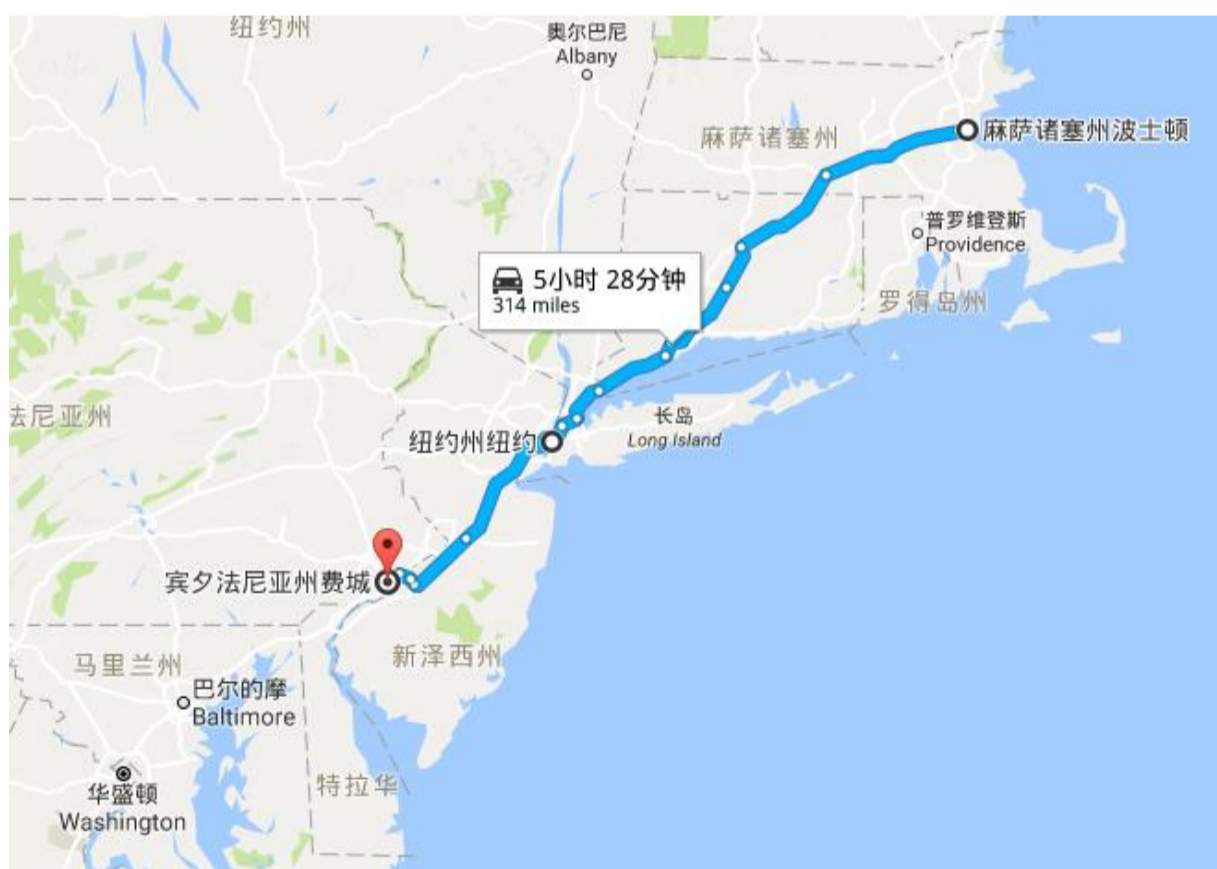
到达方式：搭乘MBTA到South Station站下车即可



▲ 图片来源：TripAdvisor

### 4. 终极路线：坐火车游览纽约费城华盛顿

美国东海岸是美国最早发展的地区，作为北美殖民地，拥有悠久的文化和历史气息。如果时间充裕，从波士顿出发，搭乘火车游览北美三大城市会是不错的选择。美国国家铁路客运公司Amtrak提供的沿海岸线铁路，不仅解决了海岸民众的出行问题，也起到了观光旅游的作用。



💡 跑友们可以前往<https://zh.amtrak.com/home> 预订火车票。



# 实用信息

## • 如何从机场到市区

波士顿境内有一座民用机场：**洛根机场**，全称爱德华劳伦斯洛根将军国际机场

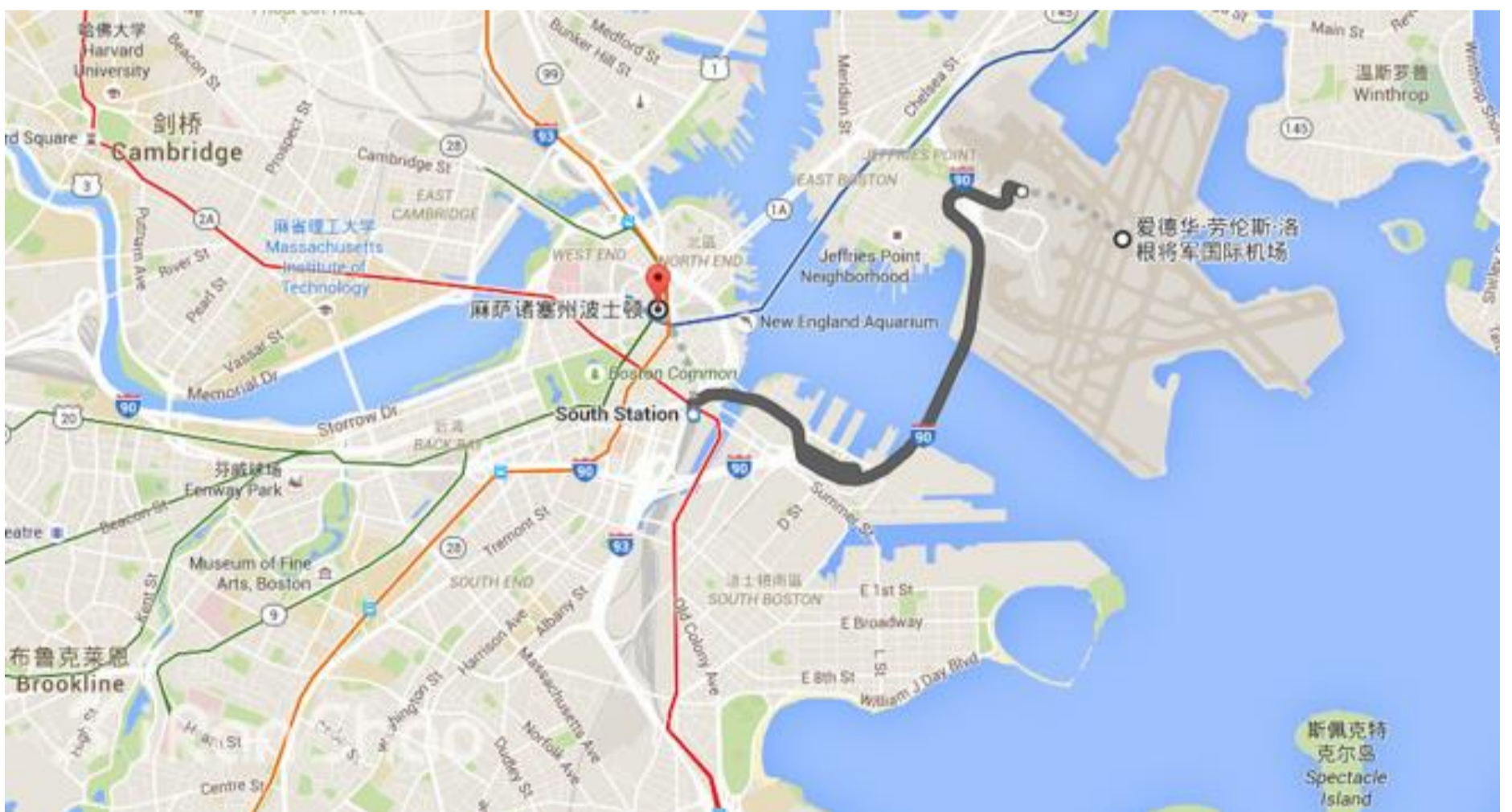
（General Edward Lawrence Logan International Airport，IATA代码：BOS），紧靠波士顿市中心，波士顿也是达美航空（Delta Air Lines）、美国航空（American Airlines）、全美航空（US Airways）和捷蓝航空（JetBlue Airways）的重点城市。

从机场到市区的方式如下：

- 美联航等国际航班到达的是E，那么最快捷的方法是走10min左右到MBTA Airport站，乘坐蓝线可前往State Street或Government Center换乘橙线或绿线到达市区任何地方。
- 如果是在美国境内转机，美联航等国内航班到达的是B，最快捷的方法是坐机场内部大巴，停经terminal A，silver line way after manulife building，world trade center，courthouse四站，在第五站Boston South 站下，可以坐红线地铁，然后换乘橙线或绿线前往市区任何地方。

### TIPS

- MBTA系统内，只要上了橙，红，绿线地铁，那波士顿的市区的所有位置都可以到达。
- 机场到市区打Uber或者Lyft最划算，约20美元，比出租车便宜不少。





## • 市内交通

### 1. 轨道交通和公交

- 地铁运行方向分为：Inbound和Outbound，这个运行方向按照进入和离开波士顿市中心（Downtown Crossing地铁站）区分，Inbound地铁是前往市中心方向的，Outbound则是离开市中心方向的。
- 绿线地铁的Outbound方向会区分为B、C、D、E这4条线路，因此请务必确认自己前往的站点需要乘坐的线路。红线地铁的Outbound方向会区分为：Ashmont和Braintree两个方向，同样请务必确认自己前往的站点需要乘坐的线路。
- 在特定的站点以及红线附近的商店可以办理购买公交车与地铁有通用的储值卡：查理卡（Charlie Card）。充值使用查理卡乘坐公交车，票价为1.60美元，地铁的票价则为2.10美元。
- 也可以花12美元购买1天公交和地铁通票（1 Day LinkPass）；7天通票（7 Day LinkPass）为19美元；1个月通票（LinkPass）为75美元。
- 波士顿紫线火车收费则是根据出行距离收费，票价从2.10美元到11.50美元不等。

#### TIPS

波士顿的公共交通包括公交车、地铁、火车。地铁的常见标志为街道上大大的白底的黑色字母“T”。地铁线路共有4条，分别是：蓝线、橙线、红线和绿线。

### 2. 出租车

波士顿出租车起步1/7英里（约为230米）收费2.6美元，之后每1/7英里（约230米）收费0.4美元。过路费另算。等待时间按每小时28美元计算。从波士顿市区前往机场或者北岸社区（North Shore Communities）时，乘客需要支付2.75美元过路费。

### 3. 租车

租车时需出示国际驾照和护照，许多租车公司在机场都设有柜台，每个公司的租车价格不一样。波士顿市区内停车价格昂贵，且公共交通发达，不推荐自己租车游览。

## • 应急突发

### 1. 波士顿华人服务网

该网站提供从翻译、住宿、中介到吃喝玩乐的一切服务。是波士顿华人最大的服务与交流平台。

地址：800 West Cummings Park, Woburn, MA 01801

电邮：info@wanjiaweb.com

办公室电话：978-212-9886；免费电话：888-377-1498；传真：888-377-1498

### 2. 在波士顿，护照遗失了怎么办？

- a. 到附近警察局报案，警察会询问你丢失经过，可能丢失的地方，试图联系当地警局是否捡到。警察局热线：911
- b. 确认遗失后，让警局出具一张报案单，上面有一串号码。
- c. 拿着报案单去中国大使馆办理旅行证加急业务，旅行证办完就说明原护照失效了，及时被人捡到也无法使用。
- d. 拿着旅行证可以回国，回国以后再补办护照。

#### 中国驻美国大使馆

地址: 纽约市曼哈顿12马路520号, 42与43街之间, 邮编:10036

电话：212-2449392 / 212-2449456


办公时间: 周一至周五 上午9:00-12:00, 下午1:30-5:00 (节假日除外)

护照/签证/公证/认证事务办公时间为: 周一至周五 上午9:00-下午2:30 (节假日除外)



总领事馆微信平台

## • 其他生活须知

- **时差**：波士顿参照纽约时间，比北京时间晚12小时。
- **电源**：110伏特电压，使用三孔插头需要转换器。
- **药品**：美加地区实施医药分类制度，药品很难买到，且医药费高昂，行前应买妥海外平安和医疗保险。自备普通感冒药、晕机药、肠胃药及个人常用药。
- **饮水**：美国境内生水皆可饮用，但一般没有预备热水。美国人不习惯喝开水，宾馆里一般没有烧水装置。可以去例如星巴克之类的地方要热水服务。





💡 温馨提示：放大当前页面，可查看清晰地图。

(文中图片多来自于波马官网和外媒报道)

## • 关于燃烧指南

献给跑步爱好者们的实用参赛指南，人手一册的马拉松通关秘籍。

囊括参加一场马拉松需要知道的所有事儿，想跑者所想；

结合赛事举办地的人文与自然，多元视角展现赛事魅力；

方便查看的实用信息，让每一位跑者都能从容应对挑战；

带上「燃烧指南」，去尽情享受一场属于自己的马拉松吧！

## • 意见反馈

为了更好地服务跑者，燃烧指南致力于成为你的跑马必备。你的意见和建议，是我们进步的动力，使用反馈欢迎发送邮件至：[baoming@iranshao.com](mailto:baoming@iranshao.com)





扫码下载APP (ios/安卓)  
或应用市场搜索“爱燃烧”

## 跑步爱好者的一站式服务

最全赛事报名

科学训练助手

成绩照片认领

装备 资讯 旅行

