



# LANZHOU

# 兰州

LANZHOU  
INTERNATIONAL  
MARATHON

# 目录

---

- **P 3**           **关于 | 兰州马拉松**
- P4            城市速写 | 金城兰州
- P5            关于兰马 | 你不可不知的10件事

- **P 8**           **报名比赛**

- **P 9**           **赛前 | 签到领物**

- **P 10**          **赛前24小时**
- 

- **P 12**          **应战兰马| 赛道提前看**

- **P 15**          **兰马赛道地图**

- **P 16**          **应战兰马| 通关秘籍**

- P16          经验之谈 | 如何跑桥、遇高温如何降温

- P17          如何到达起点、入检和起跑

- **P18**          **起点集结区示意图**

- P19          存取包安排、各赛段关门时间

- P20          赛前饮食建议、天气、装备建议

- P21          后援团观赛建议、赛后24小时
- 

- **P 22**          **实用信息| 住宿交通**

- P22          住宿、城际交通

- P23          市内交通

- **P 24**          **兰马之外| 吃喝玩乐**

- P24          美食

- P28          城市体验

- **P 29**          **关于燃烧指南**

- **P 29**          **意见反馈**





## 关于 | 兰州马拉松

**兰州远不止一碗牛肉面，还有一场口碑俱佳的马拉松。**

作为全国海拔最高，也是唯一绕黄河而跑的马拉松赛事，兰州马拉松（以下简称“兰马”）自2011年开赛以来，赛事水平和等级不断提升，有口皆碑的比赛气氛和赛事服务，也让报名一年比一年火爆，参赛人数从1.8万人一路飙升逾4万人。

兰马赛道将“黄河风情线”的沿线景观优势发挥到至极，比赛体验更是令人印象深刻。

防暑降温措施得力，存包环节很流畅，补给也实数充沛，赛道沿途加油声不绝于耳，志愿者们的笑脸融化心田，去年还有活力四射的兰州宝贝手举公里数牌。头顶“兰州蓝”跑完兰马后，还有一份独具兰州特色的完赛包作为留念。

兰马，已然成为又一个**喜欢兰州的理由**！



### 非跑不可

- 1 被誉为“西北地区最值得参加的马拉松赛”。
- 2 AIMS认证赛道，2017年升级为国际田联(IAAF)银标赛事。
- 3 整座城市都在为你加油！4万选手绕黄河而跑，40万观赛者呐喊助威。

## • 城市速写 | 金城兰州

金城兰州依黄河而建，因处南北要冲、扼东西咽喉之地，这里曾是大小诸侯国之间武力争夺的边关要塞，历代肃王的藩王都城，古丝绸之路的商埠重镇。很多他乡人来到兰州，把这里作为探访中国西部时的中转站，往往匆匆路过，不曾驻足停留。很多出去闯荡的兰州人，不再痛饮一杯黄河水，淡忘了皋兰山上开满兰花的模样。



这座城市看过了太多的人来过又离开，也看到过太多的人离开后又回来，大概正是太多的来去与过往，让他显得尤其包容，不过问你的来历，不探究你的去处，你的到来，就已足够。

这座城市带着点江湖气，“娱乐基本靠酒”，就像歌里唱得那样，“西北偏北，羊马很黑，你饮酒落泪，西北偏北，把兰州喝醉”。

这座城市爱恨分明，不拖泥带水。有人不喜欢兰州，觉得脏乱、拥挤、司机勇猛；有人喜欢兰州，觉得混凝土里也透着豪爽和人情味，正如这个城市的形状一样，这里的人是直肠子的，不会绕弯子。

有人问，为什么很多民谣里都会提到兰州，大概是因为“**在别的城市我觉得表达不**出来的情绪，都能从这里酣畅淋漓的表达出来”，而兰州的魅力就在于，“**在你能意识到之前，他就已经俘获了你的心**”。

## • 关于兰马 | 你不可不知的10件事

### 1. 昔日重污染，今日兰州蓝

这里曾是卫星发现不了的城市，大气污染曾是纠缠多年的顽疾，因为河谷地形，也因为废气排放。在这样一个昔日的重污染城市举办马拉松赛事，能行么？在2015年巴黎气候变化大会上，兰州获得了“今日变革进步奖”，通过严格控制燃煤排放、治理高排放行业企业、水助力降尘埃等一系列举措，如今兰州街道上轻易见不到垃圾，洒水车倒是很常见，尘土飞扬的空气不复存在，“兰州蓝”成为常态。这是兰马带给这座重工业城市的积极影响，也是每一个在兰州生活的人倾力付出的成果。

### 2. 观众：讲真的，论加油，兰马从未输过

全国各大马拉松赛事中，兰马是唯一一场观众可能会抢了运动员风头的马拉松赛事。都说兰州举整座城市之力服务兰马，4万人起跑，40万人沿线加油呐喊。兰马已经成为与兰州老百姓生活息息相关的一件事。6月11日，我们一起期待，全国“最热情”的呐喊声，再次在黄河两岸响起。

### 3. 靠得住的医疗保障

每一百米一名医疗志愿者、不到两公里一辆救护车、还有与选手同跑的医疗陪跑员。急救上的黄金10分钟，兰马的救护力求做到5分钟。除了参赛选手，现场的工作人员、沿途进行表演和围观的群众，也在保障范围内。最近四届，收治的伤病员和送医院治疗的人数总体呈下降趋势，2016年直接参加医疗保障的近800人，包括医护人员220人、医疗志愿者500人和医疗陪跑员50人。



#### 4. “天下黄河第一桥”

兰州城北白塔山下的黄河铁桥，是兰州境内历史最为悠久的古桥，属德国建造。1942年，为纪念孙中山先生而改名为“中山桥”。

铁桥自建成至今，已度过了108个春秋。中山铁桥之于兰州，如外白渡桥之于上海，它本身的观赏和纪念价值远比交通作用更有意义。兰马虽然并不会“跑过中山桥”，但会从桥南跑过，折返时也会看到有一座铁桥静立于黄河之上。



#### 5. 随手拯救12个瓶子



兰马组委会联合中国优质的社会创新组织 BottleDream，首发Sports For Good美好马拉松环保计划，呼吁马拉松跑者关注赛道上被大量丢弃的塑料水瓶，用心珍爱自然。跑者将被邀约，在全赛程中参与「随手拯救12个瓶子」绿色行动。BottleDream将与兰马一起，用有意义又有意思地方法，对捍卫自然作出响亮回应。

#### 6. 梦想一公里

“梦想一公里”是一个把善意和信念通过赛事根植于参与者内心的一次创新公益尝试。项目由兰州国际马拉松赛组委会、人民网和北京中迹联合发起，中国残疾人福利基金会、甘肃省残疾人福利基金会共同参与。组织残疾人士与监护陪跑员共同相伴参与一公里赛程，让残疾人士能像常人一样参与马拉松赛事。



## 7. 赛道沿线WiFi全覆盖

为了能让更多的人感受马拉松赛的热情，方便选手们在赛程中分享自己的参与感受，方便观众们分享比赛的精彩瞬间。去年兰马就已经实现了赛道沿线WiFi网络全覆盖。在赛道沿线打开手机进行WiFi搜索，即可轻松享受方便快捷的无线网络服务。



## 8. “牛肉面共和国”

兰州没有“兰州拉面”，只有牛肉面。用汉人种植的麦子，加上青藏高原上藏人的牛肉，还有北方蒙古出产的盐，通过回族厨师的料理，如此应运而生的牛肉面，注定只能在这个汉回藏蒙多民族文化交汇的城市品出真滋味。至于面馆，兰州遍地都是，不过钟情的那一家，或许很近，就在楼下的拐角，或许很远，过了黄河还没到。

## 9. 听一曲民谣

听一曲《黄河谣》，再去黄河跑一场马拉松，或许会让参赛体验更富有层次感。兰州，常会在民谣唱到。有的人以为那不过是《董小姐》里那支烟，而漂泊的人却被《兰州兰州》勾起思乡之情，有的人不明白《西北偏北》有什么可以留恋的，而有的人只想回到《兰州》，做黄河的孩子。

## 10. 友情小贴士

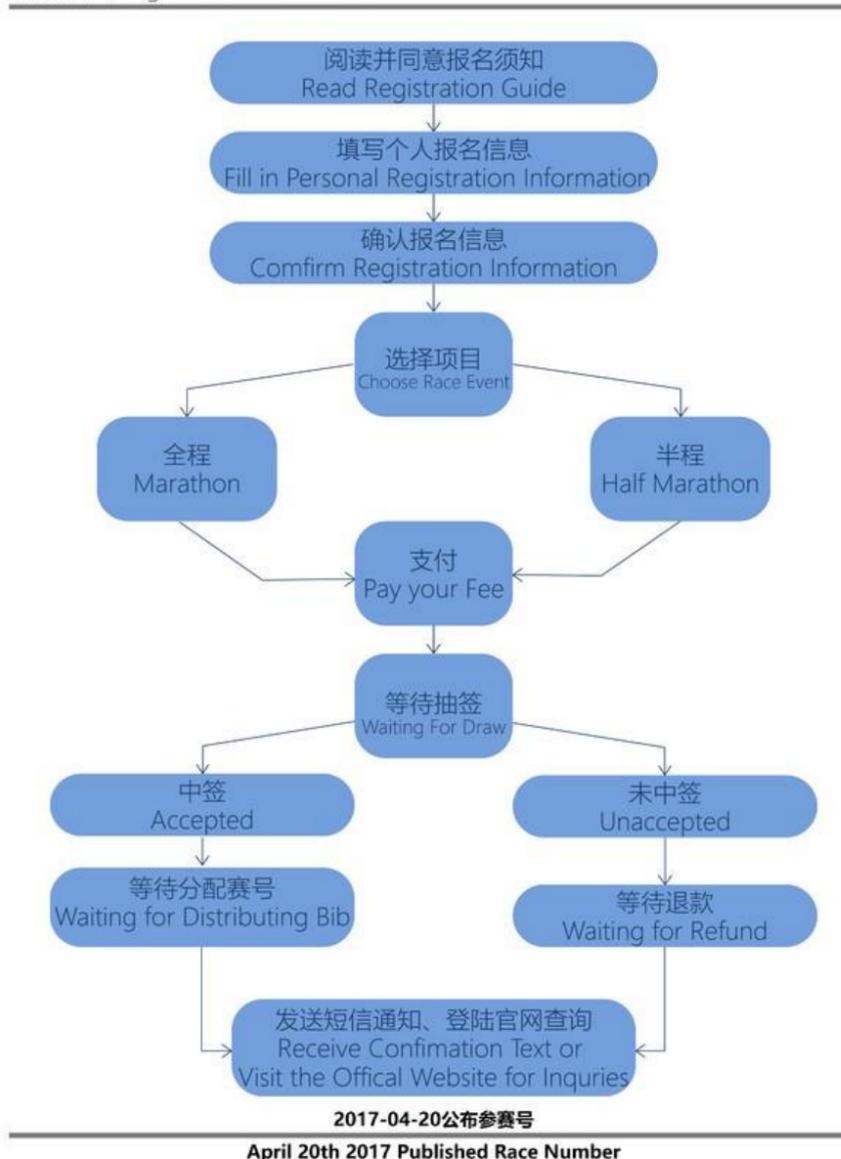
- 兰州是一个多民族文化交融的城市，请友善对待少数民族同胞，尊重其生活习惯和信仰。（注意伊斯兰教的一些禁忌：猪肉、酒精）
- 兰州方向很容易辨认，你只需要知道黄河是自西向东流的。若请路人指路，得到的回答可能都是，往这边走，往那边走。
- 兰州羊杂类的食物众多，肠胃不好的人不要轻易尝试，以免吃坏肚子。
- 如果有本地人邀请一起喝酒，要谨慎考虑，若你的酒量白酒半斤以下，啤酒五瓶以下，千万别说自己会喝酒。

# 报名比赛

## 1. 报名方式

- a. **网上预报名及抽签**：全程马拉松8000人、半程马拉松8000人。兰马官网预报名，等待抽签结果。
- b. **现场报名**：仅针对迷你马拉松项目，24000个名额，报满即止。
- c. **半马绿色通道**：参加2016兰马半程马拉松项目完赛的选手即可免抽签。
- d. **全马绿色通道**：除组委会特邀选手外，符合下列条件的可免抽签：
  - 获得兰马终身号码的选手；
  - 连续参加3届或累计参加过5届兰州马拉松的选手
  - 参加过任意一场兰马，完赛成绩在男子3:30:00（含）以内、女子4:00:00（含）以内的选手；
  - 参加过2016年与中国田径协会共办赛事，马拉松完赛成绩在男子3:00:00（含）以内，女子3:30:00（含）以内的选手。

报名流程/Registration Procedures



## 2. 报名费

全程马拉松 100元/人；半程马拉松 80元/人  
迷你马拉松 60元/人；海外选手：50美元/人

## 3. 报名时间

2017年3月22日10点报名开启，3月28日17点报名截止；  
抽签结果于2017年4月20日10点公布。

### TIPS

更多详情，可查看兰马官网：  
<http://www.lanzhoumarathon.org>

# 赛前 | 签到领物

## 1. 时间及地点



**时间**

2017年6月8-9日 09:00-18:30  
2017年6月10日 09:00-22:00

**地点**

甘肃国际会展中心（北滨河东路1号）  
广场西南侧大棚

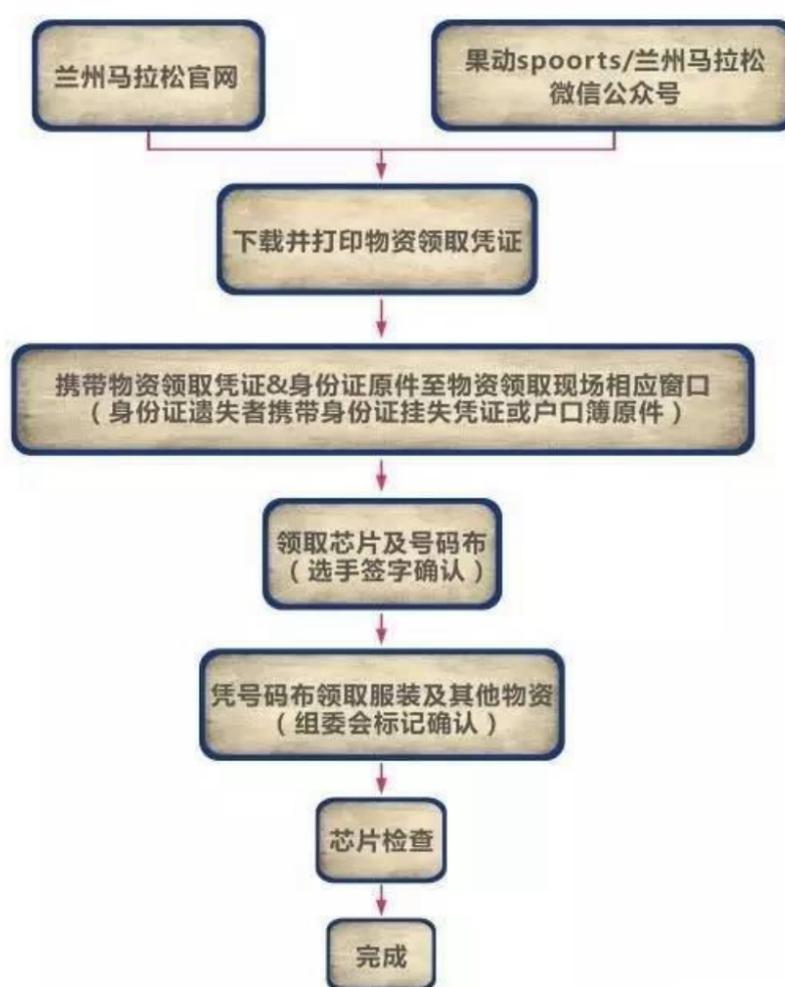
**交通**

乘坐53、149路公交  
至甘肃会展中心站下

## 2. 领物流程及须知

- **首要须知：不允许他人代领！！！！**
- **领物高峰：最后一天**
- **需携带：**物资领取凭证、本人身份证。
- **物资领取凭证：**自行登录官方网站查询并打印《“兰州银行杯”2017兰州国际马拉松赛物资领取凭证》
- **赛前物资发放中心联系电话：**  
18919093522（座机，请勿发送短信）
- **参赛服：**现场选择，现场发放。因部分T恤尺码数量有限，组委会将分时段平均定量发放。一经发放，不予退换。

### 个人物资领取流程



服装尺码	S	M	L	XL	XXL	3XL
男款	160/80A	165/84A	170/88A	175/92A	180/96A	185/100A
女款	155/80A	160/84A	165/88A	170/92A	175/96A	180/100A

### 领物清单：

项目物品	号码布	计时芯片	证书	参赛服	参赛包	参赛须知
全程	2	✓	—	✓	✓	✓
半程	2	✓	—	✓	✓	✓
迷你	1	—	✓	✓	✓	✓

# 赛前24小时

兰马前一天：6月10日，周六

10:00 安全抵达

来自全国各地的参赛选手们，陆续抵达兰州。搭乘交通前往甘肃国际会展中心领取赛事包，交通信息详情参见P17，跳转P9 查看《赛前 | 签到领物》详情。

12:00 一碗牛肉面

兰州人的一天是从早上一碗热气腾腾的牛肉面开始的，这已经成为兰州人生活当中很自然的一部分，让一碗牛肉面开启兰马的周末，也自然顺理成章。下午和晚上兰州人不吃面，因为汤头老了，不好喝了，所以吃面要赶早，加蛋加肉，滋味十足！



一碗正宗的牛肉面

兰州牛肉面讲究“一清、二白、三红、四绿、五黄”，即：鲜美的清汤、嫩脆的白萝卜、淋上红辣椒油，撒上葱花香菜，面条呈亮黄色。

💡 跳转至P24，可查看“牛肉面上哪儿吃？”



13:00 兰州半日游

推荐一：甘肃省博物馆

“丝绸古道三千里，黄河文明八千年。”甘肃是我国远古神话传说里中华民族人文始祖伏羲、女娲的诞生地。作为华夏文明的发祥地之一，古代“丝绸之路”甘肃段，因其特殊的地理环境和源远流长的历史文化遗存使甘肃位于全国文物大省之列。

甘肃省博物馆也因得天独厚的条件，收藏有历史文物、近现代文物、民族文物、和古生物化石及标本约35万余件。

其中，备受瞩目的镇馆之宝“铜奔马”，即众人所周知的“马踏飞燕”，是东汉时期的铸铜艺术品，也是中国旅游的标志，寓意一日千里，马到成功。

门票：持身份证免费领票参观

开放时间：周二-周日9:00-17:00（16:00停止入馆）

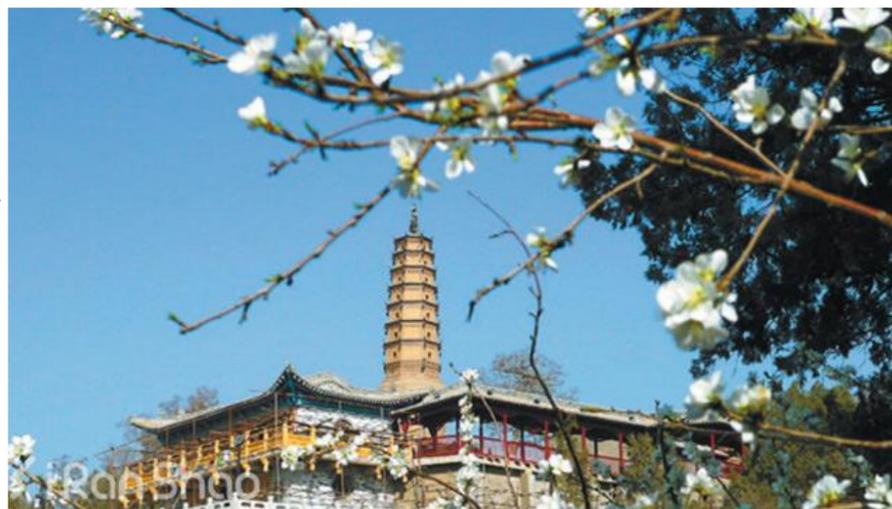


## 推荐二：白塔山公园

在本次兰马赛道中当你跑到约38-39KM处，你的视野北片便是白塔山。白塔山，为兰州北面的天然屏障，以“白塔层峦”列为兰州八景之一。位于兰州市中山桥北侧白塔山公园景区内。

可至河对岸搭乘索道，到山顶再走20分钟左右即到白塔，塔顶上可一览兰州市全貌，山脚下便是黄河。天气好时可以在山顶找家茶铺，吹着微风喝茶聊天，很是惬意。

门票免费，开放时间：7:00-20:00



💡 跳转至P28，了解“黄河索道”更多内容

## 18:30 正宁路夜市

没什么比犒劳好自己胃更重要的了，兰州特色美食在这里都可以找到，跳转至P27查看“推荐美食”。

### TIPS

赛前饮食遵循平时的饮食习惯即可，可适当增加一些碳水的摄入。建议少食油腻和辛辣刺激的食物，以免引起身体不适。

## 20:00 散步回酒店

饭后可以去黄河边散步消化，看一看落日的美夕阳！ 回到酒店后，将明天比赛的装备打点整理好，调好闹钟。洗个舒服的热水澡，睡个好觉，为了明天！！

# 应战兰马 | 赛道提前看

在兰州我们可以体验到黄河上游的别致风景，沿着黄河这条风情线，实际经过九座黄河大桥中的三座，全程选手两座，半程选手一座，选手们可以领略到“金城汤池”的西北风情，而要穿过数座大桥，也成了兰马的难点。

## 赛道解读

### 雁滩黄河大桥

起跑后1KM就会跑上雁滩黄河大桥，在上雁滩大桥前会有一个陡上坡。开跑就可在雁滩黄河大桥上观赏黄河。



#### 【赛道看点】

雁滩大桥于2003年竣工，享有兰州黄河“第一彩虹桥”的美誉，是目前国内同类型跨度最大的三跨连续混凝土钢管、钢架系杆拱桥。

### 南滨河路

从雁滩黄河大桥跑下后，就要经过前半程赛道的主要路段南滨河路，2KM-17KM，都将在这条位于黄河南侧的兰州主路上奔跑。



#### 【赛道看点】

该路段大部分比较平坦宽敞，该路段的绿化状况非常好，可以尽情享受阴凉。

## 兰州中山桥

跑到7KM处，参赛选手向右望去，就能看到兰州的地标性景点，兰州中山铁桥。虽然只能跑过匆匆一瞥天下黄河第一桥，但对于初来兰州的跑者来说，足以印象深刻。中山铁桥的相关内容可查看P6。

## 白塔山公园

过了中山铁桥，就是桥旁边的白塔山公园了。白塔与黄河上的铁桥构成雄浑壮丽的画面，成为兰州市的象征之一。

### 【赛道看点】

公园因山头有一座白塔寺而得名。该寺始建于元代、重建于明朝，平面呈长方形，白塔居中，塔身为八面七级，高约十七米，上有绿顶，下有圆基，通体洁白，挺拔秀丽。塔南是三大寺楼，北面是准提菩萨殿，东西各有配殿数间。



## 黄河母亲雕塑

快到9KM处的时候，左右两边都有好看的，左边是兰州的小西湖。右侧则是更为著名的黄河母亲雕塑，不过实体没有图片看起来那么大呦！

### 【赛道看点】

黄河母亲雕塑由“母亲”和一个“男婴”组成构图。分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母亲，和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙。



## 七里河黄河大桥

这里是半程选手与全程选手分流的地方，半程选手从12.5KM处的匝道上桥，过桥之后沿着北岸一路向前，**过了城关大桥就来到了半程终点**。这也是半程选手唯一经过的桥，可以选择调整节奏以迎接半马最艰难的16-18KM。



### 【赛道看点】

七里河黄河大桥连接着安宁区和七里河区，新建时是黄河上最大跨度的钢筋混凝土悬臂梁桥。2011年初，经过加固维修的七里河桥再一次通车。

## 银滩黄河大桥

全程17KM处，将会跑上银滩黄河大桥返回黄河的北岸，赛道设计者也十分仁慈地将过桥赛段设置到赛道前半程。而下了银滩大桥后，将会经过19-29KM处的折返赛道。



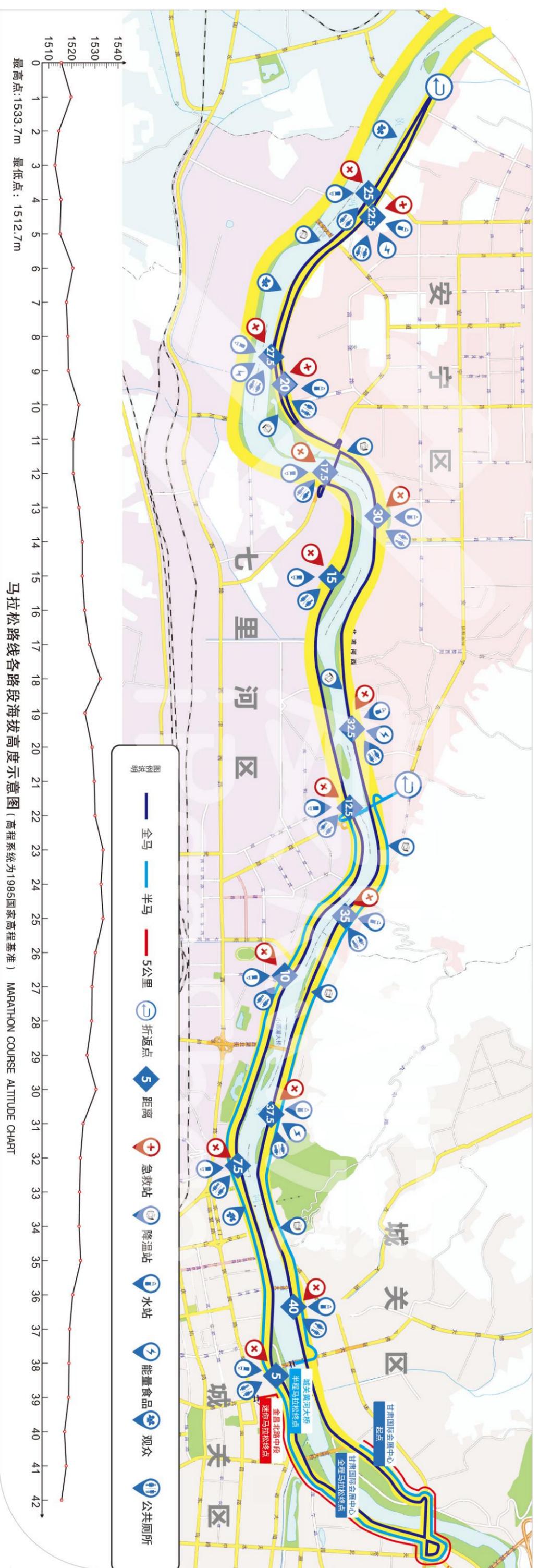
### 【赛道看点】

五公里长的赛道没有太多的景点，但是会有大批学生拉拉队在此处等候选手，**你会感受到兰州人民无与伦比的热情。**

## 最难后程

跑过三十公里之后，可能大多数人需要两个半小时以上，而此时的日照以及温度都开始上升，往年也有过**近三十度的体感温度**，这个时候就要坚持到终点了。跑完就可以吃兰州拉面咯！！

# 2017兰州国际马拉松赛路线图



温馨提示

放大当前页面

可查看清晰地图

# 应战兰马 | 通关秘籍

兰马的难点在于跑黄河大桥以及可能遇到的高温天气，总体累计爬升虽然不是很多，但是赛道平均海拔有1500米。如果天气适宜可以考虑争取PB，但如果比赛当天气温比较高，建议合理配速，注意降温与避暑。

## • 经验之谈 | 如何跑桥

**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

跑兰马可以最近距离的欣赏黄河。不过，全程、半程都要跑过黄河大桥，赛前做好心里预设会更轻松应对哟！



## • 经验之谈 | 遇高温如何降温

虽然兰州的六月份并没有南方那么热，但如果赶上阳光明媚，依然会经历很强的日晒以及很高的温度，尤其到了全马的后半程赛道，体感温度非常容易飙升。

- **最快的降温方法：**用适量的水浇到头顶，或者用官方发的浸水海绵。
- 兰马的后半程赛段设置了降温的**喷淋装置**，跑过的选手一定不要错过。



2016年兰马现场，图片来源：@梁\_宝宝 ▶

## • 如何到达起点

兰州马拉松的起终点都在**甘肃国家会展中心**，这里作为准备场地十分宽敞，不过起跑街道并不宽，中规中矩。**如何到达对应组别的集结区，详见P18示意图。**

### 起跑时间

2017年6月11日 上午 7:30

2016年起点航拍 ▶



## 🚌 交通方式

**步行：**其实最好的前往马拉松起点的方式就是步行了，既没有交通拥堵的困扰同时还可以当作热身消化一下早饭，建议住在起点周围3公里以内的跑者步行至起点。

**公交：**抵达甘肃国家会展中心可以乘坐149路，53路。

**出租车/快车：**兰州的网约车行业也已经发展起来，如果担心早晨打不到车，可以选好出发时间提早预约。

### TIPS

- 赛前请注意查看比赛日的交通管制信息。
- 公共自行车要需先办理公交卡交付保证金才能租车，故不推荐。

## • 入检和起跑

- **比赛检录：**赛前一小时按竞赛项目在不同区域分别进行检录。特邀运动员出示护照原件。

- **起跑顺序：**按马拉松特邀运动员、业余马拉松运动员(按成绩分区站位起跑)、半程马拉松运动员、迷你马拉松运动员的先后顺序排列，各项目方阵间隔20米。

# 运动员到达集结区路线图



**参加迷你马拉松赛的运动员请从以下路线进入集结区:**

★ 由城关黄河大桥 → 进入集结区

★ 参加半程马拉松赛运动员请从以下路线进入集结区:

★ 由城关黄河大桥 → 进入存衣区 → 集结区

★ 参加全程马拉松赛运动员请从以下路线进入集结区:

★ 由金雁大桥 → 进入存衣区和集结区

## 特别提示:

★ 金雁大桥为全程马拉松运动员检录专用通道，半程和迷你马拉松

运动员 **禁止** 从此入口通行。

**禁止** 从此进入

半程和迷你马拉松 全程运动员请走人行道从楼梯进入集结区

★ 半程马拉松和迷你马拉松运动员请从城关黄河大桥进入集结区。

## • 存取包安排

	全程马拉松	半程马拉松
存包时间	2017年6月11日 06:00-07:10	
存包地点	甘肃会展中心	中立桥西侧大轿车20辆
取包时间	15:00前	11:30前
取包地点	甘肃会展中心	城关桥南两侧引桥

💡 如超时未领取，可于第二天到组委会处（兰州市体育局）领取，如3日之内不领取，将按无人领取处理。

### TIPS

贵重物品不要存放在包内！  
除手机外，随身备些零钱方便坐车。

## • 关门时间

### 各赛段关门时间

项目	距离	关门时间	历时
迷你马拉松	5公里	8:30	1小时
马拉松 及 半程马拉松	10公里	9:00	
	15公里	9:40	
	20公里	10:20	
半程马拉松	21.0975公里	10:30	3小时
马拉松	25公里	11:00	
	30公里	11:45	
	35公里	12:30	
	42.195公里	13:40	6小时10分

💡 除迷你马拉松外，参赛选手在跑进过程中，必须通过所有的地面计时感应带(区)，在关门时间内完成比赛但缺少任何一个计时点的成绩，将不予排名。

## 赛前饮食建议

在兰州，赛前的早餐当然非牛肉面莫属了！一碗汤面就补充了碳水，水分以及盐分。如果预计花费时间长，那再加点牛肉吧。平时没有食辣习惯的，就不要临时起意加辣油了。



## • 天气

兰州每年的六月份最高温度略高，选手一定要为此做好准备，准备好防晒以及高温。

2016-06-11	26-14°C	多云转阵雨
2015-06-11	29-14°C	晴
2014-06-11	22-17°C	中雨
2013-06-11	30-12°C	晴
2012-06-11	30-16°C	多云转晴

▲6月11日，兰州历年的天气记录

## • 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（防晒）
附件	空顶帽（或头带、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）一次性 雨衣（起跑时保暖，但请勿随地丢弃）



💡 号码布请佩戴于显著位置，勿被外套遮挡

## • 后援团观赛建议

建议在**中山桥附近观赛**，中山桥南岸位于6.7公里处，北岸位于39公里处。白塔山与黄河水交相呼应，适合为选手拍出具有地域特色的照片。

### 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。

# 实用信息 | 住宿交通

## 住宿

兰州的住宿选择还是挺多的，从星级酒店到经济型住宿皆有，如家、汉庭、速八等快捷酒店也有多处分店，可根据自己的住宿喜好选择下榻之处。

### 1. 黄河北岸

- 比邻会展中心的**兰州皇冠假日大酒店**，千元的价格可以享受到五星的品质，外加地理位置的绝对优势，是享受型选手的心仪之选，也适合举家出行的选手入住。
- 距离会展中心步行6分钟路程的**甘肃陇能大酒店**，比皇冠假日价格优惠近一半。

### 2. 黄河南岸

- 相较于北岸，南岸的住宿选择更多。建议可选择住在**东方红广场**附近，这里是兰州最大的综合性广场，生活便利，距离起点也在3公里路程内。
- **兰州西驿国际青年旅社**，比邻雁滩黄河大桥，是距离会展中心最近的青年旅舍。

 更多推荐酒店可查看兰马官网：

<http://lanzhoumarathon.org/content/show/33>

## 交通

### • 城际交通

#### 1. 飞机

**兰州中川国际机场**，位于市区以北70公里处的永登县中川镇，机场大巴到市区车程约1小时。机场到市区有如下方式：

- **机场大巴**，半点或整点发车，**票价30元**，停靠站点有东方大酒店、民航售票处（兰州锦江阳光酒店对面，**近兰州大学**，亦是**返程乘车点**）；

- **出租车**：从机场到市区打表多会超200元，可与司机协商价格，费用约180-200元。
- **动车**：机场至火车站，车程约1小时。

站序	站名	到时	发时	停留
1	兰州	18:13	---	---
2	兰州西	18:25	18:27	2分钟
3	中川机场	19:02	---	---

一等	二等	无座
2张 ¥26.0	214张 ¥21.5	60张 ¥21.5

## 2. 火车

北方的跑友，附近省市的跑友可以考虑选择火车出行。

- **兰州西站**：兰新高铁在兰州的始发站，现有始发西宁、嘉峪关南、乌鲁木齐的动车组。同时连接着兰州站和中川机场。
- **兰州火车站**：是西北重要铁路枢纽。位于陇海铁路、包兰铁路、京兰客运专线、兰成铁路的终点，兰渝铁路、兰新铁路、兰青铁路的起点。

## 3. 巴士

兰州市内有4个汽车站：

- **兰州客运中心**：位于兰州火车站东侧，车次主要发往西安、银川、天水、西宁。
- **汽车东站**：靠近兰州大学，离客运中心很近。车次主要发往白银、定西、天水。
- **汽车西站**：靠近甘肃省博物馆。车次主要发往河西走廊地区（武威、张掖、金昌、酒泉、嘉峪关）。
- **汽车南站**：靠近兰州理工大学，位置较偏僻。车次主要发往甘南，临夏。

## • 市内交通

**出租车**：起步价10元。3公里后之后每公里1.4元，单程回空里程费0.7元，等候费1.4元/5分钟，夜间用车附加费0.2元/公里。

**公交车**：起价都是1元/人，最贵不超过3元/人（不包括前往新区的公交长途），无人售票。**西关什字**为兰州最大的交通枢纽，有到达各个地方的公交车。

💡 地铁一号线在建，西关到秀川交通相对拥挤。

## 美食

兰州，可谓是“西部美食天堂”，以回族风味为特色，清真餐厅随处可见。故在享用美食时，请尊重少数民族的宗教信仰和生活习惯，不外带食品进入清真饭馆，不在饭馆内饮酒，不涉及与猪肉有关的内容。

### • 牛肉面上哪儿吃？

#### 1. 马子禄牛肉面（大众巷店）

老字号牛肉面馆，《舌尖上的中国》推荐。他家汤头清亮鲜美，面条韧劲十足。

地址：兰州市城关区大众巷86号

交通：乘4、6、9、25、34、59、112、136、137路公交车在永昌路北口站下车

#### 2. 吾穆勒蓬灰牛肉面

兰州本地人心口相传的一家人气很旺的牛肉面馆。生意超好，看到门口密匝匝的车队和店里的人山人海可千万别被吓住。汤清亮，面筋道，关键是牛肉，肉质松软，入口即烂，香味十足，回味无穷。另外，这家的牛腱子肉香味可口，有售真空包装。

地址：安宁区北滨河西路2168号(近黄河水岸怡园黄河楼)

交通：乘20、103、108、131、142路公交车还黄河水岸-颐园站下车

#### 3. 安泊尔牛肉面

许多人慕名而来，即便店面也很大，可每天还是要排长队。他家的牛肉面汤非常入味。如果10人以上，可提前预定二楼的河景包厢，一边品尝着各种粗细的牛肉汤面，一边饱览母亲河的美景，还可欣赏拉面师傅的精湛技艺，一举多得。

地址：七里河区北滨河路754号

交通：乘20、35、53、108、112、131路公交车在金城关站下车

## • 洋芋片+胡萝卜素=完美组合

西北管土豆叫洋芋，这里的洋芋有多好吃，只有吃过了才知道！

城关通渭路的“**马三洋芋片**”可以说是无人不知，无人不晓，尽量避免高峰时段去。

土豆片辣得过瘾，适合口味较重的人。再配上一瓶胡萝卜素，才是吃洋芋片的正确方式！

地址：兰州市城关区通渭路小学胡同

交通：乘4、6、8、9、59、137、143、146 路公交车在省政府（通渭路新世界百货）下车，向北走300m 即到



## • 还有什么当地美食不可错过？

### 1. 牛奶鸡蛋醪糟

淡淡的酒香融合了奶香，还有嫩嫩的蛋花和略凝固态的牛奶，配上浓郁的芝麻香气，解馋、解渴、解饱。成品黄白相间，味道滑嫩柔软，香甜偏酸。

兰州最火爆的牛奶鸡蛋醪糟摊——**老马家牛奶鸡蛋醪糟**，位于正宁路夜市，曾出镜《舌尖上的中国》。



## 2. 浆水面

清汤红绿浆水面，是一道虽名不见经传，却别具风味的经典面食。浆水，是陇上独有的夏季饮料和烹调面食的佐品，含有多种有益的酶，能消暑解热，增进食欲。浆水面就是以浆水做汤汁的一种面条，以兰州的最为考究，其味酸、辣、清香。

**老字号手工浆水面大王**，到了饭点儿就会人头攒动的一家店。除了浆水面，猪蹄子也是招牌，是下酒的好菜

地址：城关区农民巷(近东郊巷)

交通：乘1、58、109、115路至盘旋路西口下



## 3. 甜醅 & 灰豆子

两款在兰州大街小巷都可以看到的小吃，均是夏日冷饮祛暑、冬日热食滋补的佳品。

**甜醅**：青稞做成的酒酿，冰凉甘甜，吃时散发出阵阵酒香，里面的料也比米粒有嚼劲。

**灰豆子**：粉粉的颗粒，带着微甜，大枣的甜味，是需要仔细去品味的。吃的时候加入白糖，别具风味。

**杜记甜食**，兰州卖灰豆子和甜醅最火的一家店。大众巷“打头第一家”，门脸古色古香，来往顾客络绎不绝。这家的热冬果也是点击率很高的一款，具有滋阴、润肺、止咳化痰之功效。兰州的热冬果源于魏母吃梨膏的传说。

地址：兰州市城关区张掖路大众巷74号

交通：乘1、6、9、18、34、103、107、137西关什字站下车



▲ 从左往右依次是：甜醅、灰豆子、热冬果

💡 兰州有不少美味特产可以打包带走：苦水玫瑰、百合、大板瓜子、枸杞、酱牛肉

## • 美食街

### 1. 正宁路夜市

兰州最热闹的夜市，正宁路小吃街，地处南关十字的繁华地段，美食多到不胜枚举。

**推荐美食：**老马家牛奶鸡蛋醪糟、羊肉面片、烤羊肉串、羊杂碎、杏皮水等各类清真食品，向西走出正宁路，还能去吃火锅、小肥羊、犇汤砂锅。

**营业时间：**一般是18:00-24:00

地址：兰州市城关区双城门

交通：乘1、15、18、31、111、123、140路公交车在双城门站（东风剧院站）下车

### 2. 大众巷美食街

兰州最老的一条美食街，街道两旁集合了多家在兰州远近闻名的老字号小吃店。

**推荐美食：**兰州著名的马子禄牛肉面、灰豆王、金城炒面片、马爷炒面、胡家包子、茹记烤肉、杜记甜食，此外还有幺妹川菜、香满楼等美食。大众巷最有名的兰州烤羊肉串非茹记烤肉莫属，虽然来自酒泉，但还是十分有兰州味道，食客吃时最好搭配其特制的杏皮水，非常爽。

地址：兰州市城关区张掖路步行街附近

交通：乘1、6、9、18、34、103、107、137西关什字站下车，张掖步行街以北

## • 酒吧街

### 1. 甘南路酒吧街

全亚洲最长的酒吧街。这里不仅有最解馋的美食，还有最香的酒气。

交通：乘82、118路公交车在甘南路东口站下

### 2. 麦积山路酒吧街

这里酒吧环境和东西比甘南路的更新更好。在最东端有几间酒窖，备有各色藏酒。酒窖对面，是几个提供白酒的小酒馆，空间不大，却很舒服。

交通：乘71、111路公交在麦积山路东口站下。

## • 黄河之上

### 1. 乘坐羊皮筏子

羊皮筏子俗称排子，是一种古老的水运工具，用羊皮做成。它由十几个气鼓鼓的山羊皮“浑脱”组成。羊皮筏子是黄河文化的重要组成部分，也是古代汉族劳动人民智慧的结晶。至今羊皮筏子已有300多年历史，在兰州黄河用于运输，现在已成兰州黄河上乘坐旅游观光的一大亮点，也是兰州汉族民俗文化的遗产。

来到兰州，当然也要体验一下乘坐羊皮筏游黄河的快感，穿好救生衣，让自己也成为黄河上的靓丽风景。

**乘坐地点：**兰州黄河羊皮筏子漂流中心，位于兰州水车园；

**漂流线路：**“水车园-白马浪-中山铁桥”；

**参考价格：**单程60元/人，往返80元/人。

图片来源：蚂蜂窝@ycm821647376 ▶

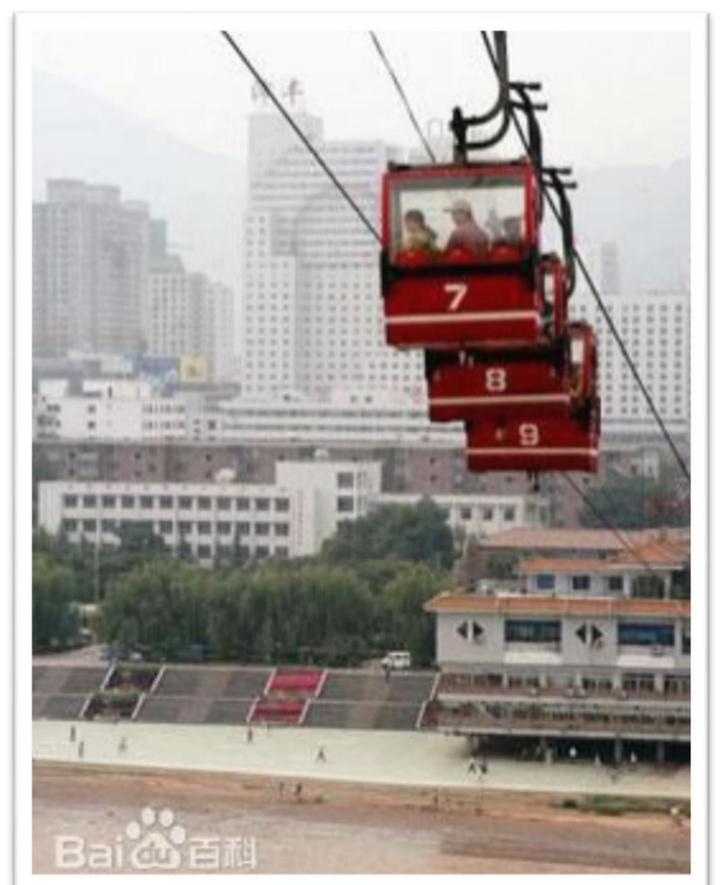


### 2. 乘坐黄河索道

兰州黄河索道，于1994年8月16日建成运营，为单线脉动循环吊厢式索道，共有四组吊厢，每组叁辆，每辆可乘坐6人。索道上、站高差157米，两站平距1041米，其运营速度为2-4米/秒。

索道下站位于市中心北段环境优雅的南滨河路绿色长廊中段，在中山铁桥附近，可以直通白塔山山顶，上站位于白塔山公园牡丹亭西侧。

**参考价格：**成人往返45元，上行35元，下行25元；儿童往返20元，上行15元，下行10元。



## • 听一曲秦腔

秦腔源于古代陕西、甘肃一带的民间歌舞，是相当古老的剧种。秦腔的表演，朴实、粗犷、豪放，富有夸张性。秦腔唱词结构是齐言体，常见的有七字句和十字句，也就是整出戏词如同一首七言无韵诗一样排列整齐。其特点是高昂激越、强烈急促。尤其花脸的演唱，更是扯开嗓子大声吼。



兰州有不少演出场所都会不定期有秦腔演出，有兴趣和时间的朋友，不妨去现场感受一番。南滨河路的老干部活动中心西侧的露天广场，也常有素人演出。

◀ 秦腔《白鹿原》剧照

如没有机会亲临现场，可以前去位于白塔山公园旁边的**中国秦腔博物馆**。

博物馆从策划布局到每一件展品，从历史演变到剧本创作，从脸谱服饰到各个时期的名家名唱，皆集秦腔之大成。在剧目厅，一个容纳有1000部剧目的电脑系统，会随着点击显示参观者想要阅读的剧本。在观演厅里，有在剧场看戏的雕塑群，还有利用幻影成像技术制作的十多部秦腔影像会轮番播映。**博物馆每日10:00-17:00免费开放。**

(文中图片若未标注水印或特别来源的，多来自于兰马官网)

## • 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

