W U X I

燃烧指南

# 无 锡 马 拉 松

➤ 2017年版◄

M A R A T H O N

# 目录


- P 3 关于 | 无锡马拉松
- P4 非跑不可、关于锡马 | 你不可不知的10件事
- P 8 报名比赛
- P 9 赛前 | 签到领物
  时间及地点、现场分区、领物须知、参赛包
- P 11 赛前24小时
- P 15 应战锡马| 赛道提前看
  锡马赛道解读、赛道看点
- P 20 应战锡马|通关秘籍
- P20 经验之谈 | 如何跑桥、赛前饮食建议
- P21 如何到达起点
- P22 起点分区、存取包安排
- P23 天气、装备建议、离场注意
- P24 各赛段关门时间、其他须知
- P25 赛后24小时
- P 26 锡马之外|吃住玩购
- P26 住宿
- P27 美食
- P29 城市体验
- P 30 实用信息
- P30 如何抵达
- P31 市内交通
- P 32 关于燃烧指南
- P 32 意见反馈


## 地图页检索


- P 9 锡马领物地点图
- P 19 锡马赛道图
- P 32 无锡轨道交通地图

▲ 图片来源：锡马官网

# 关于｜无锡马拉松

**无锡马拉松（以下简称“锡马”）始于2014年，短短三年时间就跃升为中国口碑最好的马拉松赛事之一。比粉色小背心更鲜亮的是锡马为人称道的赛事组织和服务。更有不少堪称国内首创的举措：2015年启用医疗航空救援，2016年给“选手上环”实名认证为解决“替跑”的顽症，2017年还将采取全半程混编分区并实施最严格分区检录。每年的锡马都在以更好的姿态面对跑者，也就不奇怪三万的参赛名额一年比一年紧俏。**

**锡马选在烟花三月里起跑，途径“十里芳径”、“江南大学”、“蠡湖大桥”的赛道，诠释着“人在画中跑“的意境。如果天气给力，恰逢早樱盛开，更会是锦上添花。**

- **城市速写｜甜美无锡**

**所谓“甜”，是无锡小笼包一口咬下流出的滋味，亦是吴侬软语的柔情语调；**

**所谓“美”，是”太湖佳绝处，毕竟在鼋头”的韵味江南，亦是置身其中的怡人心境。**

**这颗“太湖明珠”，是京杭大运河唯一穿城而过的城市，也是在古运河的孕育下，才有了如今甜美的无锡。**

无锡“太湖之星”摩天轮 ▶

**非跑不可**

1. 国内口碑最佳的马拉松赛事之一，也被称为国内最严格的马拉松赛事。
2. 比骚亮的粉红背心更夺人眼球的是在国内屈指可数的赛事组织和服务。
3. 无锡三月正值樱花季，赛道风光无限好，具有“人在画中跑”的特色。

- **关于锡马 | 你不可不知的10件事**

## 1. 汇跑赛事

**汇跑赛事成立于2013年，承办的第一场赛事，就是首届无锡马拉松。这个由跑步爱好者合伙组建的民营公司，带着同为跑者的心态，用心去做一场比赛，将巨细无遗的细节都落到实处，是他们成功的秘诀。“如果事情做不好就饿死了，道理就这么简单”锡马赛事总监申桐在接受爱燃烧采访时如是说。**

更多专访内容，可查阅《深度 | 专访无锡国际马拉松赛事总监申桐：如何打造一个精品赛事 》，
http://iranshao.com/articles/3331-huipao-shentong

## 2. 粉色力MAX

**锡马的颜色，毋容置疑是粉色的。2015年骚亮的粉色背心一亮相，就被跑友们“玩坏了”，一个不小心成为跑圈“网红参赛服”。锡马倒也是颇有娱乐精神，就将计就计地将粉色力发挥最大化，从此成就“锡马粉”！今年的锡马粉色背心和粉色手套，全面升级，也许亚瑟士大毛巾也会是粉色的？**

▲ 往年被玩坏的粉红背心和今年的新手套

### 3. 樱花可遇不可求

**粉嫩的樱花，与粉色的锡马，是如此绝配。任谁不想让这缤纷的樱花，能每年如期而至。**

**去年的锡马遇到早樱盛开，赛道颜值指数瞬间飙升，让“人在画中跑”更名副其实。可大自然的事儿，就是可遇不可求的，赛期能否与花期匹配，这还得看气候。就像三月多烟雨的江南，是否能够多云放晴，还有躲过雾霾的侵袭，这都得看“天意”呐！**

### 4. 早于六大马的“手环”识别

**刚落下帷幕的东马今年启用了“手环”，而锡马早在2016年就给“选手上环”了。**

**参赛选手在领物时除了必须出示身份证原件，还会被戴上唯一的“手环”标识。此举目的在于从源头杜绝代领和替跑行为。不过有选手反应工作人员只是看电脑资料的身份证图片进行核对，并未“看脸”比对。想必今年锡马在沿用这一方式的同时，还会提高严谨度。**

2017年的锡马手环不仅仅有比赛日识别选手身份的作用，神秘作用静待揭晓。

### 5. 医疗航空救援

**作为“服务型”的赛事，锡马在安全保障上也分外上心。去年配备了1架医疗航空救援直升机、17部救援车、超过260位急救志愿者和100台AED分布在赛道上为选手提供生命保障。其中，急救的直升机2次从天而降，及时救援了2位突发状况倒地的选手。医疗航空救援，锡马在2015年首次启用，属国内首例，那年成功抢救了一名选手。**

## 6. “史上最大补给站”

锡马在补给上丝毫不吝啬，第一个5公里处的饮水站，采用双站形式，即在赛道两侧都设置了补给站，之后每2公里设置一个饮水站，提供饮用水和功能饮料。

食物补给站的第一个位于15公里处，是令众跑友受宠若惊的 “史上最大补给站”，由50张长桌组成，总长绵延七百五十余米，此后每6公里处设有一个食物补给站。

每个补给站10米范围内都设置了临时厕所，如厕指引详见领物时发放的《官方手册》。

## 7. 人在画中跑

蠡湖边有一条醉人的花树之路，此乃秀色可餐的“十里芳堤”，亦是锡马的经典赛段。

它始自宝界桥西南堍，其地有倚路面筑的三门王楼式琉璃顶"太湖佳绝处--鼋头渚风景区"牌楼，及湖边圆形"待闲乌亭"；然后一路依山傍水，经茹经堂、充山门、波色月色水榭、漕湾，至"山辉川媚"牌楼。在此赛段，可以切身感受“跑过风景，跑过你”的意境。

## 8. 含金量极高的兔子

以往赛事中兔子（Pacer）提供相关的成绩和经历证明即可。而这次锡马官方配速员全部需要经过线下实测，只有通过了重重测试与资质考验，才能成为一只达标的兔子。

测试项目有：1.6K最大全速跑，以此来推算跑力值及全马完赛能力评估；

1K*10配速控制能力测试，来考察跑者的速度控制和体能恢复能力；

10K配速稳定性测试（盲测），用以观察跑者身体对于速度的感知能力；还有心理测试环节，来考量跑者的跑步知识和面对突发状况的应变能力。

本页图片来源：锡马官网

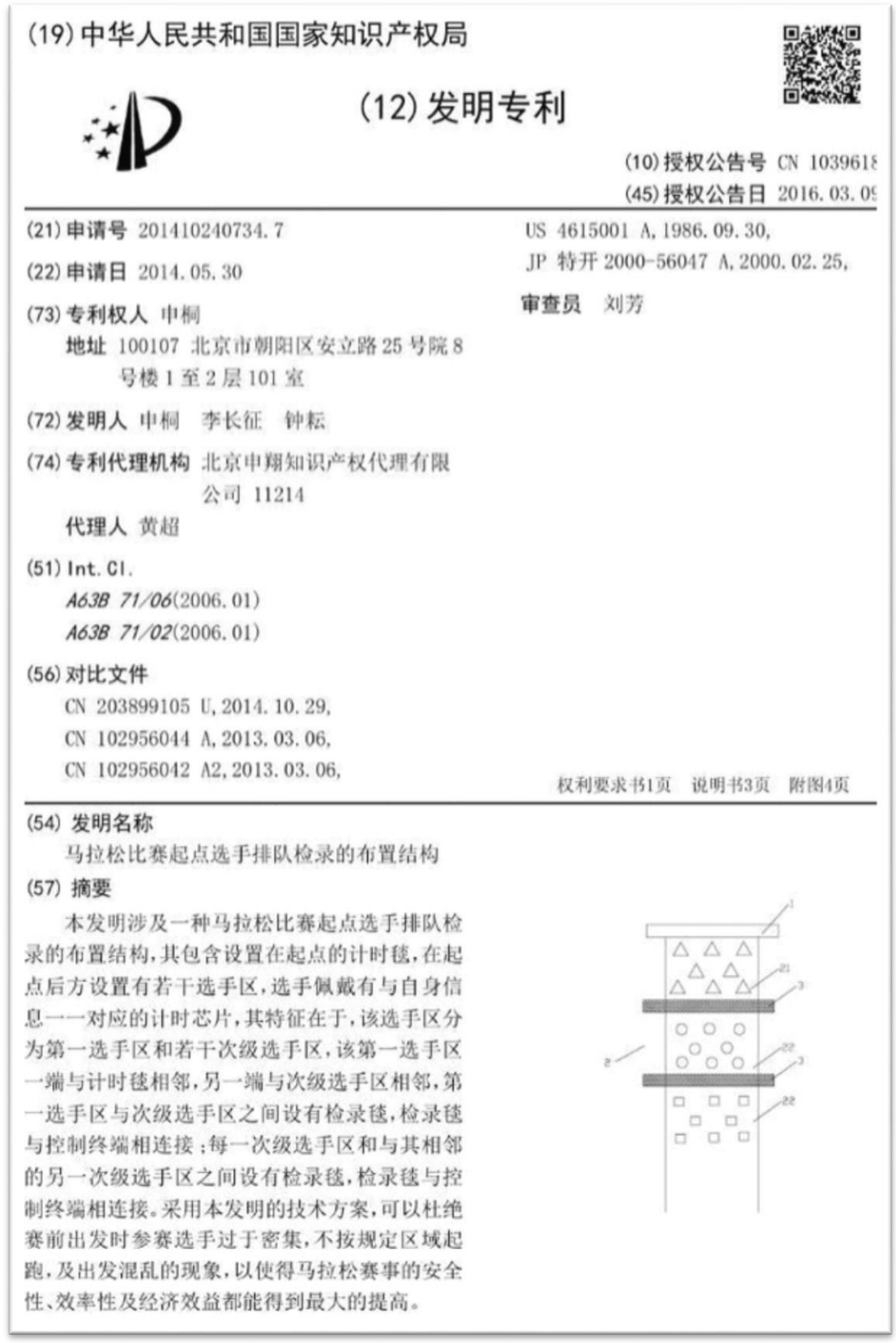
## 9. 专利“检录毯”

**今年的锡马在开启报名之时，关于入场排队的两件事儿就引发了跑圈热议：一个是“全半程混编分区”，另一个是“史上最严格的分区检录”。****相关具体说明可跳至P22查看。**

**全半程混编其实在2016年的锡马就已使用，此举可以让跑者有更好的赛事体验，更有效地发挥自己的赛事水平。**

**而为了杜绝一些选手不按规定区域排队的混乱现象，才有了“计时地毯”的布局设计，且这一“马拉松比赛起点选手排队检录的布置结构”在2016年3月9日拿到发明专利的授权。**

**（专利详情，详见右图，图片来源：锡马官网▶）**



(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利

(10)授权公告号 CN 1039618

(45)授权公告日 2016.03.09

(21)申请号 201410240734.7

(22)申请日 2014.05.30

(73)专利权人 申桐

地址 100107 北京市朝阳区安立路25号院8号楼1至2层101室

(72)发明人 申桐 李长征 钟耘

(74)专利代理机构 北京申翔知识产权代理有限公司 11214

代理人 黄超

(51)Int.Cl.

*A63B 71/06*(2006.01)

*A63B 71/02*(2006.01)

(56)对比文件

CN 203899105 U,2014.10.29,

CN 102956044 A,2013.03.06,

CN 102956042 A2,2013.03.06,

US 4615001 A,1986.09.30,

JP 特开2000-56047 A,2000.02.25,

审查员 刘芳

权利要求书1页 说明书3页 附图4页

(54)发明名称

马拉松比赛起点选手排队检录的布置结构

(57)摘要

本发明涉及一种马拉松比赛起点选手排队检录的布置结构，其包含设置在起点的计时毯，在起点后方设置有若干选手区，选手佩戴有与自身信息一一对应的计时芯片，其特征在于，该选手区分为第一选手区和若干次级选手区，该第一选手区一端与计时毯相邻，另一端与次级选手区相邻，第一选手区与次级选手区之间设有检录毯，检录毯与控制终端相连接；每一次级选手区和与其相邻的另一次级选手区之间设有检录毯，检录毯与控制终端相连接。采用本发明的技术方案，可以杜绝赛前出发时参赛选手过于密集，不按规定区域起跑，及出发混乱的现象，以使得马拉松赛事的安全性、效率性及经济效益都能得到最大的提高。



**汇跑赛事也表示说：愿意将此项发明专利无偿许可给所有的同行业者使用。**

**这不仅是“技术”让情怀落地，也是真正服务于整个行业的实事。**

## 10. 设立国人奖金

**为鼓励更多中国籍选手在锡马跑出好成绩。今年锡马取消半程项目前三名的奖励，同时增设全程项目的中国籍选手名次奖，中国籍男女选手前三名，如果成绩达到相应的标准：男子2小时26分（不含）以内、女子2小时48分（不含）以内，可以获得对应奖金奖励，最高奖金额为两万元人民币。**

# 报名比赛

## 1. 报名方式

a. 公众抽签：全程马拉松18000人，半程马拉松7000人，迷你马拉松5000人。锡马官网报名，等待抽签结果。如何报名，可查看锡马官网说明：http://wuximarathon.ihuipao.com/archive/detail?id=897

b. 免抽签资格：以下四种方式可免抽签，直接获得参赛资格。

- 连续三年参加无锡马拉松的选手。
- 2016年环蠡湖国际半程马拉松男女各年龄组前十名的选手。
- 慈善名额200个，报满即止，可选全马或半马组别。
- 达到中国田协『大众选手等级评定标准』精英级的选手。

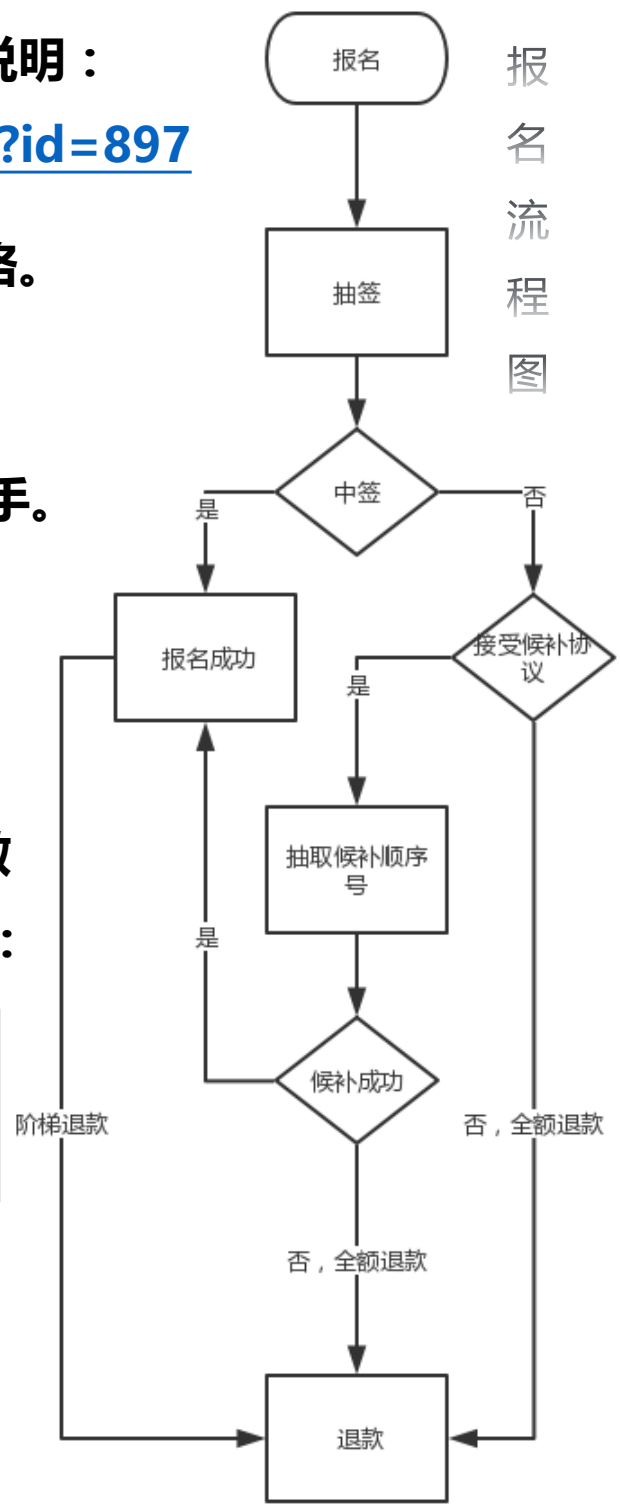
截至2016年12月1日“中国马拉松”网站可查询到的成绩数据里，任意经田协认证为“A类赛事”成绩达到如下标准的：

| 组别 | 29岁以下 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65岁以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男 | 3:24:00 | 3:25:00 | 3:26:00 | 3:27:00 | 3:28:00 | 3:29:00 | 3:33:00 | 3:39:00 | 3:50:00 |
| 女 | 3:48:00 | 3:49:00 | 3:50:00 | 3:51:00 | 3:52:00 | 3:53:00 | 3:54:00 | 4:04:00 | 4:30:00 |

▲全马成绩　▼半马成绩

| 组别 | 29岁以下 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65岁以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男 | 1:34:00 | 1:35:00 | 1:36:00 | 1:37:00 | 1:38:00 | 1:39:00 | 1:40:00 | 1:41:00 | 1:48:00 |
| 女 | 1:49:00 | 1:50:00 | 1:51:00 | 1:52:00 | 1:53:00 | 1:54:00 | 1:55:00 | 1:56:00 | 2:00:00 |

报名流程图




### 候补和退出机制

锡马人性化地设立全新的候补和退出机制。

因个人原因无法参赛的可退出。2017年2月5日前退还80%报名费，3月5日前退还50%报名费，3月6日之后不可退出。慈善名额不退还慈善捐款部分。

当有选手退出时，由候补顺序靠前的选手替补，在1月6日发布参赛名额抽签的时，会同时为勾选了接受候补的未中签选手抽取排队顺序号。之后根据顺序号一次替补。

## 2. 报名费

全程和半程均为 160元/人；
迷你马拉松 80元/人；
慈善名额1160元/人。

## 3. 报名时间

2016年12月22日10点~12月25日22点；抽签结果于2017年1月6日公布。

# 赛前｜签到领物

## 1. 时间及地点

| | |
|---|---|
| 时 间 | 2017年3月16日 星期四 14:00-20:00<br>2017年3月17日 星期五 09:00-20:00<br>2017年3月18日 星期六 09:00-22:00 |
| 地 点 | 无锡市新体育中心（无锡市太湖大道1500号） |

## 2. 现场分区

- 竞赛物品领取区：选手前往对应窗口出示有效身份证原件领取号码布（含计时芯片）、赛事手环及领物券。
- 赛事存衣包领取区：选手可凭领物券前往任一窗口领取；
- 参赛服装领取区：选手可凭领物券前往对应尺码发放窗口领取；
- 芯片检测窗口可进行对计时芯片的检测，检测后如有疑义请及时联系组委会工作人员处理。

## 3. 领物须知

**竞赛物品（号码布、芯片、腕带）只能由报名选手本人凭报名时所使用的有效证件原件现场领取，不允许任何形式的代领。**

**选手本人领取时须带好如下材料：**

- **本人有效身份证原件（二代身份证、护照、港澳通行证、台胞证等）；**
- **本人的参赛号码（可保留组委会发送的参赛号码短信或记下自己的参赛号码）。**

**18岁以下未成年人在领取参赛物品时，须其监护人或法定代理人现场签署参赛免责声明，方可领取参赛物品并参加比赛。**

**注意事项**

a. **选手需刷二代身份证，通过带有人像识别功能的闸机，确认“人证一致”后方可入场。**

b. **赛事手环由组委会工作人员现场为选手佩戴，将作为比赛日选手入场和完赛后领取完赛奖牌的凭证，撕毁无效，手环具有防水性。**

c. **原包装未拆封的可在领物现场进行更换参赛服尺码。**

除竞赛物品外的其他参赛物品，可由他人带领，代领人须持本人身份证件（原件）及被代领人身份证件（复印件）领取。

◀ 2016年赛前发放现场，图片来源：@倒霉熊

## 4. 参赛包

**物品清单：号码布（含计时芯片）、号码布夹，手环，存衣包，参赛服，粉手套，别针，官方手册。**

**2017年每位参赛者还会获得一只锡马吉祥物-喜喜的玩偶。**

一次性地铁卡，会在半程选手在完赛后发放。

2016年参赛包，图片来源：@跑马济宁 ▶

参赛包里的物品

# 赛前24小时

## 锡马前一天：3月18日，周六

### 10:00 安全抵达

**非无锡当地的参赛选手们，陆续抵达无锡。**

### 12:00 南禅寺美食街

**用无锡的“甜”滋味，犒赏自己的胃，消减舟车劳顿的疲惫。**

▲ 图片来源：@ emikojy

▲ 图片来源：@ 吉吉木易

**无锡最有名的小吃非“无锡小笼”莫属，其口味的“甜”蘸醋后会解掉几分腻。不喜甜食者浅尝一两足以，两人同行点上一两也就足够了。皮薄、馅多、汤鲜的三鲜馄饨，亦是管饱的硬货，鲜肉、开洋、榨菜制成馅心，故称“三鲜”。**

一般点心店内餐牌上的“开洋馄饨”即是这里所说的“三鲜馄饨”，另有拌馄饨可选。

**如何有范儿地品尝无锡小笼？**

**秘诀在于“轻轻提，慢慢移，先开窗，后吸汁”**

**无锡小笼这样吃，一来可避免汤汁喷溅、烫伤口唇，二来是在轻啜过程中享受其鲜美的味道。**

**熙盛源**

**比“王兴记”更接地气**

南禅寺店

地址：南长区南禅寺步行街112-5号(近向阳路)

营业时间：06:30-19:00

人均：15元

## 13:00 无锡半日游

### 方案一：惠山方向

**主要景点：惠山古镇/锡惠名胜区（寄畅园、惠山寺）**

**惠山古镇以地理位置独特、自然环境优美、古祠堂群密集分布为特色，是无锡老街坊风貌保存完好的唯一街区。街上祠堂群、江南民居老屋、牌坊随处可见，极富江南韵味。**

**不可错过的体验：**

a. **参观中国泥人博物馆，还能亲自动手，别有一番情趣。**

b. **惠山直街一带吃小吃，点上一份惠山豆腐花。**

**锡惠名胜，核心景区是以天下第二泉为经典代表的惠山古迹区。内有无锡唯一明代古园，有着500年悠久历史的寄畅园，以“自然的山，精美的水，凝练的园，古拙的树，巧妙的景”而闻名。还有一个观赏杜鹃为主题的中国杜鹃园。入口公园以游乐、休憩为主。**

**惠山寺保存完整的唐代听松石床、唐宋经幢、香花桥、宋代金莲桥、明代古银杏、清代御碑等珍贵文物以及近年修复建造的大雄宝殿、惠山寺钟等展示了佛教文化的独特魅力。**

**门票及开放时间：**

**惠山古镇通票80元（惠山古镇中国泥人博物馆30元，景点可单独购票，老街无门票）；锡惠名胜区门票70元，儿童半价（含寄畅园等景点）；锡惠景区+惠山古镇联票120元。古镇全天开放，泥人博物馆开放至17:00，锡惠景区开放至17:30。**

## 方案二：鼋头渚方向

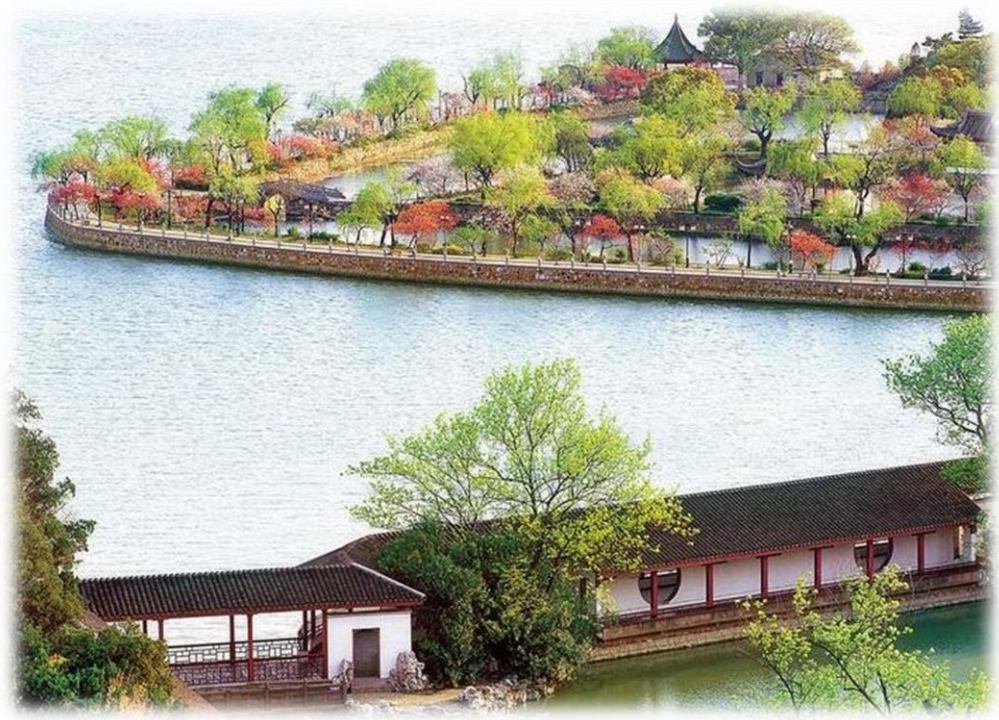
**主要景点：鼋头渚/蠡园**

**“太湖佳绝处，毕竟在鼋头”。无锡名胜首推太湖，太湖至美之处，自然是被郭沫若称奇的鼋头渚了。鼋，大约是一种龙头龟身的动物；而渚，则是半岛。这里的风光也像名字与外形一样奇美，诠释了什么叫山清水秀浑然天成。**

**鼋头渚有“太湖第一名胜”之称，这里是纵观太湖山水组合最佳处，也曾是一座私家园林。樱花盛开时更是美不胜收，位于涵万轩和绛雪轩的一泓水池中的长春桥，与湖堤两旁引种日本樱花，相映成趣。**

**虽然半天的时间很难将景区细致地逛遍，但由于锡马会经由十里芳径沿湖绕行此地，提前来熟悉下赛道周边，又何乐而不为呢。**

**蠡湖，因人而得名，相传春秋时越国大夫范蠡偕美人西施泛舟于此，蠡园，因湖而得名。蠡园以水景见长，是无锡最具有江南园林特点的园子。每逛一次，都会发现新的景，不管往哪个方向，穿过假山后，视线都会豁然开朗。**



可搭乘环蠡湖观光专线到达。

**门票及开放时间：**

**联票170元（含鼋头渚、梅园、蠡园、锡惠名胜区，各景点窗口有售，2天内有效）；鼋头渚单票105元（含鼋头渚、太湖仙岛、鹿顶山门票、景区内观光游览车、往返太湖仙岛游船）蠡园单票45元（含海狮表演），60元（含游船或游艇）。**

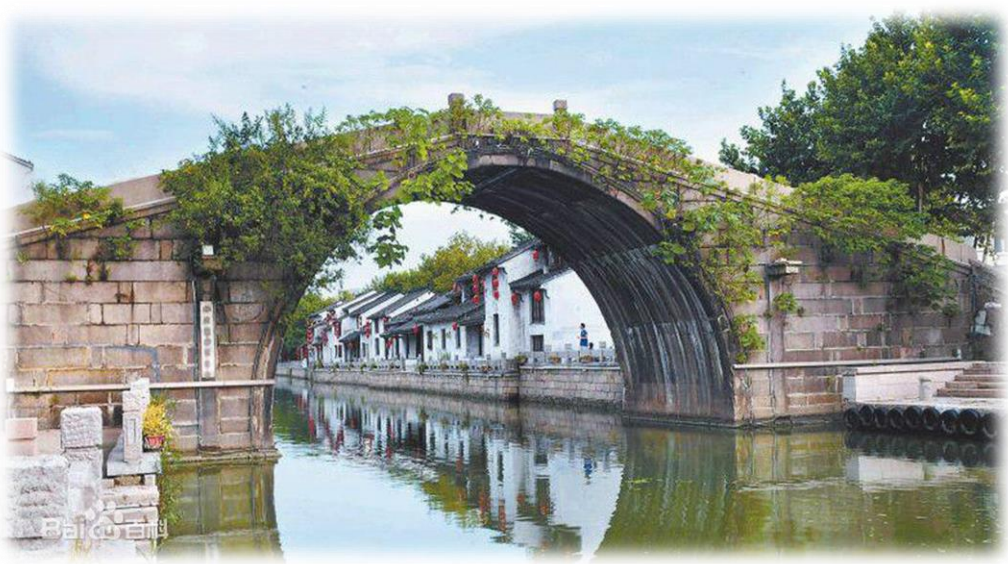
**鼋头渚开放至17:30；蠡园开放至18:00。**

## 18:00 赛事包领取

**前往无锡体育中心展览馆领取赛事包，详情参见P9《赛前｜签到领物》。**

22:00之前均可前往现场领取，该时段只是一个参考，可能避开取物人流高峰时段。

## 19:00 南长街清名桥



**来清名桥上走一走，仿佛穿越到了那个烟雨江南的岁月。**

**有些人喜欢这里清晨的模样，安静清爽；**

**有些人喜欢这里夜晚的灯火，热闹活泼。**

**南长街是当地很有特色的一条街，古色古香的建筑配上青石砖铺的路面，别具一番风味。**

**运河两旁有不少静吧，也有几家不错的餐厅，可以在这里吃一顿晚餐，储备能力，应战锡马！**

**南长街与清名桥相邻，均离南禅寺不远。南昌寺往东走有一家穆桂英美食，是老字号的糕点小吃店，玉兰饼、青团、小笼、粽子等等，也可根据喜好买些作为第二天的早饭。**

体育馆附近也有不少就餐选择，或可以前往崇安寺步行街觅食。

## 20:45 回到酒店

**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！**

**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。**

# 应战锡马｜赛道提前看

跑过风景跑过你，在江南的初春时节举行的无锡马拉松能让跑者充分地感受到，可能让沉寂一个冬天的你充分的回到春天的怀抱。严肃跑者可能无暇欣赏路上的风景，但提前预习一下无锡马拉松路线应该是每个跑者的必修功课。

## 赛道解读

### 热身赛段

**太湖大道——鸿桥路——双虹路——环湖路**

起跑后的5KM往往是跑者们进入状态的热身赛道，由太湖大道至鸿桥路左拐，再经双虹路右拐进入环湖路。刚刚起跑非常兴奋，一定注意要控制自己的速度。此段赛道略为拥挤，还需做好心理准备。

【赛道看点】

先感受一下初春的无锡，给眼睛热个身。

### 景区赛段

**环湖路——犊山大坝——十里芳堤——鼋渚路**

人在景中跑是锡马历年的主打卖点，而这长约8KM左右的景区赛段无疑是整场锡马中的经典代表：环绕蠡湖的秀水长堤，春风荡漾伴随着路边满溢的春花，好一股江南的春色铺面而来。

【赛道看点】

欣赏江南的春色，会经过一些小桥梁，有上下坡。

## 缓坡赛段

### 山水东路——高浪路

**鼋渚路的尽头便是闻名天下的鼋头渚牌坊，也预示着景区赛段的终结。背靠群山的山水东路将成为全程和半程选手共同面对的难题，漫长的缓坡路段以及15KM处跨越蠡湖的长广溪大桥都将是整场比赛的第一个难点所在。与2016年不同的是，今年经过长广溪大桥后，会在高浪路右转多跑一个折返（全程半程都跑），又可以和朋友打招呼了。**

**【赛道看点】**

**跑过鼋头渚牌坊时，会有很多拉拉队以及市民在旁边加油助威，同时也可以想想“鼋”字怎么读。**

## 校园赛段

**想必跑过锡马的跑者都会被江南大学的劲爆加油声点燃，今年的选手依然会跑过这里。从长广溪大桥下桥不久便似乎能够闻到芬芳的校园气息，巍峨的江大门楼矗立于人们的视野之中，远远便能望见。**

**【赛道看点】**

**江南大学热情的学生拉拉队，遇见他们也不要太兴奋哦。**

**【半程终点】**

**在出江南大学之后，半程选手将会在两江路左转进入江大体育场，在体育场内完成冲线完赛。**

**TIPS**

**锡马的美景自然是被跑者提到最多的，但锡马另一个特点是桥很多，大大小小的拱桥和几座大桥，要做好心理准备哦！如何跑桥的经验之谈可参见P20《经验之谈 | 如何跑桥》。**

## 折返赛段

离开校园对于全程选手来说赛程过半，然而考验才刚刚开始，相比之前景区赛段的婀娜与校园赛段的热烈，接下迎接他们的漫长折返也许就有些乏味和无聊了，吴都路宽阔的柏油路面和笔直望不到尽头的绝望直道都开始考验起选手的意志与神经。

【赛道看点】

折返线路的好处就是可以看到比你快的，也能找到比你慢的。

## 城市赛段

由金石路通过长广溪湿地公园，道路右侧是豪宅林立的蠡湖公馆，赛段环境宜人，特别适合撞墙选手的调整，记得适时放慢脚步调整呼吸，准备最后时刻的到来。

【赛道看点】

此段路将会经过气势磅礴的无锡大剧院，紧接着就会遇到赛道最大的难点：蠡湖大桥。同时远处还会看到太湖之星摩天轮。

**TIPS** 即使感到撞墙，也不要停下来慢走，保持慢跑的状态，不要管配速，会更好地调整过来。

## 终点赛段

跨越蠡湖大桥，再次回到出发城区路段，由匝道往左来到金城西路，届时道路两侧都将汇满加油助威的人群。

## 终点赛段

然而通往终点的道路也并非一帆风顺，在最后冲线前，选手们还将在隐秀路望山路做最后的一次小折返。完成折返后，眼前便可以看见不远处皇冠假日酒店高耸的双子塔楼和终点的喧嚣了，经过42KM多的漫长跋涉，终于到了享受胜利的时刻，记得保持节奏，千万不要被情绪感染盲目冲刺。

【赛道看点】

终点的标志性建筑皇冠假日双子楼。

## 最后的最后

优雅地跑过终点应该比满脸狰狞地冲刺好很多。

## 无锡马拉松的奖牌

汇跑的赛事，奖牌设计每次都会成为一个话题。无论是康保马拉松能转动的奖牌，还是无锡马拉松做工精良又富有设计感的奖牌，都令人万分期待。今年锡马的奖牌只有到完赛那一刻见分晓了。

# 2017无锡马拉松 赛道地图

2017.3.19

# 应战锡马｜通关秘籍

锡马的难点在于要经过大大小小的桥，总体累计爬升并不是很多，所以如果做好准备，在无锡马拉松上创造自己的PB的可能性会很大。另外，赛道上的风可能比较大，也可以做相应准备。

- 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

大桥上的风会比较大，
建议配备空顶帽防风。

PB：如果你在锡马之前进行了系统化的训练，就大胆去跑吧，努力训练的成果不会辜负你。

## 赛前饮食建议

如果接受不了无锡的甜口，就找个家乡口味的饭馆用餐。美味的酱排骨固然诱人，但不建议赛前吃过多荤食。

比赛日的早餐，可以试试当地的汤面。水盐分碳水一次性补充好，不过千万不要吃多。

- **如何到达起点**

**无锡马拉松的起跑区域，在去年改到新体育中心之后宽阔了很多。不过，参赛人数众多，免不了还是会拥挤。**

**起跑时间**

**2017年3月19日 上午 7:30**

2016年起跑现场，图片来源：锡马官网 ▶

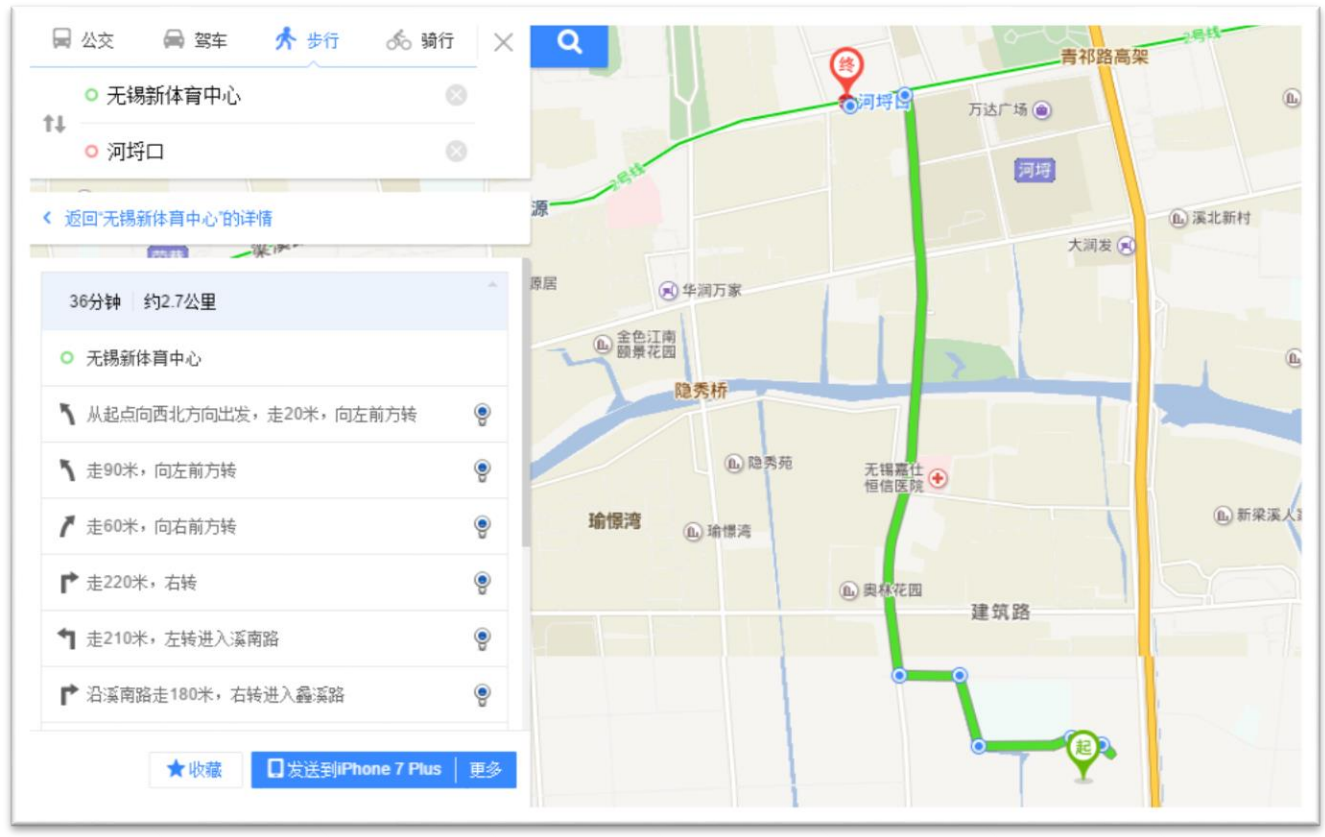
## 交通方式

**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，建议住在新体育中心周围3公里以内的跑者步行至起点。**

**地铁：无锡市现在已经建成两条地铁线，离起点最近的地铁站是2号线河埒口站，该站距离起点约为2.7KM，可步行前往。**

**TIPS**

**驱车前往的参赛者，请注意查看赛前的交通管制信息。**



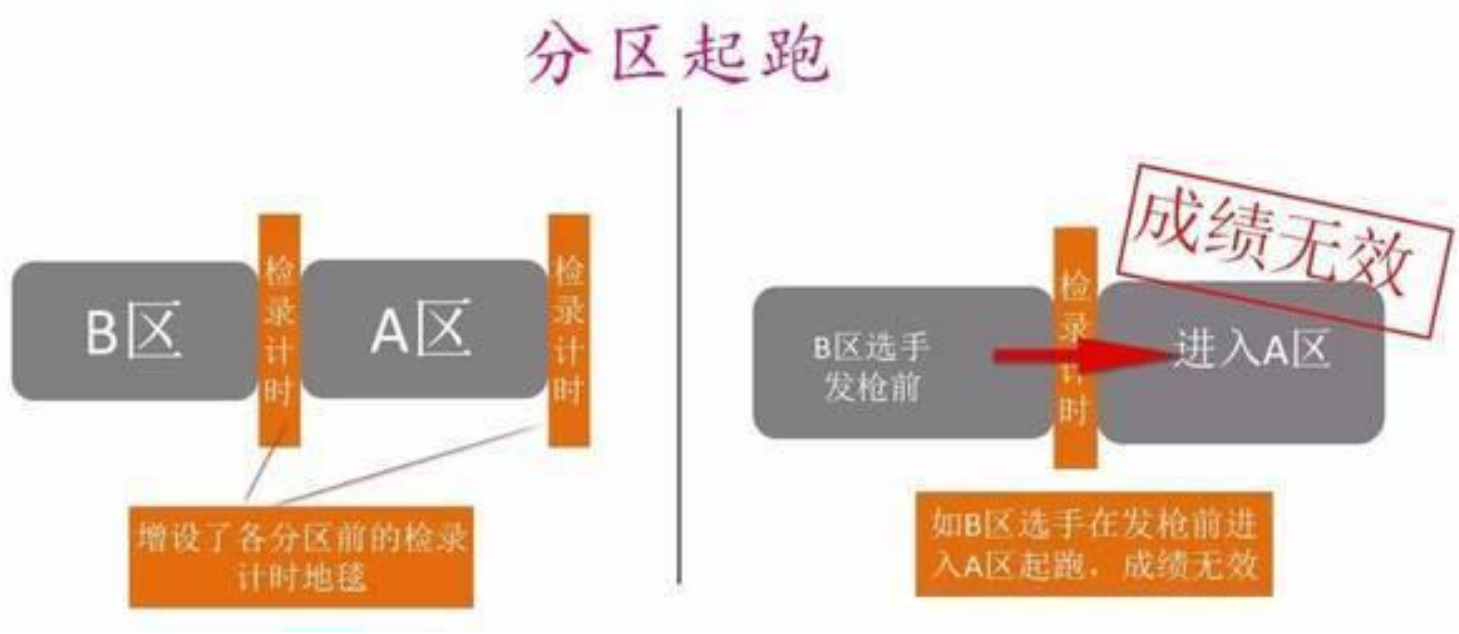

**公交：新体育中心附近有很多公交车站，如766路，206路，20路，103路等。但还需要参考当天公交管制情况，可能太晚公交车也会受交通管制影响。**

**出租车/快车：无锡的网约车行业也非常发达，如果担心早晨打不到车，可以选好出发时间提早预约。**

## 史上最严格分区

起跑区，在每个排队分区的前方都将设置检录计时地毯，选手出发后需依次通过你所在分区前方的所有地毯，之后再通过起点地毯，最终的成绩方为有效。

举例说明：本来应该在B区出发的选手实际却站到了A区出发，由于在B区前方的地毯没有他跑过的记录，最终他的成绩将视为无效。




为了防止有人提前先到B区的地毯上踩一下，然后再挤到A区里排队出发。赛事主办方设置只有出发前的几分钟内，一直到出发之后检录地毯上检测到的通过信息是有效的，提前半个小时趁人少的时候去踩一下是没用的。所以，所有选手必须在各自所在区域排队和出发。

▲ 号码布解读

- **存取包安排**

| | 全程马拉松 | 半程马拉松 |
|---|---|---|
| 存包时间 | 起跑前15分钟办妥 | |
| 存包地点 | 无锡市新体育中心 | |
| 取包时间 | 14:30前 | 11:30前 |
| 取包地点 | 无锡市新体育中心 | 江南大学 |

**TIPS**

a. 迷你马拉松不设存包服务。
b. 关门时间详见P24

- **天气**

**根据预报比赛当天的温度为10~16℃，或全天有雨。雨天路滑，且容易堵车，奔跑时注意安全，出行时多预留时间。早间气温较低，需要适当增加一件轻便外套保暖。**

| | | |
|---|---|---|
| 2016-3-19 | 18℃-7℃ | 小雨转多云 |
| 2015-3-19 | 14℃-10℃ | 小雨转多云 |
| 2014-3-19 | 12℃-7℃ | 小雨转阴 |
| 2013-3-19 | 22℃-6℃ | 小雨 |
| 2012-3-19 | 9℃-4℃ | 阵雨转小雨 |

▲ 3月19日，无锡历年的天气记录

- **装备建议**

| | |
|---|---|
| 跑鞋 | 你的“战靴” |
| 服饰 | 跑步Tee，短裤，压缩衣裤，袜子<br>皮肤风衣（防晒） |
| 附件 | 空顶帽（或头带、魔术头巾）<br>腰包（或手机臂包）<br>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，乳贴（建议男士必备），一次性雨衣（应对雨战，但请勿随地丢弃） |

号码布请佩戴于胸前显著位置，勿被外套遮挡

- **离场注意**

a. **由于通往新体育中心的路大多处于管制中，如果想打车的选手还是需要走一段距离。**

b. **请确保你的手机在一整场比赛后电量足够，便于叫车。也要做好一场排酸走的准备。**

c. **跑完整场马拉松后，身心都处于一个比较疲惫的状态，注意不要遗失自身物品。**

d. **跑完半马的选手，将会得到一张地铁卡，最方便的离场方式是去江南大学地铁站乘坐地铁，但当天地铁站会拥堵，可以考虑走到下一站，路上看看全程选手。**

| 各赛段关门时间 | | | |
|---|---|---|---|
| 项目 | 距离 | 关门时间 | 历时 |
| 迷你马拉松 | 3.5公里 | 8:30 | 1 |
| 马拉松<br>和<br>半程马拉松 | 5公里 | 8:35 | |
| | 10公里 | 9:10 | |
| | 15公里 | 9:55 | |
| | 20公里 | 10:35 | |
| 半程马拉松 | 21.0975公里 | 10:45 | 3小时15分 |
| 马拉松 | 25公里 | 11:20 | |
| | 30公里 | 12:00 | |
| | 35公里 | 12:45 | |
| | 40公里 | 13:30 | |
| | 42.195公里 | 13:45 | 6小时15分 |

## 其他须知

**本届无锡马拉松对向违规参赛的选手设定了非常严厉的规则及处罚，建议各位跑者按照赛事规则参赛，下文处罚办法摘自官网。**

**组委会将对起点、全程路线和终点进行录像监控，在比赛期间出现下列问题之一，由组委会视情节轻重分别给予参赛选手取消2017无锡马拉松比赛资格及成绩、禁赛1-2年及终身禁赛等处罚，并报请中国田径协会予以追加处罚：**

1. **虚假年龄报名或报名后由他人替跑；**
2. **参赛者携带他人计时芯片或一名选手同时携带两枚或两枚以上(包括男选手携带女选手)计时芯片参加比赛；**
3. **不按规定的起跑顺序在非指定区域起跑；**
4. **起跑有违反规则行为；**
5. **关门时间到后不停止比赛或退出比赛后又返回赛道；**
6. **没有沿规定线路跑完所报项目的全程，抄近道或乘交通工具途中插入；**
7. **以接力方式完成比赛；**
8. **不按规定要求重复通过终点、未跑完全程私自通过终点领取完赛纪念品；**

（后文下一页）

9. 私自伪造号码布和赛事手环，使用其他赛事或往届无锡马拉松号码布和赛事手环，或未佩戴本次比赛号码布、赛事手环和计时芯片通过终点领取完赛纪念品；
10. 私自涂改、遮挡号码布参赛或转让号码布和赛事手环；
11. 出现不文明行为，不服从赛事工作人员的指挥，干扰赛事，打架斗殴，聚众闹事；
12. 其他违反规则规定的行为。

利用虚假信息获取参赛资格或者报名后转让参赛资格给他人替跑者，报名者和替跑者皆属违规，比赛发生的一切后果责任自负

## 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：

| | |
|---|---|
| 0-15分钟 | 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。 |
| 15-30分钟 | 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。无锡马拉松终点会设有按摩服务，但需排队等候。 |
| 15-45分钟 | 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。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。 |
| 30-60分钟 | 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。 |
| 1-3小时 | 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。 |
| 1-6小时 | 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。 |
| 6-24小时 | 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。 |

# 锡马之外 | 吃喝玩乐

## 住宿

在锡马官网上，组委会贴心地提供了酒店预订服务。这些推荐酒店的退房时间都延迟到了15:00，给跑友提供了足够的时间洗澡换衣。并且，对于距离锡马起点稍远的酒店，还安排了比赛当天免费摆渡大巴车的服务。若不打算预定这些酒店，可以参考以下住宿信息。

### 1. 青年旅舍

如果对独立空间要求不高，又独自一人出行，青年旅舍会是个不错的选择。以下推荐3家高人气青年旅舍：

a. 无锡徐霞客国际青年旅舍：无锡市唯一一家YHA国际青年旅社，静落在党校大院内，可谓真正的大隐隐于市。距离起点无锡新体育中心约2.2公里，交通便利，周边生活配套完善。

b. 无锡蓝山国际青年旅舍：位于无锡市各大景点中心地带，距离鼋头渚约3公里，梅园风景区约1公里，三国城水浒城约15分钟车程，距离太湖欢乐园约2.9公里。

c. 无锡南禅寺冷杉青年旅舍：处于无锡市南禅寺景区南门头上美食街内，靠近南长街，崇安寺商圈。

国际青年旅舍 www.yhachina.com 国际青年旅舍官方网站 yha China

以上推荐旅舍均可在各大旅游门户网站上预定。或登录yha官网查询预订。

### 2. 平价连锁酒店

除了青年旅社，在体育中心附近的酒店也不少，这里推荐两家平价酒店。

a. 如家快捷酒店：无锡青祁路万达广场店、无锡太湖湖滨路商业街店。这两家距离新体育中心都不超过1公里，步行可至起点。

b. 无锡维景大酒店：距无锡市体育中心步行5分钟，毗邻无锡市湖滨假日商业街、欧尚超市无锡蠡湖店、太湖大道、蠡湖大道，位置极佳。

# 美食

无锡饮食属“四大菜系八大帮”的苏菜系苏锡帮，口味偏重清淡，甚至偏甜。水产丰富，太湖“三白”极富盛名：银鱼、白虾、白鱼。

## 1. 三凤酒家

这家大名鼎鼎的老字号酱排骨，相传是济公为了报答三凤桥肉庄老板的施舍而献出的烹饪配方，肉大块而入味，色泽酱红，骨酥肉烂。外卖部经常大排场龙，络绎不绝。

地址：无锡市崇安区中山路240号

营业时间：6：45~20：00

▲ 图片来源：大众点评 @食遍金陵

## 2.毛华美食

一家老无锡人时常光顾的老店，传说他家的玉兰饼是无锡最好吃的玉兰饼。玉兰饼，外皮糯米，内部是猪肉、豆沙、玫瑰、芝麻等馅料，煎过后色泽诱人，常用来配以豆浆做早餐。

地址：清扬路80-2号

营业时间：6:00~19:10

▲ 图片来源：大众点评 @dudu415

## 3. 熙盛源

**在无锡汤包届的第一，皮薄，肉香，汤汁鲜，食客都是慕名而来。其他如红汤辣馄饨、开洋馄饨、拌馄饨也是不可错过的美食。多家分店，可就近选择。**

▲ 图片来源：大众点评 @Sicily Chiu

健康路店：健康路84号
复兴路店：复兴路108号
南禅寺店：南禅寺步行街112-5号
青石路店：凤凰城23-1-2
万达店：梁溪路35号万达广场A区万千巷88号
阳光直街店：红星路229号阳光购物广场直街229-10号

## 4. 忆秦园

**“还有那惠山直街上的秦园小笼，因为至今还保留着最无锡的甜蜜味道，从而成为无锡小笼包子的代表”……**

**有了《舌尖上的中国》做推荐，忆秦园名气越来越大。蟹粉小笼、巨无霸虾肉拌馄饨、太湖三白小馄饨等都值得一试。**

**多家分店，可就近选择。**

惠山古镇总店：惠山古镇直街长寿里17号
南下塘店：南下塘南长街艺冉时光旁
三阳广场店：人民路轨道交通三阳广场站东翼SD-032
长江北路店：长江北路176-17号
广益家乐福店：广南路哥伦布广场家乐福入口处

图片来源：大众点评 @takki：D ▶

## 不可错过的城市体验

无锡别名梁溪，简称锡，北有长江，南有太湖。这里一直是中国的鱼米之乡，又曾是我国民族工业和乡镇工业的摇篮，现在则是我国著名的现代化工业城市，有“小上海”的雅号。

### 1. 惠山泥人

惠山泥人是汉族传统工艺美术品之一，也是无锡三大著名特产之一。当地艺人取惠山东北坡山脚下离地面约一公尺以下黑泥所制，造型饱满，线条流畅，色彩鲜艳。在惠山泥人中，人们最熟悉，也最受欢迎的便是惠山大阿福。它福得得、胖墩墩，手捧温顺驯服的猛兽，朝着人们甜甜地微笑，一副孩子气，一脸福相，确实惹人可爱。

▲ 图片来源： 蚂蜂窝 @泰积全

中国泥人博物馆地址：惠山古镇绣嶂街61号

### 2. 锡剧

锡剧是一个具有江南水乡情趣和民间特色的戏曲剧种，有“太湖红梅”的雅号。大约清乾隆、嘉庆至道光年间，在无锡、常州农村，当地村民用民歌小曲说唱故事，被称为“东乡调”，后来发展成“滩簧”。之后，又吸收了江南民间舞蹈“采茶灯”的元素，开始演绎生活中的小故事。1952年，定名为锡剧。

▲ 图片来源： 百度百科

# 实用信息

- 如何抵达

## 1。飞机

无锡境内只有一个机场，苏南硕放国际机场位于无锡市新区硕放街道东南部，西距市区16公里，离无锡新区2公里、东距苏州市区20公里，离苏州新区5公里。

从无锡市区前往市区可以乘坐机场巴士或者出租车：

a. 机场线由无锡火车站（东广场）往返机场，沿途停靠招商城（兴源路）站、旺庄东路（新区管委会）、高浪路（机场路）站（下行），行程约40分钟。机场线票价5元/人，不使用交通卡。

b. 公交92路：由无锡火车站（东广场）往返公交硕放停车场，设有机场站于机场支路。

c. 专用的出租车侯客区，位于候机楼1楼国际到达厅大门外。无锡市出租车运价为：起租价10元/3公里；3公里后每公里运价为1.90元；等候费每5分钟折算为1公里。

## 2。火车

无锡地区目前有京沪铁路、沪宁高速铁路、京沪高速铁路、宁杭客运专线及新长铁路在境内通过，设有无锡站（京沪铁路、沪宁高速铁路）、无锡东站（京沪高速铁路）、无锡新区站（沪宁高速铁路）、惠山站（沪宁高速铁路）、宜兴站（宁杭客运专线）五个客运站点。

**TIPS**

从无锡站前往市中心最为便捷，东站距离较远。

请尽量购买停靠无锡站的火车班次，以免耽误旅途。

- **市内交通**

## 1. 地铁

**无锡地铁目前在运营中的有地铁一号线和二号线，全长55.75公里，形成了东西向和南北向的十字形轨道交通网络骨架。**

**距离全程终点最近地铁站：河埒口（2.1公里） 小桃源（2.4公里）**

**距离半程终点最近地铁站：江南大学（500米）**

**TIPS**

**无锡市区还有由两家公司各自运营的公共自行车服务。**

## 2. 公交车

**无锡市区有无锡市公交、锡惠公交、新区公交以及马山公交四家独立运营的公交公司。票价以全程2元为主，少量非空调车为1元。**

## 3. 出租车

**出租车起步价统一为3公里内10元，超出每公里1.9元，结算时还会加入如因停车产生的等候费等附加费。**

- **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**

爱燃烧
iRan Shao

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