**2022东风日产林芝半程马拉松赛**

**报名须知**

# 一、赛事信息

# （一）比赛日期及地点

1、日期时间：2022年4月16日（星期六）上午09:30

2、比赛地点：西藏自治区林芝市

# （二）比赛项目及规模

1、半程马拉松（21.0975公里）：1000人

2、迷你马拉松（约5公里）：1000人

共计：2000人

**注：报名人数超出限定名额后，参赛资格获取将采用抽签办法确定。**

# （三）比赛路线

赛事起、终点及路线将于近期发布，请关注“第一赛道”、“林芝马拉松”官方微信公众号或林芝半程马拉松官方网站：<http://linzhi.sport-china.cn>。

# 二、参赛办法

# （一）时间安排

1、报名时间：2022年2月24日16:00至3月10日18:00

2、抽签公布时间：报名结束后7个工作日内

**注：所有报名选手统一采取先支付报名费，后参与抽签的方式。若未能中签，报名费将在赛事结束后7个工作日内原路退回。**

# （二）年龄要求

1、半程马拉松：参赛者年龄满16周岁至65周岁(1957年12月31日后至2006年12月31日前出生)。

2、迷你马拉松：参赛者年龄满5周岁至65周岁(1957年12月31日后至2017年12月31日前出生)，但13周岁以下儿童必须与父母（或至少一位家长）共同报名参加。

1）18周岁以下未成年人参赛须监护人或法定代理人签署参赛声明；

2）60岁以上人员参赛，要求其亲属及其本人签署参赛选手声明并提供县级以上综合医院出具的体检报告（含心电图检查）；

3）建议所有选手于赛前对自身健康情况作出合理评估，做好身体检查。

# （三）健康要求

马拉松比赛是一项大负荷、高强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对选手身体状况有较高的要求，选手应身体健康，经常性参加跑步锻炼或训练，并具有长期参加长跑锻炼的基础。有以下身体状况者禁止报名参加比赛，否则自行承担任何一切后果及法律责任：

1、先天性心脏病和风湿性心脏病者。

2、高血压和脑血管疾病者。

3、心肌炎和其他心脏病者。

4、冠状动脉病和严重心律不齐者。

5、血糖过高或过低的糖尿病者。

6、比赛日前两周以内患感冒者。

7、孕妇。

8、曾确诊患过高原肺水肿、高原脑水肿、血压增高明显的高原高血压、高原心脏病及高原红细胞增多症者。

9、其他不适合运动的疾病患者。

# （四）疫情防控要求

1.因疫情防控需要，请选手积极配合赛事组委会接受防疫检查。

2.不接受来自境外（含港澳台）及国内中、高风险地区的选手报名参赛(长期在内地的外籍及港澳台选手除外）。

3.参赛选手在抵达林芝时须提供48小时内有效核酸检测阴性证明（纸质或电子版均可），未能提供48小时内有效核酸检测报告的须在林芝市内指定地点进行核酸检测，核酸检测报告须在领取参赛物资时再次出示并签署健康承诺书。

4.参赛选手领物时应全程佩戴口罩，入场时须扫码出示国务院客户端“通信大数据行程卡”提供14天内行程轨迹、健康码、核酸检测阴性报告并配合现场工作人员测量体温（37.3℃以下）。赛前检录经测量体温正常，方可进入集结区及各功能区。

5.参赛选手须保证在赛前14天无疫情中高风险地区旅居史，在集中医学观察或居家医学观察期间的人员不得参加比赛。

6.如报名成功后至比赛日期间，参赛选手所处市新增中、高风险地区，组委会将取消其参赛资格并退还报名费，如已到达林芝市内则须进一步配合防疫部门采取有关措施，由此产生的相关费用由选手自理。

8.参赛选手须遵守组委会各项规定，服从配合组委会疫情防控工作安排，如发现选手隐瞒或虚假填报信息、拒不服从疫情防控工作而造成不良影响的，组委会有权取消其参赛资格，造成严重后果的将依法追究相关法律责任。

9.组委会将根据当前国内疫情防控形势动态调整有关措施，如国内疫情出现变化，组委会将根据最新要求对赛事作出进一步调整，并另行告知参赛选手。

**（五）高原反应提示**

**1.高原反应症状**

1）轻度症状

轻度的高原反应症状是通过头感和胃感体现。如在高原感到头痛头晕，胃部不适，则属于早期高反症状。如果症状在1-2天后消失，则说明已克服高反。

2）重度症状

如在睡眠过程中，出现剧烈心悸、头痛，且伴有恶心呕吐，说明高原反应加重。此时应提高警惕，在进一步恶化之前作出自我判断，建议到附近医疗机构就诊。

**2.缓解轻度高反症状**

1）补充水分

高海拔地区寒冷干燥，排尿量会比平时多0.5升，水分流失较为严重。因此需要有意识地补充水分。

2）正确饮食

轻度高原反应症状，头晕、胃部不适。可考虑增加摄入富含碳水化合物的流质食物，比如米粥，燕麦粥等，合理地补充热量。

3）适当吸氧

吸氧可以快速缓解高反症状，但根本上克服高反还是需要自身适应高原，因此吸氧只能作为缓解高反的其中一项措施。

# （六）参赛要求

报名半程马拉松的选手，须在报名时上传本人2019年1月1日后参加中国田协A类赛事的半程或以上马拉松比赛的完赛证书，如参加过新中体承办的马拉松赛事相应项目并完赛则不需上传。

# （七）不予报名的选手

世界田联、中国田径协会处以禁赛处罚的选手。

# （八）竞速轮椅选手

由于赛道条件不允许，本次比赛不设竞速轮椅组别，不允许竞速轮椅选手参加比赛。

# 三、报名费用

# （一）报名费用

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 微信或支付宝（人民币） |
| 半程马拉松 | 180元/人 |
| 迷你马拉松 | 60元/人 |

**注：**选手获得参赛资格后，不得要求退费或者更改参赛项目。

# （二）公益报名

1、赛事特别开通公益选手报名通道。选手在普通报名费基础上，自愿额外缴纳1000元/人，即可获得公益选手资格，并享有专属福利服务。共100个名额，项目不限，额满即止。

2、费用收取方承诺将所有公益选手额外缴纳的费用，全部捐赠给广东省长江公益基金会“新中体美生公益基金”。该基金主要通过聘请双一流知名高校体育导师团队，联合开展扶贫助学、贫困地区学校体育基础设施建设、开设体育教学继续教育培训班，加大力度培育乡村体育教师及体育文化传播等活动的开展。

3、公益选手回馈福利：获得直通参赛资格；指定范围内参赛号码自选（选号范围：0001-9999）；电子版公益证书；赛事现场公益选手姓名墙展示；专属公益参赛服。

4、公益报名时间：与普通报名同步启动，额满即止。

# 四、报名方式

# （一）微信报名

搜索并关注微信公众号“第一赛道”，进入“第一赛道”点击下方菜单栏中的“报名”—“线下活动报名”，选择“2022东风日产林芝半程马拉松”，根据自身条件选择报名通道，根据提示认真阅读竞赛规程、报名须知、参赛声明、风险提示后，如实填写参赛选手个人信息，按要求上传完赛证书后支付报名费，支付成功后等待工作人员审核报名资料通过后即预报名成功。审核不通过的，所支付费用将在赛事结束后七个工作日内原路退回。

# （二）官方APP第一赛道报名

打开官方APP 第一赛道，选择“赛事”后，点击选择“线下赛”，进入报名赛事列表，选择“2022东风日产林芝半程马拉松”，根据自身条件选择报名通道，根据提示认真阅读竞赛规程、报名须知、参赛声明、风险提示后，如实填写参赛选手个人信息，按要求上传完赛证书后支付报名费，支付成功后等待工作人员审核报名资料通过后即预报名成功。审核不通过的，所支付费用将在赛事结束后七个工作日内原路退回。

# （三）官网报名

在电脑上登陆2022东风日产林芝半程马拉松（http://linzhi.sport-china.cn）注册后（如已有账户则不用注册），根据自身条件选择报名通道，根据提示认真阅读竞赛规程、报名须知、参赛声明、风险提示后，如实填写参赛选手个人信息，按要求上传完赛证书后支付报名费，支付成功后等待工作人员审核报名资料通过后即预报名成功。审核不通过的，所支付费用将在赛事结束后七个工作日内原路退回。

# （四）中签通知

中签结果将以短信方式通知，由于手机号码填写错误导致未收到组委会短信通知的，组委会不承担相应责任。为确保您顺利报名，请按照报名须知公布的时间，及时登录“第一赛道”app、微信公众号“第一赛道”“林芝马拉松”或2022东风日产林芝半程马拉松官网查询中签状态。

# （五）未中签选手

未中签选手，可在抽签结束后，登陆微信公众号“第一赛道” “林芝马拉松”或2022东风日产林芝半程马拉松官网参加公益报名，额满为止，报名一经确认，不接受退款申请。

# 五、重要说明事项

（一）请选手认真如实填写个人信息，组委会将对信息的真 实性进行核实，一旦发现有虚报行为，则取消其参赛资格。

（二）为保护赛事赞助商权益，除组委会指定赞助商外，2022林芝半程马拉松赛道全程严禁出现其他任何形式的带有商业宣传性质的宣传物，包括但不限于旗帜、条幅、气球、模型等物品。

（三）报名信息中的紧急联系人与报名者的关系，推荐填写父母、夫妻、子女、兄弟姐妹中的亲属关系之一；禁止一切虚假参赛行为包括但不限于替跑、蹭跑、伪造号码及号码布、骗跑等违反体育精神的行为，出现上述违规行为，组委会将根据本次赛事《竞赛规程》相关规定，视情节轻重，给予违规人员处罚，并报请中国田径协会追加处罚；对赛事造成严重经济损失及社会负面影响的，组委会有权追究相关人员责任，并诉诸法律。对于一切非组委会原因造成的意外事故，责任由相关人员承担。

# 六、组委会联系方式

（一）联系电话:020-29008968 （办公时间：周一至周五9:30-12:00，14:30-18:00）

（二）官方网站：http://linzhi.sport-china.cn

（三）官方app：第一赛道

（四）官方微信公众号：第一赛道、林芝马拉松

（五）官方邮箱：lz@sport-china.cn