**2024太仓中德半程马拉松**

**报名须知**

**一、赛事基本信息**

（一）比赛时间：2024年11月17日（星期日）8：00

（二）比赛地点：太仓·市民广场

（三）比赛项目及规模：

（一）半程马拉松（21.0975公里）10000人

1、个人赛：男子组、女子组；

2、男、女子半马团体赛：4人/团；

（二）欢乐跑（约4.6公里）2000人

总规模12000人

（四）比赛路线

1、半程马拉松路线（21.0975KM）

起点（太仓市民公园）→上海东路→娄江南路→朝阳东路→东仓南路→滨河路→南珠大桥→太平新路→文治路→文昌路→文治路→江申大道→正夫路→正夫路折返→阿尔卑斯雪世界内部道路→江申大道→文治路→太平新路→海运堤路→海运堤路折返→海运堤路→南珠大桥→滨河路→东仓南路→上海东路→终点（太仓市民公园北门 ）；

2、欢乐跑路线（4.6KM）

起点（太仓市民公园）→上海东路→娄江南路→朝阳东路→东仓南路→上海东路→终点（太仓市民公园北门 ）。

**二、报名渠道及流程**

（一）报名渠道

赛事官方微信公众号QueenRun、“坤悦健康”官方APP或其他合作平台进行报名。

（二）报名流程

登录报名渠道→选择参赛项目→阅读参赛声明→填写相关信息→缴费报名→报名截止→公布抽签结果→中签选手报名成功/未中签选手退费。

**三、报名时间安排**

（一）报名时间：2024年7月16日10点至8月11日17点

（二）关于抽签：

1、半程马拉松项目限报10000人，欢乐跑项目限报2000人，如实际报名数大于参赛限额，将采取抽签方式确定最终参赛人员。

2、具体报名方式、报名流程和退出办法请查阅官方网站、官方微信公众号或官方APP坤悦健康公布的《报名须知》。

3、组委会将于2024年8月20日通过赛事官方网站及官方微信公众号发布抽签结果，报名选手可通过官方网站、官方微信公众号或官方APP坤悦健康自行查询。

4、不予报名参赛选手

世界田联、中国田径协处以禁赛处罚的选手。

**四、报名费用**

1、半程马拉松项目：120元/人；

2、男、女子半马团体赛：480元/团；

3、欢乐跑项目：80元/人。

**五、报名要求**

（一）参赛选手年龄要求:

1、半程马拉松参赛选手年龄限比赛当年16周岁以上（2008年 11月 17日以前出生）；

2、欢乐跑参赛选手不限年龄要求；

注：65岁以上报名参赛须直系亲属同时签署参赛声明，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；13周岁以下参加欢乐跑的须监护人或法定代理人陪跑，否则不予发放参赛物品且不能检录参赛；65岁及以上参赛者应加强自我健康状况评估。

（二）参赛选手身体状况要求：

半程马拉松是一项高强度长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有经常参加跑步锻炼或训练的基础，参赛者应根据自己的身体状况和能力，选择合适项目参赛，并已确认参赛声明中的有关条款。

有以下身体状况者不宜参加本次比赛：

1.先天性心脏病和风湿性心脏病；

2.高血压和脑血管疾病；

3.心肌炎和其他心脏病；

4.冠状动脉病患者和严重心律不齐；

5.血糖过高或过低的糖尿病；

6.妊娠期孕妇；

7.比赛日前两周以内患过感冒；

8.比赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足；

9.患有感染性疾病未痊愈；

10.其他不适合运动的情况。

组委会要求所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检(含心电图检查、心肌酶四项检查)，并结合体检报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应长跑运动，才可报名参赛。否则，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛选手本人承担责任。

（三）以下情况不建议参加路跑赛事：

1、血压检查（必检）：血压明显高于正常范围：收缩压（90mmHg--130mmHg）舒张压（60mmHg--90mmHg）且与年龄明显不匹配。

2、心电图检查（必检）：常规心电图或 24 小时动态心电图或运动踏板实验（三者选其一即可），出现以下结论不建议参赛：

（1）心率明显超出正常范围（60-100次/分）且与长期运动没有相关性；

（2）运动平板试验阳性；

（3）频发性、多源性室性早搏或成对出现、呈二联律、三联律等危险性心律失常；

（4）R-on-T综合征；

（5）病态窦房结综合症；

（6）明显的心肌缺血、损伤等冠心病征象。

（7）预激综合征；

（8）长Q－T综合征等。

（四）心脏彩超（非必检项目）：心脏彩超出现以下诊断的运动员不建议参加路跑赛事：

1、主动脉夹层；

2、肺动脉高压；

3、左心室收缩 / 舒张功能明显减退且与年龄不符；

4、心脏结构异常等明显的心脏器质性病变。

（五）选手自我评估方面：选手有猝死家族史、冠心病史（心梗）、严重高血压病史、重度糖尿病史等不建议参赛。

（六）不予报名选手：世界田联、中国田径协会、锡山宛山湖马拉松组委会处以禁赛处罚的选手。

**六、退费事项**

（一）报名缴费成功的选手退费。选手可在报名截止前在报名平台上申请退费。7个工作日内退还报名费。

（二）未中签的选手退费。组委会将在抽签结果公示后的7个工作日内原路退还报名费，无须申请。

（三）中签结果公布后，成功中签的选手一律不予以退费。

**七、重要说明事项**

（一）为加强赛风赛纪管理，赛事组委会严禁私自转让（卖）或接受转让（买）参赛资格，禁止一切替跑、蹭跑、伪造号码布及使用非赛事号码布者进入赛道参赛。一经查出，对违规者将终身禁止参加锡山宛山湖马拉松组委会举办的各项赛事，并报请中国田径协会追加处罚。由于替跑、蹭跑、伪造号码布等违规行为所造成的一切后果均由违规者自行承担，对造成经济损失及严重影响的，组委会还将保留追究违规者法律责任的权利。

（二）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者，裁判员有权中止其比赛并当场没收违规选手的号码布，取消其比赛资格，赛后由组委会视情节轻重分别给予违规选手取消太仓中德半程马拉松比赛成绩、禁赛 1-2年及终身禁赛等处罚，并报请中国田径协会追加处罚。

1、以虚假年龄或虚假身份报名的；

2、一名运动员同时携带两枚以上(包括两枚)芯片参加比赛的(包括男运动员携带女运动员芯片的)；

3、不按规定的起跑顺序在非本人报名项目集结区起跑的；

4、起跑有违反规则行为的；

5、关门时间到后不停止比赛或退出比赛后又插入赛道的；

6、未沿规定路线跑完项目的全程，绕近道或乘交通工具途中插入的；

7、不按规定要求重复通过终点领取纪念品的；

8、未跑完全程私自通过终点领取纪念品的；

9、未按规定携带自己的号码布通过终点的；

10、私自伪造号码布或利用其它赛事号码布参赛，多人交替替跑的；

11、不服从赛事工作人员指挥，干扰赛事、聚众闹事、打架斗殴的；

12、出现不文明行为的(如随地便溺、乱扔垃圾等)；

13、其他违反规则规定的行为，将按照比赛有关规定进行处理。

**八、组委会联系方式**

（一）联系电话：0512-65722565

（工作时间：周一至周五 9:00-17:00）

（二）官方邮箱：suaosports@163.com

（三）官方微信公众号：太仓中德半程马拉松、QueenRun

（四）官方APP：坤悦健康

**九、选手参赛物资领取相关信息另行通知，请在赛前查阅赛事官方网站、官方微信公众号、官方APP公布的《参赛物品领取须知》。**

**十、本解释权属于太仓中德半程马拉松组委会，未尽事宜，另行通知。**

**太仓中德半程马拉松组委会**

**2024年7月**