**报名流程：填写报名信息→阅读并同意《参赛声明》→赛事答题→提交报名→支付报名费用→报名成功**

请认真填写报名信息

(本次比赛不接受港澳台与境外选手报名)

* 报名赛事类别及费用
* 半程马拉松 120/人
* 迷你马拉松 20/人
* 姓名
* 姓名拼音大写
* 性别
* 证件类型
* 证件号
* 手机号码
* 邮箱
* 血型
* 国家与地区
* 现居住省（市）
* 现居住市（区）
* 详细居住地址
* 参赛服尺寸
* S码160以下
* M码160-165
* L码165-170
* XL码170-175
* XXL码 175-180
* XXXL码180-185
* XXXXL码185-190
* 紧急联系人
* 紧急联系电话

选手参赛声明

□ 我已阅读、理解并同意此选手参赛声明

下一步

**赛事答题**（您需要将所有题目正确回答后方可进行下一步）

1. 14天内是否与确诊病人、疑似病人、或无症状感染者有接触？

A 是

B 否

1. 14天内是否去过疫情中高风险地区

A 是

B 否

1. 您是否清楚所参加的运动具有一定的危险性，甚至有导致猝死的可能？

A 是

B 否

1. 您是否经常进行中长距离跑练习？是否经过科学系统规范的训练？

A 是

B 否

1. 您是否有过心脏疾病或有心脏病家族史？

A 是

B 否

1. 您是否了解自己的身体状况并确认适合参加马拉松运动？

A 是

B 否

1. 本次赛事仅接受来自低风险地区的参赛者报名，如您报名成功后至比赛日开始前的期间，所处地区的新冠疫情风险指数由低风险上升为中、高风险地区，您应如何应对？

A 继续参赛

B 主动放弃参赛计划

1. 为协助组委会做好疫情防控工作，选手参赛应做好以下哪些？

A 如赛事当天出现提问异常，须配合防疫人员做进一步检查；

B 参赛过程中应提高防疫意识，在赛道中尽可能避免与其他跑者的肢体接触，保持安全距离。

C 完赛后须服从工作人员指挥，做好个人防护，尽快离开赛事区域，不做长时间逗留。

D 以上都正确

1. 赛前参赛物品如何领取？（提示：参赛物资仅限选手本人持本人身份证至领取现场领取）

A 选手本人携带本人身份证至组委会赛前公布的指定地点进行领取

B 找人代领

1. 比赛当天如何进行早餐？

A 大吃一顿

B 不吃早餐

C 适量早餐，并以清淡为主，避免比赛时出现低血糖

1. 出发前感到口渴怎么办？（提示：出发前感觉口渴，基本都是因为紧张所致。此时不必大量饮水，以避免增加身体负担。）

A 大量饮水

B 喝一点水，不必多喝

1. 每到一个饮水站时如何补水？（提示：比赛过程中补水过多将导致电解质、盐分大量流失，可能导致水中毒，请选手适量饮水。）

A 大量饮水

B 每次补水不超过200毫升

1. 起跑或途中鞋带松落怎么办？（提示：比赛途中，尤其是起跑阶段，鞋带松落或随身物品掉落，此时不能立刻蹲下或停下，否则容易引起人员拥挤踩踏，造成人员伤亡。）

A 由路中间慢跑到路边，逐渐减速，停下重系

B 立刻蹲下系好

1. 途中出现腹痛怎么办？（提示：途中出现腹痛，一般为岔气，应放慢速度，改为步行，同时做深呼吸。如情况严重或腹痛持续，请及时退出比赛，并求助于裁判、志愿者、警察或医护人员。）

A 继续坚持，不到终点不罢休

B 放慢速度，改为步行，同时做深呼吸

1. 途中头晕目眩怎么办？（提示：途中出现头晕目眩，要停止跑步，慢慢走一段再跑，如果情况依旧，请及时退出比赛，并寻求裁判、志愿者、警察或医护人员的帮助。）

A 立即停止跑步，慢慢走上一段，如果情况好转再跑

B 继续坚持，不到终点不罢休

1. 途中出现膝关节或踝关节疼痛怎么办？

A 立即放慢速度，改跑为走，如果还痛，及时退赛

B 继续坚持，决不放弃

1. 当您即将到达终点时，您应当\_\_\_\_\_。（提示：快到终点时，切忌全力冲刺，全力冲刺会使心脏负荷加大，出现大脑缺血、缺氧的情况，导致晕厥、猝死。）

A 全力冲刺

B 小幅度加速

1. 如中途出现腹痛怎么办？（提示：可采用减慢跑速、加深呼吸、按压疼痛部位或弯腰跑等方法进行调整；如情况未缓解，及时停止比赛，到就近的医疗站接受治疗或向志愿者求助）

A 减慢跑速、加深呼吸、按压疼痛部位等、如未缓解，及时退赛

B 不用理会、继续冲刺，不抵达终点不罢休

下一步

**提交报名→支付报名费用→报名成功**