



2018 家庭马拉松
FAMILY MARATHON SERIES



悦跑吴中 有湖♥享

2018家庭马拉松系列赛

苏州太湖园博园站

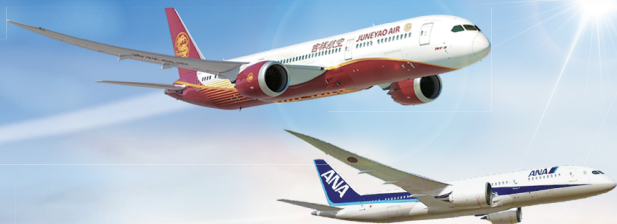
赛事手册

GAME MANUAL





JUNEYAO AIR
吉祥航空



ANA
全日空航空公司

吉享温暖 全新体验

吉祥航空与全日空正式开始全面合作

代码共享

通过中日往返航线的代码共享，为各位旅客的出行提供更为丰富的选择。同时，还甄选吉祥航空承运的重庆、哈尔滨、西安等热门航线以及全日空承运的东京、大阪、名古屋等日本境内精品往返航线开启合作，旨在联程出行带来顺畅、便利的一体化服务。

优享积分

吉祥航空和全日空实现了会员奖励计划的积分与里程的互累互积，互兑互换。

目前已有积分合作的伙伴航司：**国航、长荣航、全日空、新航、美联航、加航。**



甄崇尊贵

如意俱乐部贵宾金卡与白金卡会员，在搭乘吉祥航空与全日空代码共享的全日空航班时，可享受以下五项特权服务：

- ① 优先值机
- ② 优先行李处理
- ③ 优先登机
- ④ 额外托运行李额
- ⑤ 贵宾休息室

服务热线 95520
juneyaoair.com

温暖随行 享所未想



官方微信



官方APP

悦跑吴中 有湖同享

2018家庭马拉松系列赛
苏州太湖园博园站

目录

Contents

赛事介绍 02

参赛指南 03

交通路线图 04

教你玩转家马 05

家马嘉年华 07

景点推荐 08

特色美食 10

酒店推荐 11

景区敲章页 16

赛事介绍

家庭马拉松系列赛是以家庭共跑为核心，在运动中促进家庭的和睦幸福，赛程被设置为 4.2195 公里，以十分之一的全马距离向马拉松文化致敬的赛事。“快乐第一，比赛第二”，不设专业比赛强度，注重跑步乐趣，以家庭组合的全体成员到达终点为完成比赛。

在花香满山坡的环境里跑步是什么感觉？是不是还没有尝试过呢？如果好奇，这个初春，实现你的愿望：换上靓丽的装备，带上家人，相约“2018 家庭马拉松系列赛·苏州太湖园博园站”，让我们一起抛开“匆忙”的都市节奏，用跑步引领健康生活；用脚步丈量太湖迤迳风情，让运动和美景完美结合，开启我们的家马之旅，欣赏这苏州太湖园博园醉美风景。

参赛指南

比赛时间：2018年4月15日上午9:30 鸣枪起跑

检录时间：2018年4月15日上午7:30-08:50

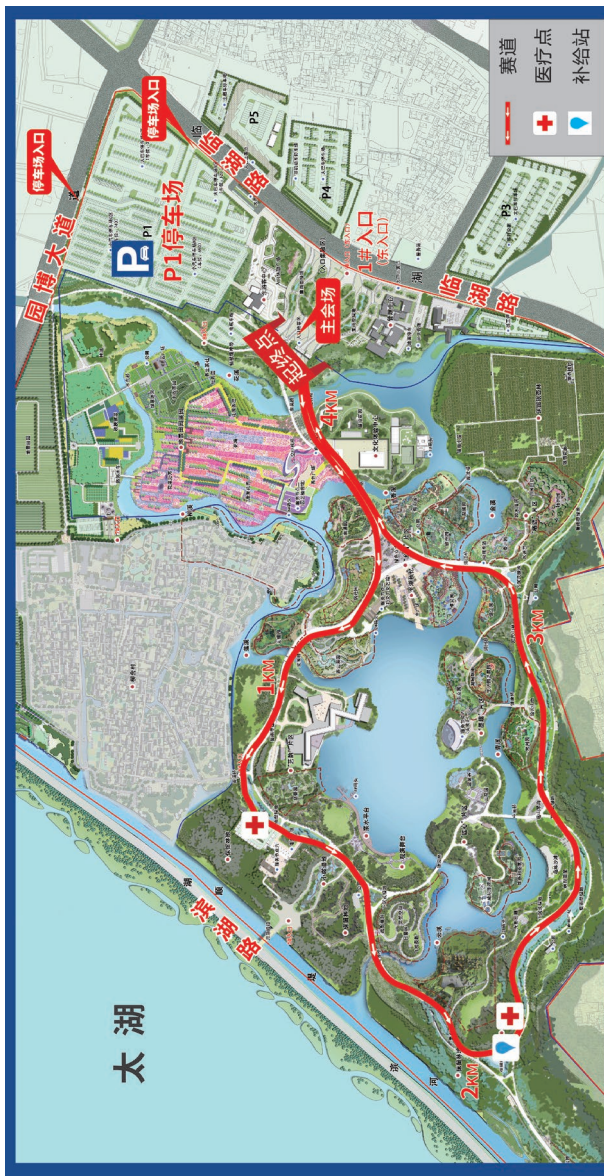
比赛地点：苏州太湖园博园景区

比赛项目：家马4.2195公里

赛事流程

日期	时间	环节	地点
4月14日	09:00-17:00	领取赛事装备	太湖假日酒店苏州市吴中区孙武路2017号
4月15日	07:30-08:50	签到检录	主会场
	08:50-09:20	暖场表演	
	09:20-09:25	领操热身	
	09:25-09:29	主持人介绍领导、领导致辞	
	09:29-09:30	家庭马拉松集结发令	主舞台、起点拱门
	09:30-10:30	家庭马拉松	园博园赛道
	10:30-11:00	终点服务、家庭马拉松	主会场
	11:00后	自由活动	

交通路线图



请将车辆停在P1停车场 (免费停车)

线路推荐:

- 上海自驾: 沪渝高速—沪甯高速—苏绍高速—东山互通—吴中大道—浦庄大道—临湖路—苏州太湖园博园P1停车场
- 苏州市区自驾: 中环西路—吴中大道—浦庄大道—临湖路—苏州太湖园博园P1停车场
- 高铁: 上海—苏州站—地铁4号线—红庄站 (口西南出口) —G28路公交车—临湖第一中心小学站—步行1.9公里

教你玩转家马



记得将号码布别放在衣服正面哟！4月15日苏州太湖园博园对参赛选手免费开放，出示门票才能好好欣赏太湖醉美风景



家马 嘉年华

家庭马拉松

WE ARE
FAMILY

不止于跑步的
家庭马拉松

更丰富的内容等你来嗨

招商合作热线 400 850 1122

景点推荐



启园—又称席家花园

开放时间：8:00 - 16:30

咨询电话：0512-66555665

地址：苏州市吴中区东山镇

启园路 39 号



4月14日~15日凭《家庭马拉松赛事手册》**享家马特惠价格 9.9 元（原价 45 元）**

紫金庵

开放时间：8:00 - 16:30

咨询电话：0512-66555665

地址：苏州市吴中区东山镇碧螺村西坞紫金庵内

4月14日~15日凭《家庭马拉松赛事手册》**享受家马特惠价格 9.9 元（原价 30 元）**



天池山

开放时间：8:00 - 16:30

咨询电话：0512-66555665

地址：江苏省苏州市吴中区木渎镇藏书天池村



4月14日~15日凭《家庭马拉松赛事手册》**享受家马特惠价格 9.9 元（原价 60 元）**

沐春园

开放时间：8:00 - 16:30

咨询电话：0512-66555665

地址：苏州市吴中区临湖镇环太湖大道菱湖渚

地点：沐春园菱湖湾游艇码头

购买方式：“泊太湖”公众号平台扫码购



特色项目—菱湖湾皮划艇体验

原价：98元/人，家庭马拉松参赛

家庭促销价：68元/人。

购买后根据体验时间段至菱湖雕刻时光登记（出示参赛证件），按登记顺序陆续体验。

咨询电话：0512-66505111



特色项目—帆船观光体验活动

原价：158元/人，家庭马拉松参赛家庭促销价：128元/人。

（待定项目：视3月底太湖水位而定是否可以开船）

购买后根据体验时间段至菱湖雕刻时光登记换取体验票（出示参赛证件），按登记顺序陆续体验。

咨询电话：0512-66505111



苏州太湖园博园

开放时间：8:00 - 16:30

咨询电话：0512-66555665

地址：苏州市吴中区临湖路999号

4月14日凭《家庭马拉松赛事手册》
享受家马特惠价格**9.9元**（原价50元）



景点推荐

太湖游船

1) 太湖公园码头

地址：苏州太湖国家旅游度假区环太湖大道太湖公园内

2) 太湖园博园码头

地址：太湖园博园内湖滨广场

3) 东山游客中心码头

地址：吴中区东山游客中心内

码头咨询电话：0512-66555665

4月14日~15日凭《家庭马拉松赛事手册》

可享受水上产品挂牌价**五折优惠**。



特色美食



太湖厨房文化主题餐厅

以“太湖三白”、“水八仙”、“四季生态果蔬”、“传统特色美点”等太湖时令佳肴为特色。太湖厨房推崇跟着时令，不时不食，品味鱼嫩虾肥，回味饮食文化，精致淡雅的就餐环境、美味地道的太湖本帮菜肴、舒适惬意的太湖氛围、贴心周到的服务，让人唇齿留香，回味无穷。

西山店：苏州市吴中区金庭镇太湖大桥3号南堍

东山店：苏州市吴中区东山镇湖滨路8号

菱湖店：苏州市吴中区临湖镇环太湖大道2666号

守溪店：苏州市吴中区东山镇长圻码头东侧100米



特别说明：以下所有推荐酒店参赛选手只需关注微信公众号“泊太湖”中商城推出的家庭马拉松特惠产品套餐即可享 OTA 平台价七折优惠！
(限 4 月 14 日当天入住有效)



东山驿馆套餐

含星空篝火派对两大一小

原价：880 元 / 间，参赛家庭促销价：620 元 / 间

豪华大床间 / 双床间一晚（含双早）

菱湖湾星空篝火派对：烤全羊、篝火派对、小丑表演、荧光棒、家庭才艺表演

有效期：2018 年 4 月 14 日，需至少提前 2 天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市吴中区东山镇湖滨路 9 号

电话：0512-66033333



菱湖水居套餐

含星空篝火派对两大一小

原价：1680 元 / 间，参赛家庭促销价：1180 元 / 间

亲水 / 湖景大床间 / 双床间一晚（含双早）

星空篝火派对：烤全羊、篝火派对、小丑表演、荧光棒、家庭才艺表演

有效期：2018 年 4 月 14 日，需至少提前 2 天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市吴中区临湖镇环太湖大道 2666 号沐春园景区

电话：0512-66507111



伊人舫

参赛家庭促销价：899 元

- 1、伊人舫亲子别墅住宿一间（含双早）
- 2、蓬莱号下午茶家庭套餐（原价 108 元）
- 3、雕刻时光任意咖啡（东山店）2 杯

有效期：2018 年 4 月 14 日，需至少提前 2 天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市吴中区东山镇湖滨路 8 号

电话：0512-66033333



守溪草堂

A套餐：原价 900 元 / 间，参赛家庭促销价：580 元 / 间

- 1、守溪豪华房 1 间（含双早）
- 2、陆巷古村门票 2 张
- 3、太湖厨房粗粮 1 份

有效期：2018 年 4 月 14 日，需至少提前 2 天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

B套餐：原价：880 元 / 间，参赛家庭促销价：610 元 / 间

- 1、守溪草堂豪华房 1 间
- 2、守溪食府餐饮抵用券 200 元

有效期：2018 年 4 月 14 日，需至少提前 2 天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市吴中区东山镇陆巷古村守溪街 20 号守溪食府
电话：66397738



太湖假日及智选假日酒店

地址：吴中区孙武路 2017 号
电话：0512-66236666



漫太湖四季客栈（庭山店）

A套餐：参赛家庭促销价：550元

- 1、山景房一间
- 2、林屋洞梅花节门票2张
- 3、太湖厨房50元餐券一张
- 4、太湖厨房下乡头粗粮一份

有效期：2018年4月14日，需至少提前2天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

B套餐：参赛家庭促销价：600元

- 1、湖景房一间
- 2、林屋洞梅花节门票2张
- 3、太湖厨房50元餐券一张
- 4、太湖厨房下乡头粗粮一份

有效期：2018年4月14日，需至少提前2天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市吴中区金庭镇太湖大桥3号桥南堍

电话：0512-66305551





花山隐居

原价：2180 元 / 间，参赛家庭促销价：1380 元 / 间

- 1、花山隐居主题房一间（双床）
- 2、花山菩萨面套餐三份
- 3、2大1小素食晚餐套餐一份
- 4、天池花山景区畅游
- 5、花山开心农场体验活动
- 6、花山隐居了心书吧下午茶套餐一份或白马涧龙池景区成人票2张（二选一）

有效期：2018年4月14日，需至少提前2天进行电话预订，不接受未预订直接到店消费。

地址：苏州市高新区白马涧生态园龙池西路花山风景区

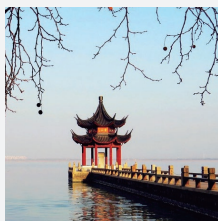
电话：0512-66626266

推荐沐春园其他游玩项目：

- 1、小黄车游览沐春园（全时供应）
- 2、望远镜眺望太湖（全时供应）
- 3、太湖七桅帆船的故事（下午1点开始，每个整点都会进行一轮，下午5点结束，由帆船主人现场演示如何织鱼网及他和帆船的故事，游客可以拍夕阳，听渔家故事）



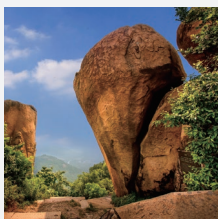
景区敲章页



启园



紫金庵



天池山



菱湖湾皮划艇



苏州太湖园博园
(4月14日)



太湖游船

我的备忘录



赛前安排

- 预定航班 / 安排行程
- 准备签证 / 文件
- 医疗检查
- 安排酒店 / 住宿
- 兑换人民币

赛事周

- 检查你的航班
- 准备签证 / 文件
- 准备你的计时芯片
- 写下你的紧急联系人

前往比赛场地

- 准备车票 / 钱
- 携带指定装备
- 准备打发时间的阅读物
- 预备食物 / 饮料

比赛日

- 号码布 (扣到跑步 T 恤正前方)
- 跑步计时芯片
- 扣针 / 号码布扣
- 带心率仪的手表和腰带
- 跑鞋
- 跑步袜子
- 短裤 / 裤子 (提前穿好)
- T 恤 (提前穿好)
- 帽 (在太阳 / 下雨的情况下)
- 头巾防晒霜
- 雨衣
- 太阳眼镜
- 乳贴和绑带
- 足够的饮料
- 跑步策略

赛后

- 能量胶
- 食物 / 饮料
- 按摩油



“家庭马拉松系列赛”
微信公众号

400-850-1122

<http://www.family-marathon.com>

指导单位：上海市体育总会、苏州市吴中区人民政府

主办单位：苏州太湖旅游发展集团有限公司、体赞网

承办单位：上海国龙体育文化发展有限公司

联合协办：吴中区文体局、吴中区旅游局共青团、苏州市吴中区委员会、吴中区临湖镇人民政府、
上海时尚时分文化传播有限公司