



LYNK & CO 领克

山水东安 · 品质生活

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程

马拉松

Half-Marathon



领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程 马拉松  
Half-Marathon

# 参赛指南

GUIDEBOOK  
FOR RUNNERS

# LYNK & CO

# 领克







广乐美味·乐于分享

有颜值 真材实料  
看着香 闻着香 吃起来更香

「经过乳酸菌发酵」



### 明星产品

STAR PRODUCTS

### 蒜蓉辣椒酱

- ➔ 使用非转基因菜籽油炒制，色泽红亮，自然醇香，油香扑鼻；
- ➔ 乳酸菌自然发酵辣椒，辣椒肉嫩，饱满软糯，椒香浓郁；
- ➔ 蒜改切成大颗粒，炒制半熟，味辣汁多，蒜香十足。



# 目录



一、组织架构	01
二、裁判员名单	02
三、赛事信息	03
四、赛道图	04
五、起终点布局图	05
六、竞赛规程	06
七、团队赛竞赛办法	14
八、赛事奖牌及参赛服	16
九、志愿者介绍	18
十、官方配速员	19
十一赛道示意图	20
十二、医疗保障	21
十三、卫生间设置及存取衣	24
十四、参赛指南及安检	25
十五、领物指南	27
十六、现场布置图	30
十七、交通出行攻略	31
十八、参赛小贴士	33

# 一 组织架构



## 主办单位

四川省田径协会  
成都经开文旅发展有限公司

## 承办单位

成都一山两湖文化旅游发展有限责任公司

## 执行单位

成都享跑科技发展有限公司

## 二 裁判员名单

赛事监督 李冠初

技术代表 李冠初（兼）

### 裁判员名单

竞赛总管：李佩聪

竞赛总管助理：顾俊杰 宋涛 孙旻靖

展示总管：朱玉

外场裁判长：赵海平 苏乔

起终点裁判长：顾俊杰（兼）

检录裁判长：宋涛（兼）

发令员：仲星

检查组主裁判：赵海平（兼）

饮水、饮料主裁判：苏乔（兼） 何明

分段计时、芯片计时主裁判：仲星（兼）

赛后、颁奖主裁判：高建容

先导计时车主裁判：米尧

衣物存放主裁判：王红

物品发放及场地器材主裁判：李前杰

竞赛秘书主裁判：朱玉（兼）

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程 马拉松

Half-Marathon



## 三 赛事信息

### 3.1 比赛时间及地点

时间：2024年4月21日（周日）8点到11点。

地点：成都·东安湖公园·火炬广场

### 3.2 比赛规模

半程马拉松（21.0975公里），4900人

### 3.3 比赛线路

东安湖公园火炬广场（起点）→体育公园路（右拐）→蜀都大道东一段（右拐）→东安阁路（右拐）→东安阁酒店→湖岸南路（左拐）→湖岸南路→东安阁路(左拐)→东安阁路→驿马河公园内部（左拐）→驿马河公园和东安湖公园连接桥→东安湖文化艺术中心→银沙滩→竹语岛→成蹊岛→大运广场→东安湖公园火炬广场（终点）。

### 3.4 赛事日程

	日期	时间	工作内容
1	4月21日	6点	运动员报道检录、存衣、安检
2		7点半	停止检录
3		7点50	出发仪式
4		7点58	奏唱国歌
4		8点	运动员出发
5		10点	颁奖仪式
6		9点半-11点	运动员返回
7		11点	赛事关门

# 四 赛道图







# 六 竞赛规程

## 一、赛事组织机构

主办单位：四川省田径协会、成都经开文旅发展有限公司。

承办单位：成都一山两湖文化旅游发展有限责任公司。

执行单位：成都享跑科技发展有限公司。

## 二、竞赛时间和地点

竞赛时间：2024年4月21日8:00-11:00。

竞赛地点：成都·龙泉驿。

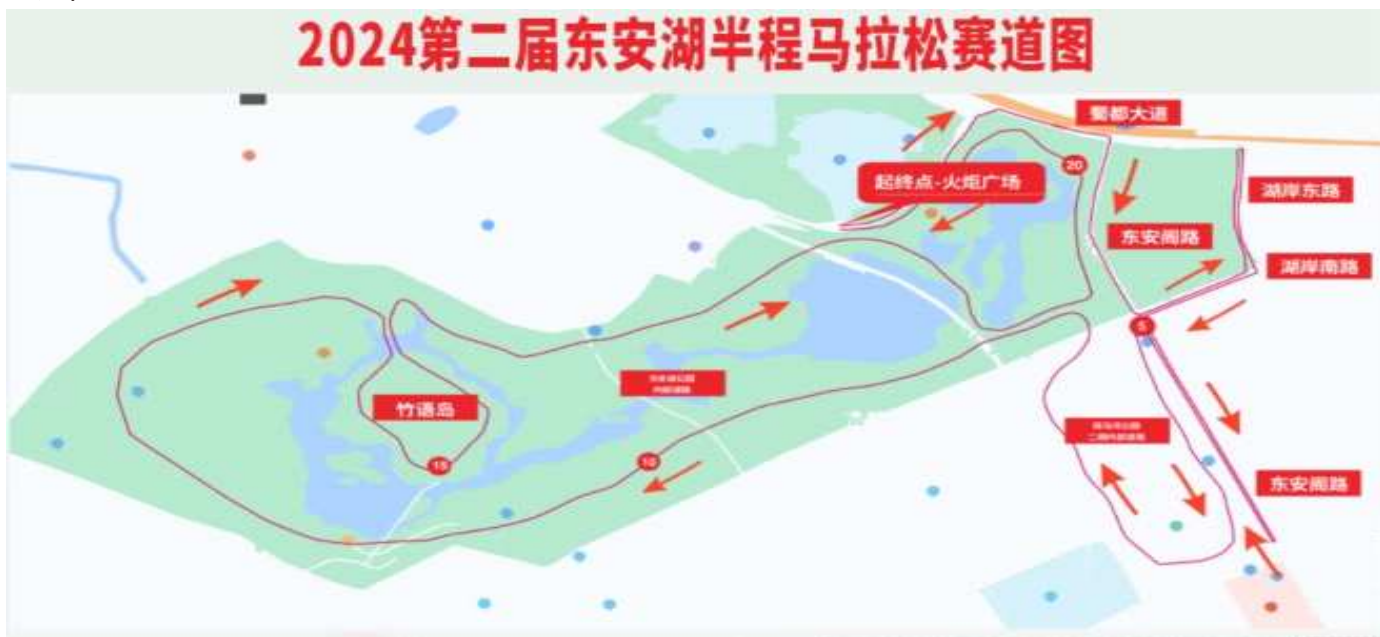
赛事起/终点：成都·东安湖公园·火炬广场。

## 三、竞赛项目和规模

半程马拉松：男子组和女子组，共计4900人。

## 四、竞赛路线

东安湖公园火炬广场（起点）→体育公园路（右拐）→蜀都大道东一段（右拐）→东安阁路（右拐）→东安阁酒店→湖岸南路（左拐）→湖岸南路→东安阁路（左拐）→东安阁路→驿马河公园内部（左拐）→驿马河公园和东安湖公园连接桥→东安湖文化艺术中心→银沙滩→竹语岛→成蹊岛→大运广场→东安湖公园火炬广场（终点）



## 五、报名条件

### 5.1 年龄要求

参赛选手年龄需要在16周岁以上70周岁（出生日期在2008年1月1日至1953年12月31日之间）以下，包含16周岁和70周岁，其中18岁以下需要监护人或法定代理人签署参赛声明。

### 5.2 参赛者身体状况要求

参赛者参赛前到相应医疗机构进行健康检查，在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担责任。

半程马拉松是一项大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，有长期参加跑步锻炼的基础。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择报名参加。

## 领取参赛包时需要提交：

- 本人一年内（2023年4月20日之后）半程马拉松或以上距离级别赛事（含越野赛）完赛证明，或本人半年内（2023年10月20日之后）体检报告（含心电图检测）纸质版；
- 参赛承诺书（含直系亲属签字）。

## 有以下疾病患者不宜参加比赛：

新冠病毒感染确诊病例、疑似病例、无症状感染者；

近30天有发热、咳嗽等症状未痊愈，未排除传染病及身体不适者；

高血压和脑血管疾病患者；

先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

心肌炎和其它心脏病患者；

冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

血糖过高或过低的糖尿病患者；

比赛日前两周以内患感冒；

比赛日前睡眠不足、疲劳过度或饮酒过度；

其他不适合运动的疾病患者；

孕妇。

## 六、报名和参赛包领取方法

### 6.1 报名时间和费用

报名时间为2024年3月13日到4月2日24点，额满提前截止，各组别报名费用说明如下：

半程马拉松组：¥200.00。

#### 报名费包含：

赛事组织服务和计时设备使用。

迈胜能量套餐（续航机能胶\*1，电解质浓缩液\*1，液体蛋白\*1，蛋白棒\*1），价值¥50（仅首周报名赠送，截止3月19日24点）。

参赛包、速干参赛服、速干头巾、压缩臂套、定制个性徽章、号码布和计时芯片、完赛毛巾、证书和奖牌。

# 马拉松补给包



迈胜续航机能胶\*1袋+迈胜电解质浓缩液\*1袋+迈胜液体蛋白\*1瓶+迈胜蛋白棒\*1支



## 报名费不包含：

选手参赛交通费用。

比赛期间的住宿和餐饮费用。

体检费用。

### 6.2 组别变更、名额转让和退出报名

本次赛事一旦报名成功，不提供组别变更、名额转让和退出报名服务。

### 6.3 物品发放

发包时间拟为4月19日在成都市区和4月20日在东安湖赛事起终点，详细信息请关注周末享跑官方网站、官方微信公众号。必须由参赛者本人亲自领取参赛物品，不接受代领。

### 6.4 报名信息查询

参赛选手的报名信息以及号码布信息将在报名结束之后的3个工作日内在周末享跑官方网站（[www.cd100k.com](http://www.cd100k.com)）、官方微信公众号（周末享跑）上公布。

### 6.5 周末享跑优胜选手通道

2024东安湖半程马拉松组为周末享跑系列赛事优胜选手提供免费通道，包括：

2024五凤溪马拉松，半程组男女前3名；

2022东安湖半程马拉松，男女前3名；

2022和2023东安湖10公里十公里组男女前3名；

2023天府龙泉山·环三岔湖超级山径赛成人组各组别男女前3名；

2023鹤鸣道源超级山径赛成人组各组别男女前3名；

2023成都洛带·HAKKA50成人组各组别男女前3名。



## 七、竞赛办法

### 7.1 竞赛组织方法

采用田径协会审定的最新竞赛规则；分别在赛事起终点和最远端设置计时毯。

### 7.2 发枪和检录时间

发枪时间：2024年4月21日8:00

比赛检录：2024年4月21日6:30开始，所有组别到达指定的检录区按照指定方式进行检录发枪前10分钟停止检录。

### 7.3 关门时间和距离（以起跑枪声计算）

为了保证参赛运动员比赛安全、顺利，比赛期间设关门时间如下。参赛者在规定的关门时间内未跑完对应距离的参赛者须立即停止比赛，退出赛道，以免发生危险。退出比赛者可乘坐组委会提供的摆渡车到相应项目的终点。

8点一次鸣枪出发		
组别	距离和位置	关门时间（以枪声时间计算）
半程马拉松	起点	10分钟
	5公里	1小时
	10公里	1小时30分
	15公里	2小时15分
	终点	3小时

注：以最终公布的数据为准；如遇特殊情况和突发事件或暴风，雷电，暴雨等恶劣天气时，组委会有权决定提前关门，参赛者须服从指挥。

### 7.4 衣物存取

所有参赛选手须按照规定到起点存包处存放个人物品，贵重物品请不要存放在包内（如手机、有效证件、现金、信用卡、各种钥匙、掌上电脑等），选手可在回到终点后到存包处领取个人存放物品。若超过14点尚未领取，可于第二天联系赛事组委会领取，若次日之内还未领取，组委会将按无人领取处理。

### 7.5 计时芯片及使用方法

组委会为所有参赛者均提供计时芯片，各参赛者必须按要求正确佩戴感应芯片，在起终点及最远端计时点设有计时毯，参赛者行进中必须逐一通过地面的计时毯，如参赛者缺少任何一个计时点的成绩，将取消该参赛者的比赛成绩。除起点外，两个芯片在其它所有计时点的误差少于0.1秒，也将取消相关者的成绩；本次计时采用一次性

芯片，由组委会提供，不需回收。

## 7.6 医疗救护及医疗点分布

在饮水饮料站和特定位置设置固定医疗点，设立移动医疗站；

在比赛过程中，如果被医务人员判定为不能继续比赛的选手，应严格遵守医生建议并配合裁判完成退赛手续。

## 7.7 饮水饮料点分布

按照田径协会标准路跑赛事的要求设置饮水饮料站如下。

序号	编号	距离	站点类型
1	SP1	5公里	饮水饮料站/医疗点
2	SP2	7.5公里	饮水站/医疗站
3	SP3	10公里	饮水饮料站/医疗站
4	SP4	12.5公里	饮水站/医疗点
5	SP5	15公里	饮水饮料站/医疗站
6	SP6	17.5公里	饮水站/医疗点
7	SP7	20公里	饮水饮料站/医疗站

## 7.8 录取名次和奖励

现场不发放奖金，组委会将会在官网公示获奖名单两周时间，若无异议，将在公布完成之后30个工作日内联系获奖运动员并发放奖金（需扣除个人所得税）。男、女子半程马拉松前三名以枪声成绩判定录取名次，其余名次以净计时成绩判定。

名次	半马组（男）	半马组（女）
1	¥3,000.00	¥3,000.00
2	¥1,500.00	¥1,500.00
3	¥1,000.00	¥1,000.00
4	¥500.00	¥500.00
5	¥500.00	¥500.00
6	¥500.00	¥500.00
7	¥200.00	¥200.00
8	¥200.00	¥200.00
9	¥200.00	¥200.00
10	¥200.00	¥200.00
11-50	¥100.00	¥100.00



## 7.9 违规处罚

组委会将在起点、终点及各工作站安排裁判员，违反以下比赛规定的选手将被取消成绩，其个人资料录入报名系统，三年内禁止参加本赛事。情节严重者，终身禁赛。

提供虚假信息报名或报名后由他人替跑；

参赛者携带他人计时芯片或一名选手同时携带两枚及两枚以上计时芯片参加比赛；

不按规定起跑的；

截止关门时间后不停止比赛和退出比赛后又返回赛道的（经过裁判允许的除外）；

没有沿规定线路跑完所报项目的全程，抄近道或乘坐交通工具或中途进入赛道的；

不按规定要求通过终点并领取完赛物品的；

没有按规定佩戴号码布通过终点的；

私自伪造号码布，使用其他赛事号码布通过终点领取完赛物品、完赛奖牌的；

私自涂改、遮挡号码布参赛或转让号码布的；

携带非组委会发放芯片通过终点的；

以接力方式完成比赛的；

不服从赛事工作人员的指挥，干扰比赛，寻衅滋事的；

出现任何不文明行为（如随地便溺、乱扔垃圾等）；

不按规定携带比赛物品的；

其他违反比赛规定的行为。

**注意：利用虚假信息获取参赛资格或者报名后私自转让号码布给他人者，比赛中发生的一切后果责任自负。**

## 7.10 调整或取消赛事

如果发生不利于赛事进行的情况，包括但不限于天灾、战争、游行示威、新冠疫情、爆发疾病、恐怖主义行为、火灾、雷暴、地震、暴雨、泥石流以及滑坡等，组委会保留取消、延期或临时调整赛事安排的权利。



## 八、抗议与申诉

凡是对竞赛成绩、裁判员执裁、运动员参赛资格有异议并提出申诉者，需向组委会仲裁委员会提交书面申诉报告及支付¥500.00人民币申诉费，仲裁委员会方可受理申诉并在15个工作日内反馈申诉结果；申诉成功，退还申诉费；申诉失败，申诉费不退还。

## 九、保险

本次比赛组委会将购买公众责任险，并且赠送所有参赛者人身意外险；参赛者如有其他保险需求，可自己购买其他险种保险。（参赛选手需在报名时正确填写本人证件等信息，若因填写错误导致的一切后果由本人承担）

## 十、赛事交通

选手可坐地铁至牛市口C口，然后步行700米左右至双桥子南站公交站，坐K6公交至东安湖公交站，下车按照导航步行至起终点（约10分钟，800米）即可。

自驾车辆请导航至东安湖公园停车场，停车费请自理。

## 十一、重要申明

本次报名选手获得参赛资格后报名费不予退还，名额仅限本人参赛使用，不允许转让或他人替跑。

参赛者一旦确认报名即视为同意本赛事《竞赛规程》，且个人报名信息不得再予以更改。请各位参赛选手如实填写个人信息，组委会会对个人注册信息的真实性进行实名核对，一旦发现有虚报行为，则取消其本次参赛资格。

若有利用虚假信息获取参赛资格或者转让号码牌信息，一经组委会核实确认，比赛中发生的一切后果责任由个人承担，且组委会将对转让者，受转让者处以对此赛事终身禁赛处罚。

## 十二、其他

### 12.1 组委会联系方式

客服邮箱：[cd100@runningweekends.net](mailto:cd100@runningweekends.net)

赛事官网：[www.cd100k.com](http://www.cd100k.com)

官方微信：周末享跑（Runningweekends）

未尽事项，另行通知，本规程解释权属于组委会。

# 七 团队赛竞赛办法

## 一、增设团体赛

- (一) 比赛时间与地点：4月21日（周日）8:00-11:00
- (二) 比赛路线：与领克汽车2024第二届东安湖半马个人赛相同。
- (三) 赛事起/终点：成都·东安湖公园·火炬广场。
- (四) 运动员资格：成功报名个人赛的跑者。
- (五) 收费标准：无额外报名费

## 二、参赛要求

- (一) 组队要求：5-7人组成，组队成功后成员不能更换跑团。
- (二) 团队数量：团队上限为50支。
- (三) 团队成员需年满20周岁。

## 三、团队赛竞赛办法

- (一) 比赛成绩、名次和奖励均按照净计时成绩录取。
- (二) 比赛的赛道、场地器材和设备须经中国田径协会或四川省田径协会审定，赛前由技术代表、技术主管和技术官员检查。
- (三) 运动员比赛时服装必须符合赛事要求，否则不能参加比赛。
- (四) 其它事项按中国田径协会审定的《田径竞赛规则2018-2019》及世界田联最新修订的有关规则执行。

## 四、报名办法

- (一) 注册团体，绑定团长信息。



注册步骤：扫码进行创建团队→填写团队资料→创建完成→联系平台审核→审核成功后，即可开始报名团体赛

已注册的跑团，无需再注册。如一个跑团组织多个团队，团体名称不可重复，需再次注册团队，一队一报。

### (二) 报名方式

报名步骤：扫码进行报名→选择组队的团队名称→确认团体报名→填写全部成员信息→提交报名信息成功

由团队负责人/跑团团长进行报名，填写团体赛成员信息，提交确认后不再修改。



## 五、名次录取及奖励办法

### （一）名次录取办法

团队最终须有5名成员须在关门时间（净计时成绩）内按规定完成比赛且每位运动员不缺少任何一个分段计时点成绩，则视该团队成绩有效，获得团体赛排名资格。

### 组队情况规则如下：

- 1、组队选手全为男性选手，则按照团队内前5位完赛选手的成绩累计作为团队成绩。
- 2、组队选手中有1名女性选手，在该选手有效成绩的基础上减去30分钟进行团队内排名，取团队队内前5位完赛选手的成绩进行累计作为该团队成绩，
- 3、组队选手中2名及以上女性选手，仅对最先达到且成绩有效（有效成绩排名靠前）的一名女性选手成绩减去30分钟进行团队内排名，取团队对内前5的成绩进行累计作为该团队成绩。

如团队完赛人数不足上述完赛人数要求，则该团队不予参加排名。

不足10个团队参赛及无10个团队有效成绩，不进行团队排名，不颁发奖金，完赛团队成绩计入分站赛成绩。

个人赛与团体赛名次录取同时进行，所有参加团体赛的选手须遵守赛事相关竞赛规则。

### （二）奖金

名次	第一名	第二名	第三名	第四至十名
奖金（人民币/元）	6000	5000	3000	1000

## 六、2024年“跑遍四川”系列赛积分办法

每一站正式申请“跑遍四川”系列赛将进行团队积分排名，可通过报名系统查询团队积分情况。积分办法根据每个团队最终成绩排名进行换算。

\*本规定解释权归属四川省田径协会

## 七、未尽事项，另行通知。



# 八 赛事奖牌及参赛服





领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

**半程 马拉松**  
Half-Marathon



# 九 志愿者介绍

领克汽车2024第二届东安湖半程马拉松志愿者来自吉利学院，感谢学校的支持！

吉利学院是经教育部批准独立设置的全日制普通本科高校，由世界500强企业吉利控股集团于1999年在北京创建，前身为北京吉利大学。2014年4月30日，经教育部批准升格为本科高校并更名为北京吉利学院。吉利学院认真贯彻落实习近平总书记2·26讲话精神，努力践行疏解非首都核心功能战略，主动向有关部门提请搬迁至成都市办学。在教育部、北京市、四川省、成都市和北京大学的大力支持下，2020年3月30日，经教育部批准学校整体搬迁至成都市办学，更名为吉利学院。



- 01 世界500强企业办学 支撑学校高质量发展  
吉利集团连续七年获评“最佳雇主”并荣膺“中国最佳雇主”称号
- 02 北京大学战略支持 助力学校创新发展  
北京大学及清华大学等顶尖大学合作共建，助力吉利学院创新发展
- 03 知名专家学者领衔 业界专家名师集聚  
学校聘请院士、构建了“一支高水平专家、学者”队伍，打造产学研深度融合的协同育人新团队
- 04 高精实习实训平台 提升实践技能素质  
拥有国家级创新创业基地、国家级大学生创新创业训练计划“双创示范基地”、教育部“互联网+”大赛“双创孵化基地”等
- 05 倾力建设智慧校园 科技赋能人才培养  
智慧校园建设、智慧教室建设、智慧图书馆建设、智慧安防建设、智慧管理建设、智慧服务建设
- 06 坐落成都东郊新区 融入新经济发展圈  
地处中国内陆“第四极”——成渝地区双城经济圈，高质量“双循环”发展新格局



COLLEGE PROFILE  
**学校简介**

四川省新增硕士学位授予立项建设单位  
\* 全国同类大学排名第10位

办学性质：新设本科院校（原民办吉利学院）  
办学类型：以本科教育为主，兼顾非全日制硕士研究生教育  
办学时间：1999年在北京创办，2014年经教育部批准升格为本科院校，2020年3月，教育部批准北京吉利学院整体搬迁至成都办学并更名为吉利学院  
办学规模：以本科教育为主，兼顾汽车产业链相关专业产教融合、以工学为优势学科，涵盖文学、管理学、艺术学为特色学科，涵盖理、工、农、医、人文艺术、公共管理等，拥有21个二级学院  
区位优势：学校坐落成都东郊新区，地处成渝地区双城经济圈，是成渝地区双城经济圈的交通枢纽，毗邻天府国际机场、成都天府新区、文德镇、黄龙溪、双流机场、双流区、双流区、双流区  
发展前景：学校作为成渝双城经济圈和成都东郊新区的重要组成部分

机械工程专业  
四川省首批“双一”专业  
车辆工程专业  
四川省首批“双一”专业

10  
一流本科专业建设点

25  
一流本科专业建设点

110+  
一流本科专业建设点

*走进校园是为了更好地走向社会*  
——吉利控股集团党委书记、董事长



学校认真贯彻落实党和国家的教育方针，坚持社会主义办学方向，坚持立德树人根本任务，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面加强党的政治建设和思想建设，努力践行社会主义核心价值观，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学校按照李书福董事长提出的“走进校园是为了更好地走向社会”的校训，充分发挥吉利控股集团企业办学优势，着力深化产教融合、校企合作协同育人，为区域经济社会发展培养具有创新精神和国际视野的德智体美劳全面发展的高素质应用型人才。

# 十 官方配速员



山水东安 · 品质生活



领克 LYNK & CO



## 官方配速员

 <b>李涌</b> 配速段130 宣言 快乐奔跑，无惧PB。	 <b>曾翀</b> 配速段145 宣言 奔跑热爱，奔跑快乐奔跑。	 <b>袁胜钱</b> 配速段200 宣言 感受脚步的力量，传递奔跑的温度。	 <b>谭艳</b> 配速段215 宣言 只要你想跑，不管快慢都好！	 <b>刘伊玲</b> 配速段230 宣言 你会正立于无限之地，不知去路—	 <b>张莉</b> 配速段245 宣言 奔跑激情，超越极限，用脚步书写属于自己的传奇！	 <b>连娜</b> 配速段300 宣言 管什么配速，只管跑开开心心跑完！
 <b>罗涛</b> 配速段130 宣言 保持热爱，积极向上。	 <b>何良</b> 配速段145 宣言 每一步都是成长，每一步都是超越自我。奔跑之乐，源自不断挑战自我的过程。	 <b>向贵平</b> 配速段200 宣言 微风而行，痛苦无踪。	 <b>李金慧</b> 配速段215 宣言 健康第一	 <b>李雪梅</b> 配速段230 宣言 奔跑飞翔，无惧挑战，我在赛道上绽放风采。	 <b>杨荣康</b> 配速段245 宣言 勇往直前，冲过终点！	 <b>林玲</b> 配速段300 宣言 英雄不问出处，跑马不问配速。
 <b>向智华</b> 配速段130 宣言 快乐奔跑健康运动，创造美好完美生活。	 <b>刘多思</b> 配速段145 宣言 不管什么困难，永远在奔跑！	 <b>刘一可</b> 配速段200 宣言 努力奔跑，才能与幸运不期而遇。	 <b>钱贵花</b> 配速段215 宣言 不负时光，不负所爱。每一次的奔跑都是经历。	 <b>祝郁欣</b> 配速段230 宣言 美好的事情正在发生。	 <b>周红</b> 配速段245 宣言 快乐奔跑，青春不老！	 <b>张浩</b> 配速段300 宣言 跑步分泌的多巴胺，让你快乐回家。



# 十一赛道示意图



领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程 马拉松  
Half-Marathon

## 十二 医疗保障

领克汽车2024第二届东安湖半程马拉松暨跑遍四川(东安湖站)医疗保障团队由医疗站点医护人员、赛道AED移动救援人员、救护车、医护跑者、急救跑者组成，在赛时为跑者提供医疗保障服务。

### 医疗站点：

- 1、起点设置医疗站；
- 2、赛道自5公里起沿途每2.5公里设置医疗点；
- 3、终点设置医疗中心。

**赛道AED移动救援人员：**分配于赛道上，可随时向他们请求帮助。

### 医护跑者

医护跑者从医护跑团招募，均为成都地区各大医院经常参加马拉松赛事的执业医师或者护士，共计54名，并在号码布上做“医护跑者”醒目标记，按照每15分钟一个配速，共计12组配速，每组不低于5人的方式分布于选手队伍中，携带药品为赛事提供补充应急救护工作，医护跑者均为成都市各大医院在职医护人员。





## 医护跑者名单

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO 领克

山水东安 · 品质生活

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park  
半程马拉松  
Half-Marathon

### 医护跑者

真实姓名	配速段	真实姓名	配速段	真实姓名	配速段
向洪志	1: 35	李司光	2: 15	梁子超	2: 30
肖海刚	1: 45	郑欢	2: 15	龚仁蓉	2: 30
张小刚	1: 45	杨灵	2: 15	周琰	2: 30
唐朝金	1: 45	马茂涛	2: 15	曹朋	2: 30
蒋天轩	1: 45	高燕渝	2: 15	游莉琴	2: 30
张毅	1: 45	孟立	2: 15	吴运和	2: 30
李怀刚	1: 45	陈丽文	2: 15	张燕旒	2: 30
先正良	2: 00	于小虎	2: 15	曾娟	2: 30
赵杨懿	2: 00	张中伟	2: 15	黄晓琳	2: 30
周林	2: 00	翼玲	2: 15	卜涛	2: 30
张程	2: 00	李雨庆	2: 15	罗梦	2: 45
赵忠芸	2: 00	邹亚钧	2: 30	陈大涛	2: 45
黄吉书	2: 00	吴红	2: 30	代先琼	2: 45
鲁从华	2: 00	余建文	2: 30	虞洋生	2: 45
章小燕	2: 00	祁一霖	2: 30	李胜强	2: 45
高利红	2: 00	寇海峰	2: 30	唐洁	2: 45
刘瑛	2: 00	肖永兰	2: 30	张滢婷	3: 00
陶建素	2: 15	杨小梅	2: 30	李雪	3: 00



## 急救跑者名单



 LYNK & CO 领克  
 山水东安 · 品质生活


 领克汽车 LYNK & CO 领克汽车  
 东安国际森林文化马拉松  
 Dong'an International Forest Culture Marathon

### 急救跑者

赵海涛	彭文彬	刘文隽	张靖
周嵩	卜富田	刘俊	刘书君
曾烈	邱甜	涂鹏	魏松波
张隄舟	王岑	黄建	廖俊
李健	姚建明	陈诚	曾雪

## 骑行志愿者名单



 LYNK & CO 领克  
 山水东安 · 品质生活


 领克汽车 LYNK & CO 领克汽车  
 东安国际森林文化马拉松  
 Dong'an International Forest Culture Marathon

### 骑行AED志愿者

胡汝	叶梓昊	王明煜	郭燕
黄赐福	那世伟	卓仁俊	任映锦
王俊	周莉	刘彬	廖红梅
邹梦丹	韩锦超	董蔚	戴春霞

# 十三 卫生间设置及存取衣

## 卫生间设置

### 一、移动卫生间

本次赛事会场布置了50个移动卫生间，其中更衣区附近15个，出发集结区后方15个，出发集结区前方15个，5公里处5个。设置并安排了实时保洁人员5人。

### 二、固定卫生间

起终点现场有大约2个公共卫生间可以纳入到比赛中，赛道沿线大约有13个公共卫生间纳入到比赛中，为选手提供服务。

### 三、站点垃圾池

本次赛事沿线一共7个补给站点，每个站点前放置2个可移动式临时垃圾池，同时请参赛选手注意环境卫生。

## 存取衣

### （一）衣物寄存

寄存时间：6：00-7:30

寄存地点：起终点-火炬广场-体育公园路

禁止存放易燃、易爆及贵重物品

### （二）其他注意事项

所有参赛选手须按照规定到起点存包处存放个人物品，贵重物品请不要存放在包内（如手机、有效证件、现金、信用卡、各种钥匙、掌上电脑等），选手可在回到终点后到存包处领取个人存放物品。若超过14点尚未领取，可于第二天联系赛事组委会领取，若次日之内还未领取，组委会将按无人领取处理。

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程 马拉松  
Half-Marathon



# 十四 参赛指南及安检

## 参赛指南

### 一、号码布区分



男子



女子

The back of a race bib form, enclosed in a rectangular border. It contains four lines of text with horizontal lines for input: '参赛选手姓名:', '本人药物过敏清单:', '紧急联系人及电话:', and '血型:'. The '血型:' line has a small '血' character to its left.

背面

### 二、计时芯片佩戴要求

(一)参赛选手每人2块号码布(1大1小),大号码布必须佩带于胸前醒目位置,小号码布须粘贴存衣包后方,以便存衣。

(二)号码布是参赛选手进入赛道的唯一凭证,参赛选手必须佩戴各自号码布进入相应的检录区进行检录。在比赛过程中必须自始至终佩带号码布,如有缺失将取消其比赛成绩。

(三)号码布不得转给他人参赛,如他人凭借其号码布进入赛道,发生的一切事故,由原号码布持有者负全部责任,同时组委会保留进一步向其追责的权利。

### 三、计时芯片佩戴要求

(一)组委会向每位参赛选手提供一次性计时芯片,不收押金无须退还,未佩戴计时芯片者参赛成绩无效。

(二)计时芯片必须与参赛选手的参赛号码一致,仅限本人佩戴和使用。

(三)计时芯片已粘贴在号码布背面,请务必将粘贴芯片的号码布佩戴在胸前,未按照要求正确佩戴号码布,可能没有芯片计时成绩。

(四)比赛过程中,不要将衣物、背包或者手臂等遮挡粘贴了芯片的号码布,否则可能没有芯片计时成绩。

(五)比赛过程中参赛人员必须踏上赛道上的芯片计时地毯,否则将无法记录下芯片计时成绩。

(六)芯片计时感应点分别设置于:起点、每5公里分段计时点和终点,参赛选手在行进过程中必须逐一通过所有计时感应点。如缺少以上任何一个分段计时点的数据,完赛成绩将不予确认及排名。

(七)所有参赛选手需在号码布背后写上本人姓名,过敏药物,紧急联系人等相关信息。



### 三、参赛安检：

所有参赛选手请在比赛当天佩戴号码布进入比赛场地，请勿携带以下禁品。

山水东安·品质生活

LYNK & CO 领克

领克汽车 2024 成都东安湖  
半程马拉松  
LYNK & CO 2024 Chengdu Dong'an Lake Half Marathon

## 禁、限带物品清单

- 1、严禁以下违禁物品进场：**
  - (1) 枪支、军用或警用械具类(含主要零部件)物品；
  - (2) 爆炸物品类；
  - (3) 管制刀具；
  - (4) 易燃、易爆物品；
  - (5) 氰化物、剧毒农药等剧毒物品；
  - (6) 腐蚀性物品：硫酸、盐酸、有液蓄电池、氢氧化钠、氢氧化钾等物品；
  - (7) 放射性物品，放射性同位素等放射性物品；
  - (8) 国家法律法规规定的其他禁止携带物品；
  - (9) 针对此次活动特殊要求禁止携带的物品。
- 2、严格限制以下物品进场：**
  - (1) 易碎品与各类容器，例如玻璃瓶/杯、保温杯、冰盒、奶瓶/塑料瓶等；
  - (2) 自带的各类硬包装饮料，特别是含酒精饮料；以及易投掷食品（如大量水果或鸡蛋等）；
  - (3) 带有政治、种族、宗教、商业、中国法律的标语、标语以及所有大于肩宽的遮盖物，如旗帜、旗杆、广告牌、宣传单等物品；
  - (4) 除婴儿车与轮椅之外的任何代步工具，包括电动自行车、小型摩托车、自行车、踏板车等；
  - (5) 植物类、动物类（导盲犬等服务类动物除外）；
  - (6) 球棒、长棍、尖锐物及长（短）雨伞等易造成人身伤害的物品；
  - (7) 任何形式的无人机、空飘物及用空气等膨胀后，最长部分的长度超过30cm的物品（袋状物除外）；
  - (8) 无线通讯设备（智能手机除外）；
  - (9) 专业摄像设备及用于照相机与摄像机的三角支架（特需除外）；含自拍杆；
  - (10) 扩音器、盒式收录机、乐器、激光笔、反射镜等发光或发射激光声音的物品，根据其使用方法不同，有可能给参赛者带来麻烦或妨碍赛事运营的物品；
  - (11) 其他主办方判断为妨碍或有可能妨碍马拉松运营和秩序的物品。如打火机、火柴等点火器具、刀具类、工具类、注射器、药剂等。
- 3、关于喷雾罐的规定：禁止带入喷雾罐，但如果满足以下全部条件，也可以带入：**
  - (1) 未开封状态的市售物品，但仅限于明确分类为医药品、化妆品类的商品；
  - (2) 单件内容量120ml以下、数量最多一支。
- 4、关于饮料的规定：禁止带入饮料，但如果满足以下全部条件，也可以带入：**
  - (1) 未开封状态的市售物品（纸盒、铝膜袋）；
  - (2) 单件内容量250ml以下的；
  - (3) 合计内容量500ml以内、个数不限。
- 5、关于工作人员、志愿者或安保人员的安检规定：**

保障赛事的工作人员、志愿者或安保人员可携带瓶装水或食物，其他如下：

  - (1) 凡保障赛事的工作人员在不违反赛事安检要求的情况下严格把控违禁物品，同时视当事人负责的工作区域与现场主办负责人合理确认限制物品；
  - (2) 凡保障赛事的志愿者或安保人员在不违反赛事安检要求的情况下严格把控违禁物品，同时视当事人负责的工作区域与现场主办负责人合理确认限制物品。
- 6、关于在现场查获违禁物品/限制物品的规定：**
  - (1) 如若查获违禁物品，明确该物品的性质，第一时间连人带物移交现场公安机关并及时上报指挥室和主办单位，同时做好登记；

# 十五领物指南

## 一、领物时间和地点

### 1、4月19日领物信息

领包时间：4月19日（周五）10：00-20：00

领包地点：成都西物领秀领克中心

### 2、4月20日领物信息

领包时间：4月20日（周六）11：00-20：00

领包地点：成都龙泉驿万达广场1号门内领克汽车门店

## 二、领物流程及注意事项

1.领物流程：按要求准备好相关证明（**详见4.注意事项②**）→提交已签订好的参赛承诺书（含直系亲属签字）→出示身份证件→打印领物小票→领取号码布→领取参赛包、参赛服等物料→芯片检测。



## 2.参赛包内容：

参赛包、定制速干参赛服\*1、速干头巾\*1、压缩臂套\*1、定制个性徽章、号码布和计时芯片、迈胜（首周报名及购买套餐选手特有）。



## 3.参赛承诺书获取通道，请自行下载打印



2024东安湖半程马拉松参赛承诺书

#### 4.注意事项

① 必须由参赛者本人亲自领取参赛物品，**不接受代领**。

② 领取参赛包时需要提交：

本人一年内（2023年4月20日之后）线下半程马拉松或以上距离级别赛事（含越野赛）完赛证明**纸质版**，或本人半年内（2023年10月20日之后）二甲以上医院（含专业体检机构和社区医疗机构）体检报告（必含心电图检测）**纸质版**；

参赛承诺书**纸质版（必须含直系亲属签字）**。

**注意：**

\* 上述资料一定要准备齐全，齐全，齐全！重要的事情说三遍！

\* 无法提供上述纸质版材料及证件原件者，及人、证不一致者，组委会有权拒绝为其发放参赛物品。

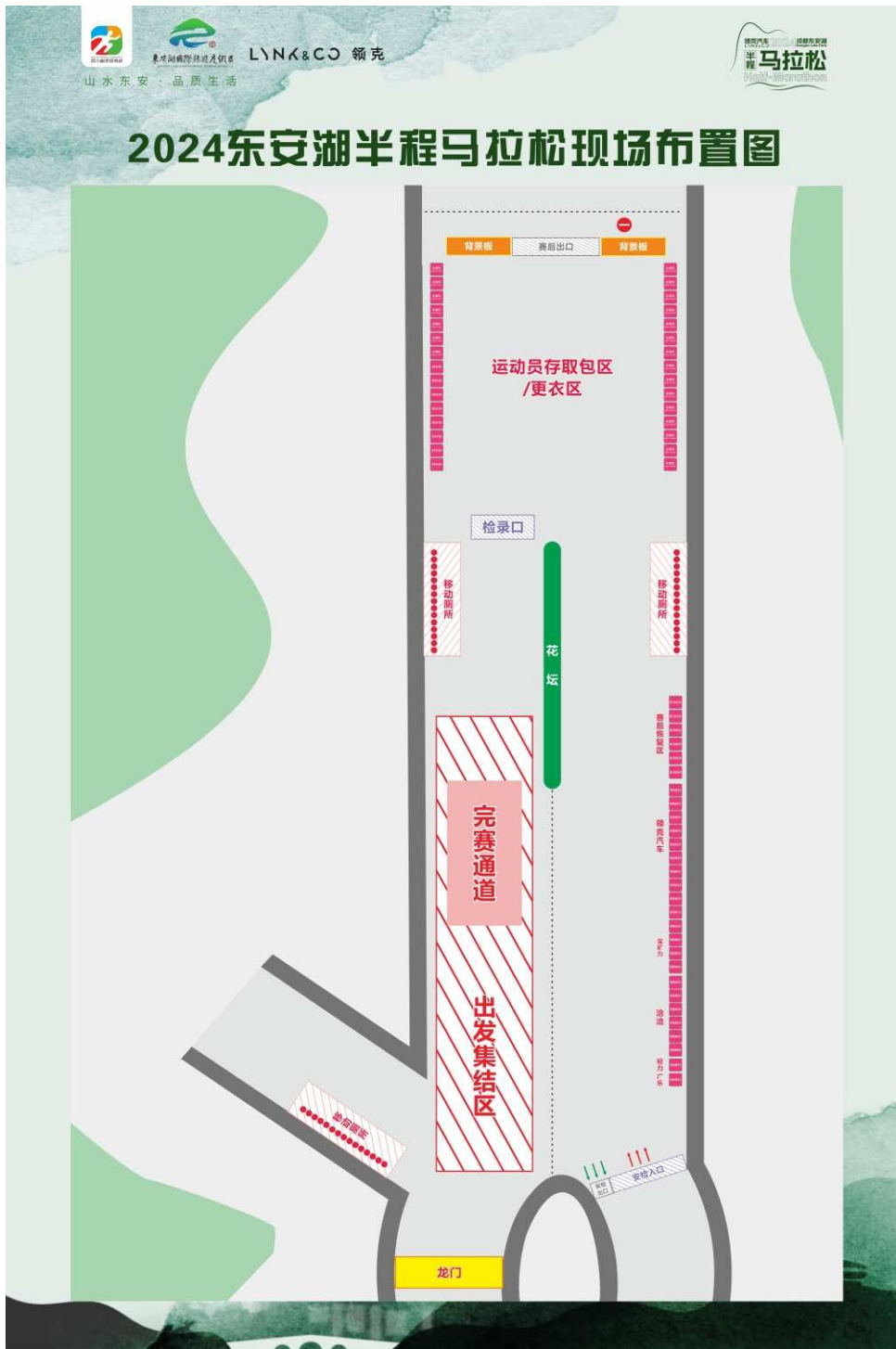
领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

半程 马拉松

Half-Marathon



# 十六 现场布置图



# 十七 交通出行攻略

## 一、起跑点（终点）临时交通管控措施

2024年4月21日6:00至13:00，体育公园路（蜀都大道东一段北侧辅道路口至湖岸北路路口，含蜀都大道东一段南侧辅道进出体育公园路的匝道）禁止机动车、非机动车及行人通行。

## 二、赛道临时交通管控措施

1.2024年4月21日7:00至09:30，蜀都大道东一段南侧辅道（汽车城大道互通立交至湖岸东路路口）禁止机动车、非机动车及行人通行。

2.2024年4月21日07:30至10:30，东安阁路、湖岸东路、湖岸南路（湖岸东路路口至驿马河路路口）禁止机动车、非机动车及行人通行。

3.上述道路禁止车辆停放，禁止占道堆放各类物品，确保比赛正常进行。

4.请比赛沿线单位和广大市民提前做好出行线路和出行方式。

5.行经比赛沿线及周边道路的车辆和行人，应当服从现场交通警察指挥。

6.临时交通管控道路恢复常态通行，由公安机关交通管理部门根据比赛情况决定。

## 三、地铁出行

1.乘坐地铁2号线在连山坡地铁站换乘863路或在界牌站换乘L026公交，到车城大道书土路口站下车步行到达东安湖公园-火炬塔。

2、地铁2号线往犀浦方向末班车时间：23:08，往龙泉驿方向末班车时间：00:02。

## 四、公交出行

方法一：乘坐K7线（06:30-21:30）

始发站上车攻略：五桂桥BRT站上车-东安湖下车

地铁换乘攻略：乘坐地铁至7号线迎晖路B口出→步行400米后→乘坐K7线到东安湖站→步行至东安湖体育公园（北门）进入→步行到达东安湖公园-火炬塔。

方法二：乘坐K6线（06:30-21:30）

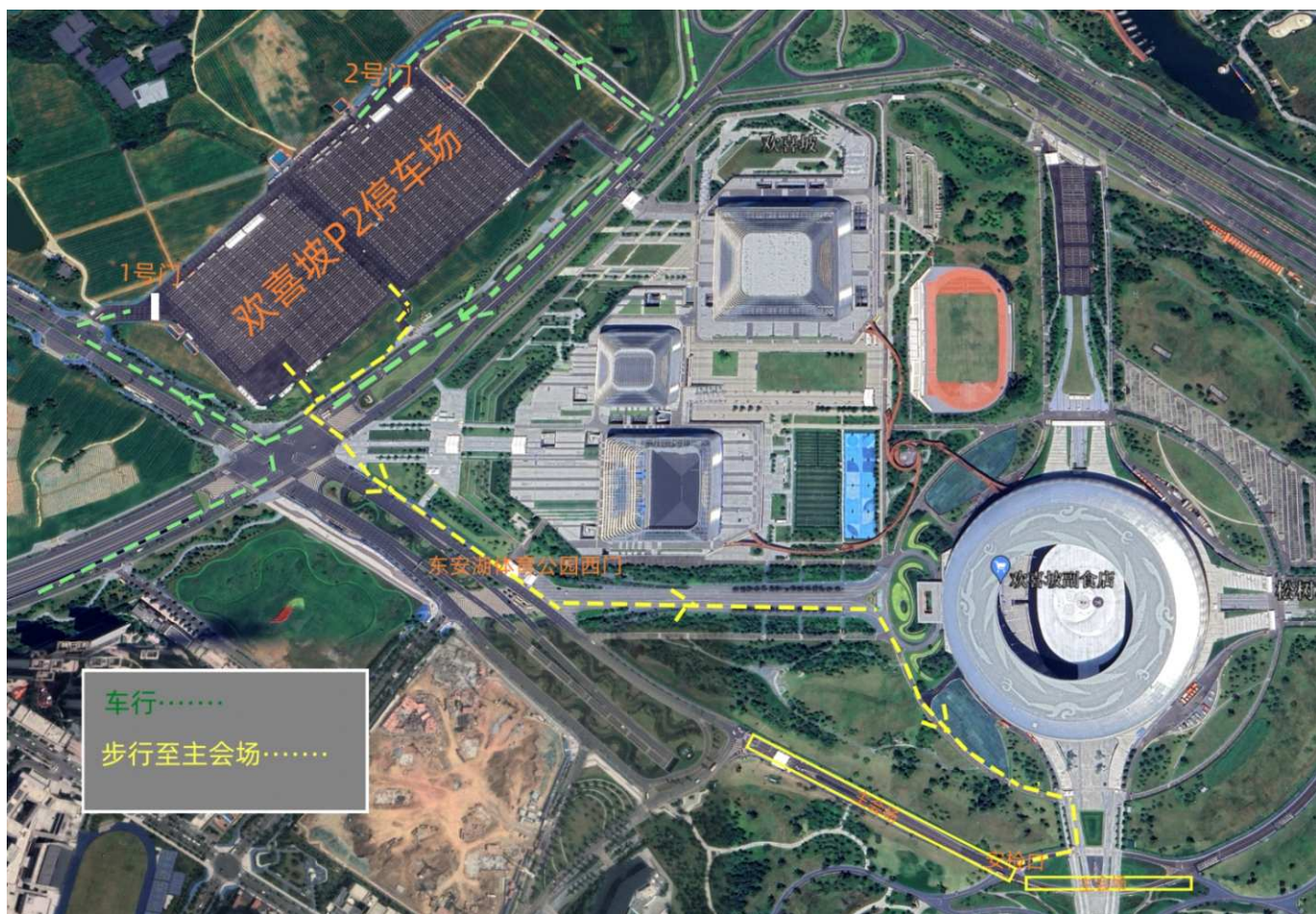
乘坐地铁至8号线双桥子公交站或者2号线至双桥子南站→乘坐K6专线到达东安湖站→步行至东安湖体育公园（北门）进入→步行到达东安湖公园-火炬塔。

## 五、自驾停车指南

导航【欢喜坡停车场】进入欢喜坡停车场（3000个车位）。

（停车费自理，由经开文旅收取）





领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO 2024 Dongan Lake Park

半程 马拉松  
Half-Marathon

# 十八 参赛小贴士

## 完赛流程

- 1.在关门时间内完赛过终点后,领取完赛包,包含奖牌和补给品。
- 2.根据区域及其号码布找到存衣车取回赛前存的参赛包。
- 3.可前往专门的拉伸区域进行拉伸休息恢复。
- 4.比赛结束24小时后至“周末享跑”官方微信公众号进行成绩查询及证书打印。

## 赛后建议

### 饮食补给

马拉松比赛后的恢复过程中,饮食是特别重要的一个环节。马拉松比赛会消耗大量的能量,因此赛后饮食补充极其重要。

赛后胃肠道系统缺血,消化酶分泌功能抑制,不宜过早和大量进餐,一般认为赛后40~50分钟后进餐。

在此期间建议补充浓度一些糖电解质运动饮料,以及一些能量胶、能量棒或者香蕉,以便促进肝糖原和肌糖原的迅速合成、补充运动中丢失的水和无机盐。

在马拉松赛后的2-4个小时,人体需要大量的营养来稳定血糖水平,而糖肌元储备和碳水化合物的需求也会达到峰值水平。按国外研究得出结论,在比完马拉松后可以补给60-90克的服水化合物、15-30克的蛋白质及至少1升水或1瓶运动饮料。因此赛后第一餐建议摄入高碳水化合物和大量蛋白质为身体提供能量并辅助修复肌肉。一般食物内推荐的碳水/蛋白比为3:1到4:1。

赛事一周内饮食建议适当增加蛋白质、纤维素的摄入量,除主食外(馒头、米饭),应该多摄入牛肉、海鲜、蛋白质、豆制品、蔬菜、水果、牛奶、蜂蜜等营养价值高的食物,来重建修复受伤的肌肉组织,加快身体恢复。

### 拉伸休息

一场马拉松后,不可避免地会出现身体的极度疲劳、肌肉酸痛或浑身乏力。一般情况下,马拉松比赛结束后,肌肉和人体全面的恢复需7天左右,半程则至少需要5天。

马拉松比赛后不宜马上做拉伸,可以原地步行30~60分钟,或者轻轻抖动双腿,让肌肉逐渐从长时间激烈运动状态回到安静状态。随后可以开始一些简单的拉伸动作,包括大腿前部/后部的肌肉,臀部肌肉,屈髂肌,髂胫束,小腿三头肌和背部肌肉。

注意,拉伸过程中不要使用暴力,应当缓慢持续的拉伸肌肉至少15到30秒以达到放松的目的。也可以平躺后将腿抬高搭在墙上10-15分钟,以促进下肢的血液回流。

在赛后2小时以后,可以使用一些筋膜球,泡沫滚轴等器械进行进一步的肌肉放松。

马拉松结束当天,可以进行冰敷、或冰浴,以减缓损伤、消除疲劳,保持8小时的充足睡眠。(注意,24小时内建议冰敷,24小时以后建议用热敷。)

马拉松后的一周内,需要充分的休息,同时建议每天做至少一次拉伸小腿肌、脚后肌、股四头肌、臀大肌和下背的运动以及轻量的交叉训练,如踮脚提踵,加速腿部血液循环。同时,需注意任何不适或疼痛。赛后出现的肌肉酸痛可能会持续几天甚至一周,但如果疼痛持续一周后仍然没有缓解,应当去医院进行检查和治疗。



## 恢复性训练

休息,是马拉松恢复的不二法则。一般来说,马拉松赛后四周是恢复的黄金时期。

在马拉松完赛后的头2-3天,主要以休息为主,保证足够睡眠时间,使身体能够进一步得到恢复。

从第4天开始,可以进行一些简单的运动以促进血液循环,可以尝试包括瑜伽,游泳等低强度运动来缓慢使自己恢复体力。

马拉松完赛一周后可以开始回归跑道慢跑,跑步距离建议采取逐天递增的方式。但需要强调这个时间段仍在恢复期。一旦有任何不适感或受伤迹象,不要争一时之功,一定要立即停下来。

到了赛后第二周,可以逐渐地恢复到平时的跑步频率,但仍然需要保持低强度水平。同时增加一些腿部肌肉的恢复性训练,比如深蹲、箭步蹲、提踵等。

从第三周开始可以继续增加跑步的距离及强度,并开始进行一些中高强度的肌肉训练。

到第四周时,如果身体没有其他的异常反应,就可以正常训练,恢复状态

领克汽车 2024 成都东安湖  
LYNK & CO Dongan Lake Park

# 半程 马拉松 Half-Marathon

## 冠名赞助商

LYNK & CO 领克

## 官方赞助商



## 渠道支持



## 特别支持

