



Gold Coast Airport MARATHON

2-3 July 2016

goldcoastmarathon.com.au



IT'S LIVE!
in Queensland



#GCAM16
GOOD
TIMES

2016 年 黄金海岸机场马拉松 参赛指南 (中文)

Mandarin Chinese Edition



签到中心	
Asics 运动休闲中心 -----	1
签到时间及停车信息 -----	1
出行信息（比赛日）	
G: link 黄金海岸轻轨 -----	2
竞赛专用班车 -----	2
公共道路路况信息 -----	2
竞赛中心区域	
地点 -----	3
行人通道 -----	3
竞赛起点 -----	3
四段起跑线 -----	3
竞赛终点 -----	4
Nu-pure 选手休息区 -----	4
活动草坪 -----	5
Suncorp 银行信息咨询摊位 -----	5
食物及饮品 -----	5
洗手间服务 -----	5
Suncorp 银行包裹寄存处 -----	5
遗忘在起点的衣物 -----	5
寻人服务 -----	5
中心区域地图 -----	6
竞赛信息	
黄金海岸机场马拉松 -----	7
轮椅马拉松 -----	7
Asics 半程马拉松 -----	8
轮椅 15 公里跑 -----	8
南十字星大学 10 公里跑 -----	8
Suncorp 银行 5.7 公里挑战跑 -----	9
Zespri 4 公里青少年短程跑 -----	9
Zespri 2 公里青少年短程跑 -----	9
参赛选手赛前准备清单	
穿着 -----	10
需携带至竞赛中心区域的物品 -----	10
赛前准备 -----	10

签到中心

ASICS 运动休闲中心

签到中心设置于 ASICS 运动休闲中心内部。请前往 ASICS 运动休闲中心内部的签到柜台领取您的竞跑大礼包。

签到中心内同时设有 Suncorp 银行信息咨询摊位, 为所有选手提供竞赛相关信息, 包括场地地图, 通勤车时间表以及公共道路管制信息等。

签到时间及停车信息

签到地址为 Gold Coast Convention and Exhibition Centre 黄金海岸市会展中心内, 具体地址为
2684-2690 Gold Coast Hwy, Broadbeach QLD 4218

签到时间为

周四	2016/06/30	4pm--8pm
周五	2016/07/01	10am--8pm
周六	2016/07/02	9am--5pm

Gold Coast Convention and Exhibition Centre 黄金海岸会展中心内设停车位, 前半小时停车免费, 停一天的费用大致为 10 元澳币。

出行信息（比赛日）

G:link 黄金海岸轻轨

周六 2016/07/02

早上 4:30 到 7:30 的时间段内，轻轨到站间隔为每 7.5 分钟一班。早上 7:30 后，轻轨运行时间恢复正常，具体时间请参考周末车表。早上 4:30 到下午 1:00 之间，G:link 为每位报名的参赛选手提供免费乘车服务，乘车范围仅限于竞赛中心区域内往返（即 **Southport 南港站** 进出），参赛选手乘车时需出示您的参赛号码。协同陪往的非参赛人员仍需正常缴纳乘车费用。

周日 2016/07/03

早上 4:00 到下午 2:00 的时间段内，轻轨到站间隔为每 7.5 分钟一班。下午 2:00 后，轻轨运行时间恢复正常，具体时间请参考周末车表。早上 4:00 到下午 3:00 之间，G:link 为每位报名的参赛选手提供免费乘车服务，乘车范围仅限于竞赛区域内往返（即 **Southport 南港站**），参赛选手乘车时需出示您的参赛号码。协同陪往的非参赛人员仍需正常缴纳乘车费用。

更多内容请参考 ridetheg.com.au。

竞赛专用班车

为方便参赛选手，建议竞赛专用班车的停靠接送地点为 Scarborough Street 街，具体位于 Nerang Street Mall 购物中心北边的十字路口，Gold Coast TAFE 学校门口。选手从 Nerang Street Mall 购物中心走到竞赛中心区域大致需要 5 分钟。此外车辆也可停靠在位于 Australia Fair Shopping Centre 购物中心东面 Marine Parade 街上。从 Scarborough Street 街出发，沿 Short Street 街至尽头左转便可进入 Marine Parade 街。

公共道路路况信息

从 2016/07/02 周六上午 3:30 至 2016/07/03 周日，相关道路将实行道路管制，车辆需绕道行驶。关于封路的相关信息，请登陆

<http://goldcoastmarathon.com.au/community/road-closures/>



竞赛中心区域

地点

竞赛中心区域位于 Broadwater Parklands 公园内，具体地址为 Marine Parade, Southport 南港。此次竞赛的起点、终点及其他比赛相关活动都将在 Southport 南港进行。由于竞赛期间竞赛中心区域内将聚集大量人流，提前指定出行计划至关重要。请预先计划您的出行方式，以便您在预计时间内到达竞赛地点。

行人通道

行人可选择多条通道通过 Gold Coast Highway 黄金海岸高速公路到达竞赛中心区域。通道分别位于 Ada Bell Way 人行道（单条通道），Marine Parade 街（单条通道），Nerang Street 街（单条通道&Nerang Street 南部有双通道），Nind Street 街（单条通道）及 North Street 街（单条通道）。

竞赛起点

此次竞赛共设置两处起跑点。南部起跑点位于 Gold Coast Highway 黄金海岸高速公路，临近 Nerang Street 街十字路口。该起跑点将承接黄金海岸机场马拉松，轮椅马拉松，轮椅 15 公里跑以及南十字星大学 10 公里等所有在东跑道举行的赛事。北起跑点位于 Gold Coast Highway 黄金海岸高速公路，临近 Marshall Lane 巷的位置。该起跑点将承接 ASICS 半程马拉松，Suncorp 银行 5.7 公里挑战赛，Zespri 4 公里跑及青少年 2 公里跑等所有在西跑道举行的赛事。

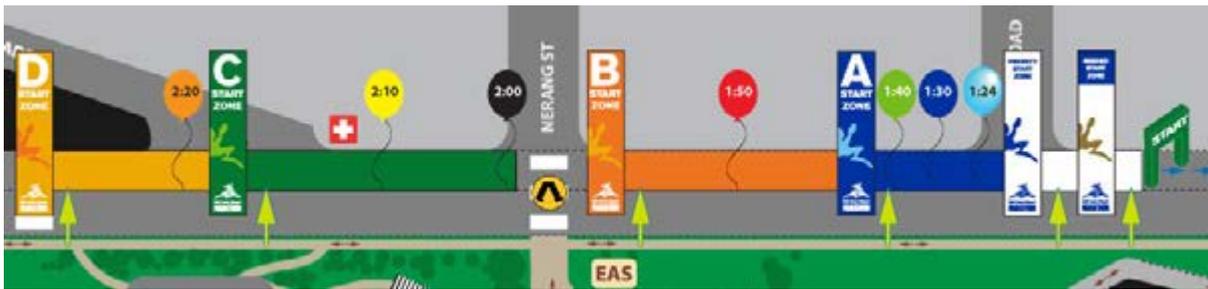
四段起跑线



我们有 ABCD 四段起跑区，
请按英文字母 ABCD 依次排列。
比如 B，说明你的起跑区在 B 区

请查对你的参赛号码下面的
英文字母找到相应的起跑线。

ASICS 半程马拉松 ABCD 四段起跑区



黄金海岸机场马拉松 ABCD 四段起跑区



竞赛终点

除轮椅 15 公里跑外，其余赛事的终点都将设置在 Gold Coast Aquatic Centre 水上运动中心东区，位于 Broadwater 与水上运动中心的中间。此终点在各赛事规定时间内只作为单个比赛的赛事终点，以便为参赛选手提供充裕的时间完成竞赛。轮椅 15 公里跑的比赛重点将位于马拉松竞赛中心区域外 15 公里处，靠近 Fourth Avenue, Burleigh Heads。

Nu-pure 选手休息区

参赛选手在到达终点后，即刻进入大赛组委会为选手单独提供的 Nu-pure 选手休息区。区域内设有医疗中心，并为参赛者提供 Endura 菠萝味补水口服液，Zespri SunGold 猕猴桃及瓶装 Nu-Pure 纯净水。每位竞赛完成者都将在此颁发奖品，奖品包括竞赛完成纪念奖章及完成者衬衫一件（仅授予黄金海岸马拉松，ASICS 半程马拉松，南十字星大学 10 公里跑及 Suncorp5.7 挑战跑的完成者）。

活动草坪

竞赛期间在中心区域内的活动草坪上都将对竞赛赛况进行路演，并将在 Channel 7 澳大利亚电视七台的展台隔壁设置大型显示屏，播报比赛进程。

Suncorp 银行信息咨询摊位

竞赛期间 Suncorp 银行信息咨询摊位将搭建在竞赛中心区域的活动草坪内。其摊位提供所有竞赛相关信息的查询，包括参赛区域地图及失物招领等服务，并设电脑系统终端，为参赛选手及到场访客提供竞赛日当日比赛结果的查询。

食物及饮品

竞赛中心区域内提供各类食物及饮品。

洗手间服务

竞赛中心区域内如活动草坪处，黄金海岸水上运动中心及 Anzac 公园内都提供洗手间服务，具体位置请详细参考竞赛中心区域地图。

Suncorp 银行包裹寄存处

参赛选手可将个人物品寄存于 Suncorp 银行包裹寄存处。寄存处位于活动草坪的东区，开放时间为周六早上 5:30 至中午 12:00 及周日早上 5:00 至下午 2:30。所有个人物品需放置于塑料袋中并贴上注有参赛号码的标签以便区分。请在您所参与赛事的指定比赛寄存帐篷中寄存个人物品，以便比赛完成后方便提取。竞赛志愿者将尽最大可能保护您个人物品的安全，贵重物品请勿放置于塑料袋中，以防丢失。所有寄存物品需在周日下午 2:30 之前完成提取，无人招领的物品将以丢失物品处理。大赛组委会对物品丢失及盗窃不具有任何责任。

遗忘在起点的衣物

在起点及竞赛中心区域内遗忘的或无人认领的衣物将被收集起来并捐赠给慈善机构。

寻人服务

如果您在竞赛期间和您的家人或朋友不慎走散，请前往寻人摊位寻求帮助。寻人摊位设置于竞赛中心区域马拉松总部对面，摊位内的工作人员及志愿者将为您提供相关帮助。我们的搜寻程序受到昆士兰警方的认可及批准。



竞赛信息

黄金海岸机场马拉松

全程距离：42.195 公里
竞赛日：周日 2016/07/03
开始时间： 7: 20am

推荐参赛选手到达时间： 6: 20am

关门时间： 6 小时 40 分钟（以枪声时间为准）

竞赛前三名奖金额度：

一等奖：\$20,000 澳币
二等奖：\$8,000 澳币
三等奖：\$5,000 澳币
奖金分类明细请参照竞赛信息网页

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/marathon/>

轮椅马拉松

全程距离：42.195 公里
竞赛日：周日 2016/07/03
开始时间： 7: 15am

推荐参赛选手到达时间： 6: 15am

关门时间： 6 小时 45 分钟（以枪声时间为主）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/wheelchair-marathon/>

ASICS 半程马拉松

全程距离：21.0975 公里
竞赛日：周日 2016/07/03
开始时间：6: 00am

推荐参赛选手到达时间：5: 00am

关门时间：3 小时 20 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/half-marathon/>

轮椅 15 公里跑

全程距离：15 公里
竞赛日：周日 2016/07/03
开始时间：7: 15am

推荐参赛选手到达时间：6: 15am

关门时间：2 小时 25 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/wheelchair-15km/>

南十字星大学 10 公里跑

全程距离：10 公里
竞赛日：周六 2016/07/02
开始时间：6: 30am

推荐参赛选手到达时间：5: 30am

关门时间：1 小时 40 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/10km-run/>

Suncorp 银行 5.7 公里挑战跑

全程距离：5 公里

竞赛日：周六 2016/07/02

开始时间：8: 00am

推荐参赛选手到达时间：7: 00am

关门时间：1 小时 20 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/5-7km-challenge/>

Zespri 4 公里青少年短程跑

全程距离：4 公里

竞赛日：周六 2016/07/02

开始时间：9: 40am

推荐参赛选手到达时间：8: 40am

关门时间：40 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/junior-dash/>

Zespri 2 公里青少年跑

全程距离：2 公里

竞赛日：周六 2016/07/02

开始时间：9: 25am

推荐参赛选手到达时间：8: 25am

关门时间：20 分钟（以枪声时间为准）

竞赛相关信息：

<http://goldcoastmarathon.com.au/races/2km-junior-dash/>

参赛选手赛前准备清单

穿着：

- 鞋子（请提前穿好）
- 袜子
- 短裤或紧身裤
- 内衣或运动内衣
- 汗衫或衬衫
- 帽子
- 赛前保暖外套
- 竞赛号码（四角带有别针）
- 请将紧急联络人姓名电话等信息标注在竞赛号码背后
- 请将凝胶放置于您随身腰包内
- 太阳眼镜

需携带至竞赛中心区域的物品

- 存放个人物品的塑料袋
- 身份证件
- 现金
- 手机
- 随身药物
- 防晒霜
- 防擦伤药膏
- 毛巾
- 赛后换洗衣物（内衣，鞋子，袜子，衬衫，外套，短裤或长裤，帽子等）

赛前准备：

- 清淡的早餐
- 请在竞赛开始前一小时到达竞赛中心区域
- 请将个人用品寄存于 Suncorp 银行包裹寄存处
- 请提前安排好赛后和家人或朋友的汇合地点
- 提前确认您的起跑区域
- 提前去洗手间
- 请在赛前做好补水工作
- 请于赛前开始前 20 分钟在起跑区域集合
- 调整好您的跑步配速（请手持您预计到达时间的气球）
- 请将您的赛前保暖外套放置于跑道外

7月1日黄金海岸机场马拉松赛前热身跑

为了给广大中国跑者提供一个赛前认识的机会，7月1日下午昆士兰旅游及活动推广局、黄金海岸旅游局联合新浪体育将组织一场赛前热身跑。有此次前来参加黄金海岸机场马拉松的新浪VIP、前世界半马冠军孙英杰教练以及多位跑步大咖带队带大家集体热身。

集合时间：7月1日下午4点（请提前到达）。

地点：冲浪者天堂海边的 Surfers Paradise 拱门下集合

交通指南：可以搭乘 Light Rail 至 Surfers Paradise Station，步行至 Surfers Paradise 拱门下（这是当地的一个地标，很多人都知道）。

现场参加热身跑的中国跑者，我们提供黄金海岸机场马拉松中文 T-shirt。

详情可扫码加入“2016年黄金海岸中国跑者集合”微信群。



关注“新浪跑步”微信，和中国大咖同跑

2016年，黄金海岸机场马拉松与新浪体育官方宣布建立战略合作关系。新浪体育将推出赛事专题，通过赛事报道、旅游景点、地方人文风情等版块为广大路跑爱好者提供黄金海岸机场马拉松最全面的资讯内容，打造以赛事为核心的参赛、观赛和旅游指南。

此外，新浪体育还邀请到国内著名的跑步大咖们一起，和中国跑者共享黄金海岸机场马拉松美丽赛道：

- 孙英杰：著名中长跑退役运动员，2004年夺得世界半程马拉松赛的冠军，在北京马拉松赛上三连冠，并创造了女子马拉松历史上第三个世界最好成绩。孙英杰将参加7月3日的黄金海岸半马赛程。
- 毛大庆：优客工场创始人，曾任万科企业集团高级副总裁，嘉友跑成员，用跑步治好自己的抑郁症。毛大庆将参加7月3日的黄金海岸全马赛程。
- 切总家庭：切总大名叫闫石，嘉友跑成员，国内知名跑者，马拉松六大满贯，除了波士顿，已经完成5个。她的妻子文怡，是美食畅销书作家，美食节目主持人，在老公的带动下开始跑步塑形。此次，切总夫妇将带着儿子肉包一同参加7月2日举办的5.7公里健康欢乐跑，随后切总将参加第二天的全马比赛。
- 贾晓萌：嘉友跑成员，跑龄4年，曾亲历波士顿马拉松爆炸案。她也是中国第一位完成六大满贯的非职业女选手。贾晓萌将参加7月3日的全马赛程。

如果你想和这些跑步大咖在黄金海岸机场马拉松的赛道上尽情呼吸，自由奔跑，欢迎关注“新浪跑步”微信，或者“新浪跑步”微博。