

三场顶级马拉松赛事同日相遇 锡马如何收获跑友们的心？

2024年无锡马拉松即将在本周日开赛。前天，锡马第一天领物日，现场来了不少选手，除了夸赞参赛包中物品一如既往的漂亮外，最为津津乐道的就是“3月24日，无锡马拉松、重庆马拉松和武汉马拉松三场顶级赛事同日举行”，而无锡马拉松似乎更得人心。

让跑友选择的理由非常多

走进太湖博览中心B馆，一派热闹忙碌的景象。选手们领物后，却舍不得离开，打卡合影、拥抱聊天，“我们还是去年在锡马见面的，很想念。”杭州的小秦已连续跑锡马5年了，在锡马又认识了很多朋友。他表示，像昆山的跑友kk本来是要去跑武汉马拉松的，因为几个好朋友都选择了锡马，他也就一起来了。“我个人还是比较喜欢锡马，因为奖牌很好看。”kk笑着表示，当然也是因为自己锡马中签了。近几年来，多场马拉松扎堆到一天，已属常态，像24日三场顶级赛事遇到一起，对于跑者们来说是一件非常隆重的事情，“就感觉三件衣服你都喜欢，但只能买一件，你怎么选？必然是选最漂亮的。”“我是习惯



跑锡马了，因为我喜欢粉色，也喜欢无锡的跑道。”“我觉得从上海到无锡，交通比较方便。”……在讨论三场马拉松如何取舍的问题上，跑者们都有自己的理由。

无锡为何能吸引26万人报名？锡马赛事组委会告诉记者，同一时期比赛比较多，但是江浙沪地区，像锡马这样级别的赛事并没有，喜欢在江浙沪打比赛的跑友，肯定首先选择锡马，锡马占据长三角的地理优势。去年锡马，何杰、杨绍辉双双

打破沉寂多年的国内纪录，赛事破三人数达到1262人，可谓掀起了一阵破三热，“很多跑者都会在一年中选择一场比赛，来达到最好成绩的目标，人才济济的锡马很合适。”无锡马拉松赛事组委会表示，从年初的厦门起，顶级赛事报名人数均创新高，厦马是13万人，重马多一点15万人，接下来是锡马的265920人，汉马是262685人，只差了一点点。而在锡马新纪录之前，正是2020年汉马报名时时的19万人。

“分三枪出发”成今年最大变化

此次，锡马今年的分区设置和标准，与以往相比发生了很大的变化。比如起跑区增多了，去年只设置6个，今年共设12个分区。今年，组委会终于作出了改进，将分三枪出发。“这是锡马今年最大的亮点，也是新手的福音。”一直在上海

工作的无锡姑娘小符，今年第一次回家乡跑马拉松，她告诉记者，越是临近赛事越是激动，尤其分枪的方式很利于跑步小白。据了解，锡马的赛道开跑的前半段要比后半段窄，以前30000人出发靠的是科学分区，在最大程度上避免高水平选

手的拥堵，今年分三枪出发，每次出发间隔20分钟，体验感将大大提升。锡马赛事组委会表示，第一枪照顾全马高水平选手，第二枪照顾半马高水平选手，第三枪则是跑得慢或者此前没有成绩的跑友。

(晚报记者 璩珺)

让选手们轻松上阵 95辆专属车辆“换身”智能寄存网点

本报讯 无锡马拉松临近开赛，选手们都想轻松上阵，对于随身物品的寄存成为选手们最为关心的问题。据悉，此次无锡顺丰速递集中调用了95辆专属车辆，于开赛当天4:30前完成人车就位。不仅仅是把车辆当成一个运输工具，而是将整辆车变成了一个顺丰速递智能网点，帮助选手们免费寄存随身物品。

对于大型体育赛事来说，后勤保障是决定赛事顺利进行的关键之

一，马拉松比赛尤其如此。“马拉松的物流保障，和双11有点类似，都是面临瞬时爆发。尤其是参赛者包裹的存、取以及运输，对物流保障来说压力很大。”无锡顺丰相关负责人介绍。较快的半马参赛选手大约会在开赛后两个小时以内抵达终点，这意味着参赛者在起点存的衣物，必须确保在2个小时内从起点送达终点，才能让参赛者完赛后第一时间找到自己的包裹。

如何方便参赛选手存储和拿取物品？记者了解到每辆物流车上均会标注序号，由现场志愿者及顺丰专属人员协助存放，一辆车可存放300-500个包裹。比赛前选手可以在起跑处将衣物、个人物品参赛包免费存放到顺丰物流车上，开赛后由顺丰将跑友们的参赛包悉数闪送至江南大学、太湖国际博览中心两个终点站，比赛结束后凭借号码牌在终点处即可领取，让参赛选手可以轻装上阵。

除了保障赛中选手们个人物品的存储，顺丰速递在赛后也做好了保障工作。记者了解到无锡顺丰专为锡马开辟近2000平方米的“物资专项保障仓”，用来存放锡马完赛包，完赛包里包含了赛事徽章、完赛礼物等物品。待赛事结束后，由顺丰统一进行完赛包的出仓、打包、派送工作。预计将在1个月内将2万份完赛包陆续发放至参赛选手的手中。

比赛结束后，不少选手都会十分疲惫，希望轻装返回休息；也有选手想要将完赛包寄送给亲友，分享喜悦。顺丰速递便为选手提供奖牌及个人、周边物品的优惠寄递服务，让选手在赛事结束后，可以轻松“空手”回家。

(陈怡迪/文、摄)

锡马当天或有雷阵雨

本报讯 无锡马拉松临近开赛，大家最关心的就是当天天气如何？记者从市气象台了解到，目前最新资料显示，24日上午无锡市阴有阵雨或雷雨，风力不大，比赛时段气温为20℃左右，相对湿度90%左右。

“跑马拉松最适合的温度在5-15℃，太冷和太热的天气都会影响选手身体状态和完赛成绩。50-60%的相对湿度最为理想，湿度过高可能影响身体的排汗散热机制，造成体温上升，容易引发脱水、中暑、休克等症状。”气象专家分析，当地面西南风力不大，对赛事开展比较有利，但比赛时段气温为20℃，相对湿度90%左右，这两项数据都相对偏高。最主要的是，受江淮气旋影响，23-25日有一次中等强度的降雨天气过程。“目前来看，预计从23日凌晨起就会下雨，雨量可达中到大雨。24日早上5-8点三小时内的降雨量在5毫米左右，降水概率为60%，从我们感官上来说，这个雨量还是不小的，选手一定要随身带好物料包中的雨衣。不过这个仅仅是数值预报，江淮气旋难预测，随机性比较大。”

“江淮气旋分布不均匀，暴雨区一般就出现在气旋中心附近或偏于暖区的地方。此外，江淮气旋还有一个特征就是来去匆匆，过境快，因此不确定性特别大，可能选手开跑的时候雨正好停了。我们会随时关注雷达回波走势，及时与赛事组沟通，如果天气情况实在恶劣，会建议启动预案。”无锡市气象局气象服务中心相关负责人表示，针对此次赛事，市气象局将全程提供精细化天气预报，包括最新的天气状况以及气温、风向风速、相对湿度、紫外线强度、降水概率等实况数据，并贴心地附上英文翻译，以更好地服务来自世界各地的参赛选手。此外，除了派专人到现场开展保障服务外，市气象局还在后台提供了强大的技术支持。通过实时监测和数据分析，及时向赛事保障组传递最新的天气信息，确保赛事的顺利进行。

(吴雨琪)

小贴士：

下雨天跑马拉松需做哪些准备？

1. 防磨：雨水会增加皮肤与皮肤、皮肤与衣物之间的摩擦。42公里的摩擦，不仅可能擦破皮，更容易磨出水泡，因此选手可以在容易摩擦的地方提前进行重点防护，比如使用防摩擦膏、水泡防护创可贴等。

2. 防滑：建议选择防水防滑、抓地性能更好的跑鞋，鞋不要太旧，否则鞋底磨损太严重会影响防滑的功能。如果雨太大，可能要放弃运动眼镜，转而选择有帽檐的全顶帽子来挡雨，保证视野清晰。

3. 跑后要尽快擦干身体，谨防感冒。选手可另备一套干衣、鞋袜等，以便赛后及时更换。

