



缙云山国际森林山地马拉松赛本周日开跑

记者带你打探“缙云森马”不一样的精彩

本报记者 齐宏

2019重庆北碚缙云山国际森林山地马拉松赛(以下简称“缙云森马”)将于本周日(3月17日)开跑。大赛采用复合型赛制,分为半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(6公里)两个项目,赛道设置在缙云山健身步道、北温泉景区、三花石、黛湖、白云云海等著名景点,独特的赛道选址,将为广大马拉松爱好者带来一场“不一样”的“森林山地跑马”体验。

不一样的赛道:
山地森林氧吧 上演赛中竞技

记者从大赛组委会获悉,本次“缙云森马”以“春到北碚 跑缙云端”为主题,吸引了4967名国内外专业选手、业余选手、马拉松爱好者报名参与。其中报名参加半程马拉松比赛的有2967人,参加欢乐跑的有2000人。

据了解,本次大赛最大的特色之一就是其赛道。赛道主体位于缙云山—北温泉度假区内,途经城南新区、北碚博物馆、缙云山健身步道、缙云山索道、金刚碑历史文化街

区、北温泉、缙云山盘山公路、黛湖、白云云海等人文历史旅游景点,选手们在参赛的同时,可感受到我区独特的文化旅游魅力。

其中,半程马拉松比赛线路为:缙云广场(起点)—云清路—缙云大道—云开路—团山堡转盘—北泉路—康乐温泉度假村—嘉陵江小三峡风光带—北温泉风景区—北温泉休闲度假会议中心—北泉面业—北泉村—绍龙观—黛湖—缙云支路—白云观—珊瑚园农家乐—缙云山登山步道—登山步道广场—云清路—缙云广场(终点)。

欢乐跑比赛线路为:缙云广场(起点)—云清路—主健身梯道(左转)—东原碧蓝天(右转)—东原碧蓝天2号门(左转)—西南大学教学基地(右转)—蓝莓采摘园—小健身步道—新健身步道—缙园—寨子农庄—缙云广场(终点)。

不一样的体验:
赛在江边跑在林间 领略多样破城风光

从现代化的北碚城区到青山秀水的嘉陵江畔,再到清幽宁静的缙云山林间……由于特殊的赛道设置,选手们在奔跑过程中可以一一领略北碚的城市风光、山水风光、田

园风光,感受不一样的跑马体验。

3月12日,记者实地体验时看到,此次的半程马拉松赛道沿途山水掩映、峰回路转,漫山云雾缭绕,满眼翠绿苍翠,空气清新怡人,参赛选手在强体健身的同时,也能领略“巴山”秀丽风景,感受在画中跑的诗意美景。真正是赛在江边,跑在林间,山清水秀,桃红柳绿,尽享北碚之春。

缙云山植被丰富,空气质量优良。组委会方面介绍,经过监测,赛事当天缙云山或有间断小雨,湿度比较大,但空气质量仍将处于良好水平,在其中做有氧运动,对运动员的身体将大有裨益。

不一样的享受:
全程提供“保姆式”服务

值得一提的是,本次赛事通过报名系统收集了每位参赛选手的需求,将为参赛选手提供交通接驳、全程志愿服务、赛道摄影、赛中赛后特色补给、全程医疗保障、专业护跑队等“保姆式”服务。

此外,大赛还引入“跑友服务跑友”的理念,让会跑的人服务会跑的你。同时,我区民营企业也积极参与到赛事后勤保障当中,比如,海宇温泉酒店将全力赞助做好赛事补给工

作,北碚万达广场将为参赛选手提供免费停车服务等。

海宇温泉酒店相关工作人员介绍,为服务好此次大赛,赛事期间酒店将取消一切接待业务,全力做好大赛补给等工作。例如,在饮食方面,将推出带有北碚特色又能给选手们补充能量的静观小米粥、北泉面等,同时,酒店的活动健身中心也将推出赛前拉伸训练、赛后恢复理疗等服务。

不一样的感受:
“跑马”时还能欣赏非遗表演

融入北碚文化元素,也是本次赛事的一大亮点。

据悉,本次赛事将围绕“跑缙云端”主题,开展一系列丰富多彩的配套活动,致力于打造具有鲜明特色的森林山地马拉松赛事。赛前有大型官方训练营活动,“我爱缙云山”大型环保主题活动,赛中有北碚特色文化加油站,赛后有北碚温泉赠送体验活动、北碚特色文化旅游产品赛后补给,更有重庆大型马拉松赛免费直通名额抽取赠送等。

值得一提的是,北碚特色文化加油站将在赛道沿线设置三圣大鼓、板凳龙、贺家拳三项非遗项目表演。同时,沿线还有流行乐队、民乐表演队、啦啦操队为选手们助力。

“缙云森马”沿线道路交通管制后市民可这样出行

本报讯(记者 曾晓隆)“缙云森马”将于3月17日开跑。为保障比赛顺利进行,届时,公安机关交通管理部门将对部分道路实行交通管制。为方便市民出行,北部公交公司对公交出行线路提前部署,比赛当天涉及的道路管制和公交线路调整如下,市民可根据需要选择出行线路。

15条公交线路将涉及交通管制

记者从公安机关交通管理部门获悉,本次赛事期间,将对部分道路实行交通管制,管制时段为3月17日(周日),社会车辆管制时段:当日0点—13点;公交车管制时段:环城车线路开班开始,212国道线路缙云山索道转盘口至三花石路口,7点30分开始,恢复时间由交巡警现场通知。

管制路段为:云清路—缙云大道—云开路—北泉路(G212国道)—缙云路,云清路—一号次干道。

本次管制将涉及公交线路15条,具体为(详见新闻链接):

3条临时接驳线路方便市民出行

为方便管制期间212国道澄江沿线居民观赛,以及比赛结束后观赛群众及时疏散,北部公交公司将开行3条临时接驳线路。

线路一:索道下口—北碚公交车站(重百二店)

运力配置及来源:518线9台
运行时间段:管制期间及管制恢复初期
线路二:四号门—澄江

运力配置及来源:518线9台
运行时间段:管制期间及管制恢复初期
线路三:科技健身梯—状元碑(城南公交车枢纽站)

运力配置及来源:光亮城环城线路4台
运行时间段:管制恢复初期
3条临时接驳线路运行班次将根据当日现场客流情况,灵活发车,方便市民出行。

据了解,为全力确保本次赛事的顺利举行,北部公交公司将安排10辆大客车、4辆考斯特,负责比赛当天500名赛事工作人员的出行。此外,比赛当天还将安排专人在公交线路调头折返点、改道关键节点负责乘客引导和现场管控,为市民出行提供安全、优质、便捷的公交服务。

新闻链接

【一】580线

调整措施:改道运行

当日不经过:云逸路口、云华路口、健身梯、北碚区国税局、北碚老年大学、安礼路、安礼路1站、北碚大学科技园、北碚万达广场

可替代线路:
可在

交通管制期间公交线路调整情况

【三】583线

调整措施:改道运行

当日不经过:行政中心、北碚区审计局、缙云大道、云逸路口。

可替代线路:前往行政中心、北碚区审计局的乘客可在云华路下车步行到达,前往缙云大道、云逸路口的乘客可在缙云大道3站下车步行到达。

【四】585线

调整措施:改道运行

当日不经过:云逸路口、云华路口、健身梯、北碚区国税局、北碚老年大学、安礼路、卢作孚路。

可替代线路:可在状元碑站下车换乘589线。

【五】586线

调整措施:改道运行

当日不经过:缙云大道、缙云大道3站、云逸路口、云华路口、健身梯、北碚区国税局、北碚老年大学、安礼路。

可替代线路:可在安礼路1站下车步行到达。

【六】588线

调整措施:改道运行

当日不经过:双元大道、行政中心、北碚区审计局、缙云大道、缙云大道岔路口、云开路4站、云开路口、张家沟。

可替代线路:可在张自忠烈士陵园换乘515线到达。

【七】590线

调整措施:改道运行

当日不经过:云逸路口、云华路口、健身梯、北碚区国税局、北碚老年大学、安礼路

可替代线路:前往安礼路1站的乘客可在安礼路下车后步行到达。

【八】599线

调整措施:改道运行

当日不经过:北碚万达广场、行政服务中心、科技健身梯、卢作孚路口、健身梯、北碚区国税局、北碚老年大学。

可替代线路:可在姚家湾下车后步行到达。

【九】560线

调整措施:改道运行

当日不经过:北碚老年大学、健身梯、云华路口、缙云大道。

可替代线路:前往安礼路1站的乘客可在安礼路下车后步行到达。

【十】584线

调整措施:两端折返运行

当日不经过:卢作孚路口、科技健身梯、云开路1站、城北健身梯、云开路2站、云开路3站、张家沟、云开路4站、缙云大道岔路口、云逸路口、云华路口。

【十一】510线、511线、518线、520线及556线

调整措施:管制期间停运



本次管制涉及的15条公交线路

管制路段	涉及公交线路条数	涉及公交线路明细
云清路—缙云大道	9	580、581、583、585、586、588、590、560、599
云开路	1	584
北泉路—缙云路	5	510、511、518、520、556

3月17日,2019重庆北碚缙云山国际森林山地马拉松赛在我区开跑。记者从组委会获悉,本次大赛吸引了4967人报名,这些报名选手是谁,他们有什么样的故事,跟随记者一起去看看。

8岁最小选手
在跑步中感受快乐学会坚持

“带孩子参加马拉松就是希望能让她感受这个氛围,体验跑步带来的愉悦,拥有一个强健的体魄,能以更好的精神状态投入到学习生活之中。”3月13日,参加“缙云森马”欢乐跑的最小报名者董艾灵的父亲董麒麟告诉记者,孩子成长过程中,需要克服各种困难,需要学会持之以恒,跑马拉松就是一种很好的锻炼方式。

记者了解到,本次“缙云森马”吸引了4967名国内外专业选手、业余选手、马拉松爱好者报名参与,涵盖各年龄段人群。其中,出生于2011年11月,今年虚岁8岁的董艾灵成为了欢乐跑项目的最小选手。“我和女儿是最后一批报名的,没想到女儿成为了报名参赛的最小选手。”董麒麟说道。



董麒麟和女儿董艾灵在缙云体育中心为即将开始的比赛加油。

“我平时就喜欢锻炼,每周都会去踢足球,平时早上有时间也会跑步,孩子从5岁开始就跟着我参加各种体育项目的锻炼了。”董麒麟告诉记者,小小年纪的董艾灵已参加了轮滑、骑车、跳绳、跆拳道等体育项目,上学后还参加了学校的田径队。对于参加此次“缙云森马”欢乐跑,董麒麟表示不期望能取得多好的

三位选手讲述参加“缙云森马”背后的故事

成绩,只希望和女儿一起准时跑完全程,让女儿在跑步的过程中,克服畏难情绪,坚持到底。

“超级铁人”7年跑了20多场马拉松
从140斤瘦到115斤

身材虽然不算高大,但比例极好,没有一分多余的脂肪。今年39岁的施超是一名大学教师,也是一名“超级铁人”。自2012年以来,他已经参加过山地马拉松、平地马拉松、沙漠马拉松等大大小小20多场马拉松比赛,并在全马中跑出了3小时45分的好成绩。

“跑步是一项非常简单的运动,只要有一双跑鞋,不需要很快,只需要不断的前进就可以完成。”施超说,自己是在朋友的带动下参加铁人三项运动的,但自此以后,便爱上了跑步。不仅自己爱跑,还带动家人一起跑。目前,

施超每周训练要跑80公里左右。

施超说,跑马对自己最大的改变就是身体更健康了,自己从140斤“精筒”到了115斤,同时,跑马也让自己的眼界更广,不仅在国内跑,还参加了迈阿密、菲律宾等地的马拉松赛事。

“听说北碚缙云山国际森林山地马拉松赛后,我第一时间就报名了。”施超说,北碚风景秀丽,人文历史积淀深厚,自己也经常到北碚参加各种体育项目,此前还经常从合川刘皮划艇到北碚,他希望“缙云森马”能够长期举办下去,也希望自己在此次比赛中跑出好成绩。

全职妈妈变“铁人妈妈”
参加比赛为女儿树榜样

与施超7年的跑龄相比,37岁的张立称自

己是仅有两年跑马经历的“新兵”。

“重在参与,我会尽力跑出好成绩。”张立说,北碚是她周末常来的“打卡地”,此前还组织过同事爬缙云山,此次参赛也算“轻车熟路”。张立表示,参加“缙云森马”,一方面是想体验一下不一样的“森林跑”,另一方面也希望借此参赛给孩子树立一个好榜样。

张立是一名全职妈妈。两年前,女儿报名参加铁人三项的训练。不料,原本作为陪练的张立,却“上了瘾”,从此爱上了跑步。

如今,张立不管多忙,跑步都成了她每天的“必修课”。“有时送完小孩上学我就去锻炼,夏季也会五点钟起床跑步,基本上每天都会坚持跑5到8公里。”张立说,跑步让自己这个全职妈妈的生活变得更加精彩了。

本报记者 秦廷富 文/图