

想刷新你的“个人最好成绩”吗

这份2025 武汉马拉松赛道攻略收好了

3月,武汉樱花盛开,马拉松正燃!这条被跑友称为“又美又虐”的赛道藏着长江大桥的坡、东湖绿道的弯,还有随时暴击的高温……用错策略等于后半程崩盘!汲取五届汉马参赛者的宝贵经验,为你奉上详尽实战攻略,助你合理分配体能、精准补给,确保安全完赛!

重点赛段要点
1. 武汉长江大桥:1.6公里长坡,海拔爬升45米!新手易被“开局热情”带崩心率。 2. 东湖绿道:赛道风景优美,但弯道多+遮阴少,高温天气暴晒易脱水。 3. 沙湖大桥:半程冲刺遇爬坡,难度系数五颗星,全马稳住别被热情“冲昏头”。
体能分配
记住这些重点 1. 前2公里配速比目标慢15秒!避免三阳路至中山大道的蜜蜂冲击。 风险提示:起点0—5公里控制配速,适应赛道坡度起跑拥挤易摔倒。 2. 6—9公里处开始小步高频上桥,利用“快步小跑”的节奏稳定上坡配速。 风险提示:合理利用补给站,保持匀速江汉桥/长江大桥爬升,避免体力透支。 3. 7—15公里下坡别狂冲!利用大桥下坡惯性,缩小步幅,步频保持180+。 4. 30公里打响真正的全马战役,30公里开始会有500米

的上坡路段,利用补给站补充能量、调整呼吸。到东湖段可利用地形设定每5公里的小目标(如:35公里上岸,40公里折返)。

风险提示:中段21—35公里东湖路段注意弯道和侧风,体力分配不当易提前透支;后段35—42.195公里调整呼吸,利用最后能量补给降低高温或抽筋风险。

特别提醒:如遇高温天,强制执行“降速策略”:每公里配速+10秒,核心温度降1℃。

补给清单
赛前2小时 吃:一碗热干面搭配两片面包,此乃汉马跑者赛前养胃的不二法门 饮水:300毫升电解质水为佳,牛奶则需忌口 赛中补充能量点位 12.5公里起每5公里拿一根香蕉、吃一口西红柿,提升大脑兴奋度 17.5公里处将海绵置于帽中,从头部开始物理降温 30公里处利用上坡降速,补充盐丸、能量胶 降温操作 逢站必进:少量多次,每次喝水量≤100毫升(纸杯喝1/3) 冰水浇颈动脉,降温效果堪比“移动空调”,核心体温降低0.5℃ 冲线后:喝电解质水(赛会提供),比冰水更快回血 冷水浴10分钟—减少肌肉微撕裂 汉马的魅力,正在于跨过长江时的豪情、东湖暴晒时的坚韧和武汉人响彻赛道的“加油”。收藏这份攻略,但别被数据绑架——享受比赛,比个人成绩更重要! (长江日报记者张琳 通讯员周楚)



汉马赛道武汉长江大桥段。(资料图片)

20—22日,汉马跑者可以报到领物了

樱花季,越江湖,中国银行2025武汉马拉松3月23日即将鸣枪起跑!3月20—22日,参赛选手报到环节将在武汉国际会展中心开启,预约领物通道已同步开放。下面这份领物攻略请查收。

- 一、领取时间及地点**
1. 领取日期:2025年3月20—22日
 2. 领物时间:3月20—21日9:30—17:00;3月22日9:00—21:30
 3. 领取地点:武汉国际会展中心(汉口中山公园对面)
- 提示:
1. 选手务必携带本人有效身份证件到达现场,并凭本人身份证件入场。
 2. 武汉国际会展中心位于武汉地铁2号线中山公园站南侧。
- 地铁出行:乘坐武汉轨道交通2号线中山公园站下车,从B2口出站,步行约350米,即可到达武汉国际会展中心。
- 公交出行:可乘坐706路、524路、522路、705路、42路至武展东路下车,步行约100米,即可到达武汉国际会展中心。
- 二、领取参赛物品须携带的材料**
- 仅限选手本人领取,不可代领
1. 需携带选手本人报名时有效身份证件原件(二代身份证或护照);

2. 需提前完成线上预约领物。
线上预约领物指南:
2025武汉马拉松领物将采取“分时预约”的方式,严格控制现场的人员规模密度。(先预约后领物,未预约到场将无法领取参赛物品)。
参赛选手即日起可在【比赛助手】小程序预约领物时间。请合理安排行程,务必按照预约时段前来领物。
组委会倡议:参赛选手尽量选择选择在3月20日、3月21日领物,可避免3月22日人流高峰。
- 提示:
1. 选手务必携带本人有效身份证件到达现场,并凭本人有效身份证件入场。
 2. 对于未按上述规定提交相关材料或完成相应流程的选手,组委会有权拒绝发放参赛物品。
- 三、详细领物流程**
1. 进入【比赛助手】小程序
 2. 预约领物时段
 3. 按流程完成线上预约领物
- (1)阅读并线上签署健康承诺书
- (2)阅读并线上签署领物单
- (以上流程建议选手在到达现场前完成)

4. 现场核验选手预约信息
 5. 现场打印领物小票
- (1)二代身份证
- (2)护照、港澳通行证、台胞证(非中国大陆籍选手)——人工通道确认身份
6. 到对应号段窗口提交领物小票领取参赛背包、号码布(芯片)、绑定手环
 7. 到服装发放区提交领物小票领取参赛服装
 8. 领物完成
- 提醒:参赛选手请在离开发放窗口前核对好所拿物资数量和种类,离开领物区域后概不负责。
- 温馨提示
1. 前往武汉国际会展中心领取参赛物品前,请提前完成线上预约领物。
 2. 参赛物品领取高峰集中在3月22日全天,为减少排队等待,建议武汉市本地选手尽量在3月20日、21日前往领取个人参赛物品。
 3. 参赛服按照报名时选手提交的尺码进行现场发放,请选手安排好时间,错峰领取,参赛服一经发放,不予退换。
 4. 其他详见武汉马拉松公众号。
- (长江日报记者张琳)

@跑马好汉:快来“橙”为志愿者! 精美纪念礼品在健康跑终点等着你

“汉马”跑友看过来!3月20—3月22日,在武展汉马选手领取物资现场,武汉市肺科医院将设置专题展区,面向跑友征集“健康呼吸”宣传志愿者,邀您带上关爱的“种子”,牵着“橙意”满满的氢气球,在“汉马”赛道上跑出呼吸健康。

武汉市肺科医院党委副书记、纪委书记曾念军介绍,3月23日“汉马”将鸣枪起跑,3月24日则为“世界防治结核病日”。为呼吁全社会共同关注呼吸健康,该院将与“汉马”同行,于3月20—3月22日在武展汉马选手领取物资现场设置专题展区,迎接来自全国各地的选手。

活动现场,志愿者们将获赠一份饱满深意的“种子卡”。曾念军介绍,种子代表了力量、新生与希望,一粒粒种子长成一棵棵参天大树,共同形成了地球母亲的绿肺,为人类呼吸健康源源不断地供给氧气。因此,一份“种子卡”象征着一份对呼吸健康的关注,带上她的选手都将成为一名健康呼吸宣传志愿者。

跑得快不如跑得久,肺活量才是硬道理。当天,武汉市肺科医院呼吸科专家将在现场提供运动与呼吸调整等相关问题的咨询,并免费提供心肺运动方面的相关检测。此外,

活动现场还将开展肺活量车轮战,同一组中最先吹爆气球的选手,将获得“大肺王”认证纪念。

3月23日“汉马”比赛当天,在选手抵达相对集中的三阳路地铁站,武汉市肺科医院特地为有意成为呼吸健康宣传志愿者的选手们准备了一份“橙意”满满的礼物——橙色氢气球。带上她“橙”风而行,您将“橙”为汉马最亮的风景。抵达健康跑终点后,橙色氢气球还可以作为领奖凭证,到武汉市肺科医院展位领取一份精美的纪念礼品。

(长江日报记者杨娟娟 通讯员王敏 张全录)

本周五,武汉女足兵发东京征战亚冠

在上周六主场0:0战平上海女足后,武汉车谷江大女足的战略重心将从女超联赛转移到亚冠赛场。据长江日报记者了解,球队将在本周五兵发日本东京,备战本月23日与浦和红钻女足的亚冠四分之一决赛。

开局受挫并不意外,在联赛中加速战术磨合

3月8日,2025年中国女足超级联赛揭开战幕。上届冠军武汉车谷江大女足坐镇主场,却0:3不敌“升班马”辽宁女足,被外界认为爆出了女超首轮最大冷门。但在常年跟队采访的记者看来,这样的“冷门”其实来得并不算意外。

众所周知,自2020赛季崛起以来,武汉车谷江大女足在过去5年里不仅创下女超“五连冠”神话,同时还拿下了两次足协杯冠军和一次锦标赛冠军。但冠军光芒背后不为人知的是,武汉女足其实是从2024赛季就已经开始悄然调整战略方向,以2025年全运会为近期目标,着力培养年轻球员,为武汉职业女足俱乐部未来有序发展夯实根基。

事实上,随着王珊珊、王飞、娄佳惠、古雅沙、张睿、姚凌薇、翟晴苇等一大批新老国脚离开,武汉女足早在2024赛季时便已下定决心,投资未来。在2024年女超上半程,武汉女足甚至以“全华班”出战,直到下半程因为征战亚冠小组赛才引进了两名外援。而最终球队能以1分的微弱优势拿下“五连冠”,得益于全队的团结与顽强。

不得不说,经过一个赛季的磨合,邓梦晔、姜晨璟、赵静宜、黄宝莹、杜建群等“00后球员”迅速成长。其中以23岁的邓梦晔成长尤为突出。第一次在女超踢中锋的她,最终打进6粒进球,仅次于打进8球的国脚张琳艳。

当然,从赛季备战的角度,武汉女足的确存在着冬训拉练时间较短、高水平热身赛较少等客观问题,再加之面对“升班马”多少有些轻敌,以至于首战开场仅仅2分钟便被辽宁队中场抢断打进单刀球。但必须承认,本赛季配备了外援“三叉戟”的辽宁女足确有黑马之姿,前两轮取得连胜,一度排在女超积分榜首。

“本赛季配备了外援的女超俱乐部多达9支,可见今年女超联赛的激烈程度大大增强了。但我还是认为我们有能力在锻炼年轻球员同时去力争一个好成绩。”主教练常卫魏告诉记者,武汉女足有着顽强拼搏的传统,而“五连冠”所赋予这支球队的底蕴和气质也不容忽视。“今年球队的主要任务是全争金,此外亚冠联赛我们也希望能走得更远一些。相比之下,联赛中我们会更多起用年轻球员,同时加速战术上的磨合,我相信随着赛季的进行,我们的状态会越来越好。”

从“扎篱篱笆”做起,王霜复出带来更多进攻变化

3月12日,武汉车谷江大女足在女超第二轮迎来劲旅北京女足,而这一次依旧运气不佳。开场仅仅8分钟,北京队一次反击再次造成单刀球,武汉女足再一次处于被动之中。

从0:1追成1:1,再从1:3追成3:3。如果你完整地看过这场比赛,你会为武汉女足的顽强而动容。诚然,武汉女足的防守依然存在问题,但赛季的第二战,她们找到了进攻端的钥匙。邓梦晔打进武汉女足赛季首球,两名外援特蕾莎和特劳雷也均有进球。唯一让人遗憾的是邓梦晔在伤停补时的单刀球击中门柱弹出,武汉女足差一点上演惊天大逆转。

接踵而至的第三轮对手是上海女足,也是过去5年里一直与武汉女足在女超争霸的豪门球队。这一战,主教练常卫魏再次强调了防守的重要性,但其实队员们心中也无比清楚,面对上海队绝不可以掉以轻心。

“之前两场比赛我们丢了6个球,虽然出现了一些意外,或者说运气不好,但这个数据确实有点吓人。”队长姚伟在接受采访时说道,“所以对上海女足的这场比赛,大家思想特别统一,重视防守,同时进攻上踢得更耐心一些。”

下半时第60分钟,时隔3年重回女超联赛的王霜终于替补登场,这也令现场球迷爆出了阵阵欢呼。在2022年帮助中国女足夺得亚洲杯冠军后,王霜便再未现身女超赛场,从美国路易斯维尔竞技女足到英国托特纳姆热刺女足,王霜几乎围着地球走了一圈,再次回到了自己“梦开始的地方”。



武汉车谷江大女足球员王霜(中)在比赛中。

不得不说,尽管王霜的身体并未恢复到最佳状态,但王牌球员的气场却无比强大。在王霜上场的30分钟时间里,武汉车谷江大女足的攻势一波接着一波。尤其是在第70分钟时,王霜左路突破后送出秒传,只可惜特劳雷射出的皮球再一次击中门柱,武汉车谷江大女足连续两轮错失“绝杀”。

“王霜的实力毋庸置疑,但在她的身体状态没有完全恢复之前,我们对她的使用还是比较慎重。”常卫魏表示,在武汉女足的赛季目标中,王霜将扮演重要的角色。

“我肯定希望能帮助到球队啊,但我现在确实还没做好踢满90分钟的准备。”王霜在接受采访时坦言。的确,赛季还很漫长,3月23日的亚冠四分之一决赛,以及5月初的全运会预选赛以及进入决赛圈后的较量,武汉车谷江大女足都需要王霜在进攻端创造出更多可能。

(长江日报记者马万勇)

“武少超”22日亮相 足球小将一个不少

长江日报讯 3月22日,2025年武汉市青少年校园足球超级联赛将在塔子湖足球训练基地和黄陂足球基地同时拉开大幕,来自全市的226支校园足球队队伍将在为期一个多月的时间里享受足球运动带来的快乐,一展武汉“运动之城”的风采。

2025年武汉市青少年校园足球超级联赛由市教育局和市体育局联合主办,市足球运动管理中心、市足球协会承办,步速(武汉)体育科技有限公司赞助。赛事在去年超级组(U9、U10、U11、U12)和甲组(U9、U10、U11、U12)的基础上,增设了青训俱乐部U8组,共计9个组别。比赛分两个阶段进行,第一阶段中,超级组比赛根据2024年联赛排名,各队进行小组单循环赛决出前8名,最后一名将降入甲组;甲组各年龄组比赛通过小组单循环和交叉排位赛,其中U12组决出前14名,前7名晋级,U9、U10、U11三个组别决出前8名,前5名晋级;U8组比赛通过小组单循环赛及交叉排位赛决出前12名。第二阶段比赛,由第一阶段超级组及甲组晋级参赛队组成,进行小组单循环及交叉排位赛决出第1至12名。前十名获得2026年武汉市青少年校园足球超级联赛超级组资格,后两名降入甲组组。

武汉市青少年校园足球超级联赛创立于2023年。3年时间里,参赛队伍和人数逐年递增,成为继武汉晚报中小学生足球赛和武汉校园足球联赛市级总决赛后,又一项极具影响力的青少年足球品牌赛事,是我市推广竞技足球的重要阵地,是深化体教融合的范例,是发掘、选拔优秀足球后备人才的重要平台。市足协青少部负责人危盛介绍,“武少超”各组别均为单年龄段比赛,为不同年龄段球员提供了不同的选择。“经过不断优化,今年赛事放宽了各队报名人数,拒绝跨区组队,但允许不超过3所学校联合组队,其目的就是让更多的小球员得到锻炼机会。为了实现这一目标,今年赛事增设了以青训俱乐部为参赛主体的U8组,使赛事覆盖了小学各个年級的足球爱好者,确保各个学校的参赛队员都能得到锻炼。”

本次赛事逢周六周日进行,持续至4月30日结束。
(朱文秀)