



或许你到过绿柳依依的永康江,或许你穿行过细雨梭梭的步行街,或许你走过银杏叶满地的龙川路,或许你看过白雪皑皑的西津桥……

永康首届半程马拉松赛开跑在即,这一次,大半个永城特色风景点都被串在赛道上。

近日,18只“兔子”(马拉松官方配速员),为我们试跑开路,采撷了不少途中自然或人文的美景,让我们一起跟着他们去瞧一瞧。

□记者 章琛 潘燕佳

一路风景如画 一路心花怒放

永马“兔子”给你实用又诗情的探路报告



“美女兔” 陈蔚
跑龄:三年

配速:245(2小时45分完赛)



“夫妻兔” 胡广超 徐仙茶
跑龄:一年零五个月

配速:230(2小时30分完赛)

【分享路段】起点(永康市体育中心)–城南路–紫薇南路–华丰西路–龙川东路–丽州广场

【路段分析】该路段全长5.5公里,是半程马拉松赛段的预热赛道,也是迷你马拉松的全程赛道。参加迷你马拉松的选手集结区设在半程马拉松的之后。

这一路段比较平缓,跑半马的选手需要趁此将全身充分预热开,但不需要很大强度,可以慢慢的跑向补给点。需要注意的是两个90度急转弯,一个位于起点出发沿城南路不到1公里的地方,一个位于紫薇路往步行街桥头的方向。

全程每5公里设置一个补给站,选手可根据自身情况补充必要的水分和能量。此路段在起点和丽州广场处设置了医疗保障点和救护车站。

【沿途风景】起点位置,你能看到腰鼓表演,不远的老干部活动中心北侧,你还能观赏“威风锣鼓”的演出。沿着城南路出发的马路宽敞整洁。这一次大家可以尽情享受没有拥堵车流的大路风景和城市绿化。

通过紫薇桥,进入步行街老街,看看西津桥头,与解放桥附近绘着老桥年轻时代的石刻相遇,感受过去与现在的交织。而在物美超市门口,鼓乐队表演会让选手们热血沸腾。

华联商厦附近的桥下,童话主题的墙绘是这路段的又一个亮点。紧接着经过的是龙川公园,南门的“魁星送禧”会让你感受地道的永康文化,同时,永康五金的铜雕塑又能带你领略匠人匠心。虽然永城已入冬,道路两旁的银杏叶显现着它动人的时刻。

望春桥桥头有著名的“九狮图”表演。过了康廷大酒店,市政府门前的南溪别有一番风味。

【分享路段】丽州广场–白垭里–园周村

【路段分析】这一路段路况总体来说较平坦。高镇小学到白垭里别墅区的道路变窄,不过只有约2公里的距离。试跑时这段道路有些灰尘,正式开跑前环境应该会有所改善。另外,需要留神的是这个地方有一个小上坡和一个转弯,此时,可将步长缩短、步频适当加快。同时,园周村的马路平坦宽敞,再往前有一个小坡,也需要大家留意。

此路段主要沿江,除了设置一个医疗保障点和一个救护车站,中途还设有两个饮料站和三个饮水站。

【沿途风景】丽州广场的江边一直都是永康人乐于驻足的一个观景地。过了这个观景地,穿过店铺林立的巴黎商街,迎来溪心桥下的墙绘,这段的墙绘内容以海景风光为主。然后还有很长的一段江边风景

可以让人边跑边欣赏。

高镇小学过后,将到达黄棠菜场,有兴趣的朋友可以在那里欣赏“十八蝴蝶”的文艺演出。

白垭里路段风景宜人,从那到园周村的一段路上尽是田园风光,而临近园周村,溪面变得开阔,一边是山,一边是水,心情会莫名得好。园周村素有“永康绿肺、后花园”之称,风景美不胜收,并且空气清新。跑程快过半的选手们,或许能在这里恢复活力,勇往直前。并且园周村路段安排了一个旗袍秀,美丽的江南女子正款款向你走来。



“帅哥兔” 陈敏
跑龄:三年多

配速:145(1小时45分完赛)

【分享路段】园周村–永康南站–丽州南路–终点(永康体育中心)

【路段分析】该路段是半程马拉松的后半段,此时,选手们的身体已经相对比较疲劳。沿线设有四个医疗保障点,五个救护车站,三个饮料站,四个饮水站。

在16–18公里左右人体会出现一个极限值。一些选手在这个过程中会产生厌跑情绪,从而放弃,而一些身体机能较好的选手,会在18公里后加速,这些都不可取。最好全程匀速前进,或选择前半场慢速,后半程保持自身身体舒服的节奏跑完全程。

四环线路段,特别宽敞,平时也是不少跑友的绝佳跑步场所。但对于不熟悉此路段的选手,需要注意尽头有一处微小的下坡,可用小碎步跑过,跟着“兔子”跑完全程。

沿着白云工业区方向,右转有一段小路,道路很窄,只有两个车道。而白云到南站路面没有很大起伏,不过快到南站的地方会有一个小上坡,可适当放缓脚步,慢慢地跑上坡。

【沿途风景】园周村到南站,途中遇到的是“绿树村边合,青山郭外斜”的美景。前往南站沿途的行道树、房屋等景色虽然吸引人,但提醒广大选手,可别停下挪不动脚步呀。

宽敞的柏油马路,连公交车站都是一个令人难忘的景点,体现着我们永康的五金特色。南站的太极展演过后,再跑过金胜山公园的美景,参赛选手们就离终点不远了。