



## 独家攻略

# 助你跑出最美姿态

3月23日，“问界·2025重庆女子半程马拉松赛”将于7:30在江北区鎏嘉码头鸣枪开跑，15000名参赛选手将齐聚北滨路，共赴一场春暖花开的约定。

你想知道如何分配体能、如何美美完赛？日前，“重庆一姐”冯丹、跑圈达人杨冷茜、重庆女马官方配速员马之若提前感受这条“最美赛道”。来看看这份独家赛道攻略，助你跑出最美姿态！



### 赛事信息

#### 问界首度冠名

2025重庆女子半程马拉松赛

2025重庆女子半程马拉松赛将于3月23日在重庆市江北区拉开帷幄。作为本次赛事的冠名赞助商，问界将助力2025重庆女子半程马拉松赛，为中国田径事业的发展注入新动力。

作为本次赛事的官方计时用车，问界将为选手们一路领跑，见证赛道荣耀时刻。

#### 比赛时间

3月23日 7:30

#### 比赛地点

鎏嘉码头(半马起终点、迷你亲子起点)、重庆世纪金源购物中心(迷你亲子终点)、北滨路一路

#### 完赛项目

半程马拉松(21.0975公里):8000人  
迷你跑(约5公里):3000人  
亲子跑(约5公里):4000人

#### 赛事路线

半程马拉松(21.0975公里)  
鎏嘉码头(起点)→北滨一路(星悦荟→金砂水岸→北岸江山→洋炮局→中海北滨→渔人湾码头)→渔人湾码头(折返)→北滨一路(渔人湾码头→中海北滨→洋炮局→北岸江山→金砂水岸→星悦荟)→鎏嘉码头(终点)

迷你跑、亲子跑(约5公里)

鎏嘉码头(起点)→北滨一路(星悦荟→金砂水岸)→重庆世纪金源购物中心(终点)

据“重庆女马”微信公众号

### 起跑3km: 稳住



3月23日，15000名选手将从起点鎏嘉码头出发，沿北滨一路向前。前3公里为热身期，记住：稳住才是王道！切忌猛冲，配速应比目标平均配速慢10~20秒。

### 约4.2km: 迷你跑、亲子跑终点

行至世纪金源购物中心，迷你跑、亲子跑选手即将迎来“冲线”时刻，领完仪式感满满的奖牌和完赛物资，即刻与孩子、家人、朋友开启一场欢畅的周末之行。

### 4-10km: 定速巡航

经过起跑阶段的热身，半马选手兴奋感趋于平稳。在这一稳定期，半马跑者应尽量保持稳定的配速，使身体进入“定速巡航”。

在9公里处，选手们将迎来一个缓上坡。注意保持小步高频，不要停下脚步，适时补充一根能量胶。这附近地标人文景观云集，奔跑之余可以沉浸式感受8D重庆的独特景致。

### 10.5km: 赛程已过半



来到在渔人湾码头西北端，将迎来赛事的唯一一个折返点。半马选手“征程过半”，不要忘了给自己加个油：“赛程倒计时，我一定可行！”

### 12-18km: 熬过“撞墙”期

在12.5公里处，在这里设有一个Women“秘密基地”：温馨呵护站。我们准备了梳子、发绳、棉签、吸油纸等梳妆小工具，保证你的每个瞬间都光彩照人。

跑到17.5公里，选手将迎来难熬的撞墙期。不要心急，可以调整呼吸，应适当调整配速，下调10~15秒。

如果实在跑不动，那就歇歇脚步吃根香蕉(12.5公里、17.5公里)，或者吃吃赛道上的一道“硬菜”再出发吧。

### 18-21.0975km: 完赛即冠军

经过难熬的“撞墙”期，胜利在望！听着周围观众的加油呐喊声，这时情绪往往会高涨，这时需密切关注心率，科学冲刺。

重回熟悉的鎏嘉码头，终点的鲜花、奖牌都在向你招手。但是切记终点前请谨慎加速，安全完赛才是马拉松的终点！