

尽情呼吸 自由奔跑

澳大利亚昆士兰州
黄金海岸马拉松官方手册

2016年7月2日至3日



全程马拉松
半程马拉松
10km 跑
5.7km 挑战跑
青少年短跑



Gold Coast Airport
MARATHON
2-3 July 2016



goldcoastmarathon.com.au



尽情呼吸，自由奔跑！ 澳大利亚黄金海岸马拉松

2016年7月2日至3日

浩瀚的南太平洋上，旭日初升之时，迎着朝霞，沿着美丽的金黄色海岸线奔跑！在北半球炎热的7月，我们一起奔向澳大利亚黄金海岸吧！蓝天、白云、艳阳、细沙；尽情呼吸，自由奔跑！

澳大利亚黄金海岸马拉松始于1979年，于每年7月份的第一个周末举行。是澳大利亚第一个获得IAAF(国际田径联合会)金牌标签的路跑盛事，跻身于世界一流马拉松行列。



奔向黄金海岸 马上报名

- ★ 黄金海岸马拉松官网报名 2015 年 12 月 8 号开启，早鸟报名优惠截止至 2016 年 4 月 28 日，最终最终报名截止至 2016 年 7 月 1 日。详情以官网为准：goldcoastmarathon.com.au
- ★ 推荐报名方式
 - 通过旅行社及相关跑步组织预定行程，由他们代为报名参加各项跑步赛程及跑马前后的旅游度假体验。
 - 自由行游客也可通过黄金海岸马拉松官网自行报名，并自主安排赴黄金海岸旅游路线。
- ★ 关于黄金海岸马拉松相关旅游线路，也可欢迎浏览澳大利亚旅游中文官网 australia.cn，以及昆士兰中文官网 queensland.com 上的黄金海岸马拉松页面。

跑步赛程

2016 年 7 月 2 日 周六

健康快乐跑 (FUN RUN)

5.7Km、10km、4km/2km 青少年短跑

适合人群：自由行、团队游、举家出游、亲子游。
来澳洲旅游的同时，花一个清晨的时间，在黄金海岸参加一次健康快乐跑，感受短距离运动的乐趣，并在跑步中邂逅美丽的风景。

2016 年 7 月 3 日 周日

全马、半马

适合人群：专业跑马者、长跑爱好者、自我挑战者。
无论你是想创造 PB(个人最佳成绩)、还是想成为百马王子(公主)，你岂能错过世界上最美丽的海岸马拉松——澳大利亚黄金海岸马拉松？

报名费用（价格为澳元）

Race 赛程	Early bird fee 早鸟优惠
全马	\$155
半马	\$119
10km	\$80
5.7km	\$65
4/2km 青少年	\$25

* 早鸟报名优惠截止至 2016 年 4 月 28 日，如在 4 月 29 日至 7 月 2 日之前报名，价格增加 \$20。
更多报名资费详情请查询官网。



奔向黄金海岸马拉松的 N 个理由

1. 蓝天白云、空气清新



湛蓝湛蓝的天空、金色笔直的海岸、明媚温暖的阳光！在这样的环境下奔跑，哪里还需要佩戴口罩乃至防毒面具？你需要做的就是迈开步伐，尽情呼吸新鲜空气，自由奔跑！享受跑步最本真、最原始的快乐！

2. 最快速、平坦的赛道



马拉松比赛场地紧邻黄金海岸的冲浪沙滩和宽水，并且拥有世界上“最平坦，最快速跑道”之一的美誉。如果想要创造 PB(个人最佳成绩)，来这里就对了！

3. 提升你跑步的国际水准



黄金海岸机场马拉松是 IAAF（国际田径联合会）路跑金牌标签赛事，属于世界一流的马拉松赛事。来参加大洋洲第一个 IAAF 金牌赛事，提升你跑步的国际水准！

4. 最佳跑步气温 + 反季旅行



7 月份黄金海岸的天气条件非常适合跑步——湿度低、气温 10-20℃。远离北半球的炎热，进行异国避暑旅行，体验跑步之乐，以别样的方式欣赏黄金海岸，一举多得！

5. 不限参赛资格和名额



不同于中国国内各种马拉松的一票难求，黄金海岸马拉松目前没有参赛名额限制，不需要抽签排队等候，在比赛前一天晚上才截止报名，想跑就跑！

7. 精心组织的赛事



黄金海岸马拉松芯片实时追踪，家人朋友可以随时查询你的位置。顺利完赛都会得到一块纪念奖章和一件T恤。这对于从世界各地远道而来参加比赛的选手们来说都是珍贵的收藏品。

9. 拥抱考拉、亲近袋鼠



当然，考拉和袋鼠是不会在跑道上等候你滴，但是它们一定会在公园里翘首期待着你！比赛结束后，去公园拥抱、抚摸这些澳洲特色“萌宠”们，再来个亲密合影吧。

6. 个人挑战



黄金海岸马拉松分两天举行，提供有多个赛程，为所有年龄和各种能力人群提供自我挑战的机会。这种挑战可能是目标距离的挑战，也可能是个人最好成绩的挑战，更可能是纯粹的健身跑步。

8. 热情的观众支持



热情的志愿者、拉拉队的鼓励，你会被一种执着的“跑步精神”鼓舞着，坚持到终点。途中会路过别人的后花园，有人送上水果，有可爱的孩子睡眼朦胧地走出屋门为你加油，让你度过最难忘的一天。

10. 黄金海岸，玩不够，乐无边



跑步之余，去冲浪者天堂海滩学习冲浪；在南半球最高公寓楼观景台上观看日落；乘坐游艇扬帆出海，寻找迁徙的座头鲸；游历各类主题乐园等等；玩不够，乐无边，黄金海岸是你边跑步，边旅行的不二之选。



黄金海岸马拉松路线图

阳光、沙滩，迷人的海岸线，清新的空气，这里是世界上风景最优美的海岸之一，这里是适合所有人群参与的路跑盛事……奔向黄金海岸，迎接太平洋的灿烂朝霞吧！



海边跑步小贴士

体检

参加马拉松比赛前几天一定要进行身体检查，排除身体隐患在运动强度和紧张程度比较大的比赛中爆发带来意外伤害。

赛前跑

在正式开赛前一天，进行短距离5公里左右热身跑。适应气候，如温度、湿度，调整身体状态，并及时发现比赛装备，衣、裤、鞋等是否合适。

饮食

避免尝试新的食物，选择平时训练熟悉的、易于吸收消化，补充碳水化合物，进行能量储备的食物。

睡眠

充足地休息，让赛程后阶段更容易集中精力。

防晒

澳大利亚日照强烈，跑步前切记一定要涂抹SPF30+以上的防晒霜！

放松

从身体，到精神上，保持一种放松、愉悦的状态，准备一份好心情，迎接并享受比赛。

补给

黄金海岸马拉松沿途对水的供应充足。但请国内跑者注意，途中无水果面包等在国内常见的补给，30k之后才有能量胶。建议全马者自备能量胶、水、饮料。



Gold Coast Airport MARATHON



- 黄金海岸马拉松
- 亚瑟士 (ASICS) 半程马拉松
- 南十字星大学10KM跑
- 圣考布银行(Suncorp Bank)5.7KM挑战赛
- 4KM青少年组短跑赛
- 2KM青少年组短跑赛
- 🎵 演出区域

如有疑问，欢迎联络

扫一扫，关注微信“澳大利亚昆士兰旅游”，输入关键词“黄金海岸马拉松”，了解更多信息。

微博：澳大利亚昆士兰旅游 Weibo.com/queensland

昆士兰旅游中文网站： Queensland.com



澳大利亚昆士兰旅游

扫一扫，关注微信“澳大利亚旅游”，了解更多澳大利亚旅游咨询。

微博：澳大利亚旅游局 Weibo.com/seeaustralia

澳大利亚旅游官方网站： Australia.cn



澳大利亚旅游

黄金海岸马拉松常见问题解答



赴澳签证

可凭黄金海岸马拉松报名确认函，申请办理赴澳签证。总体上，赴澳签证容易办理。

签证信息查询：www.australiavisa-china.com

航班推荐

南航从广州直飞布里斯班机场（Brisbane）。

澳洲航空、国泰航空、新加坡航空等航空公司经其他城市转机至布里斯班，再换乘地面交通如机场接送公司（如 Con-X-ion 公司）、火车 & 巴士（Translink.com.au）、酒店接送机服务等抵达黄金海岸，大约一小时车程。

捷星航空从武汉直飞黄金海岸（Gold Coast），每周二、六两班（注：团队请找旅行社订位）

香港航空从直飞黄金海岸和凯恩斯大堡礁。2016 年 3 月底开始每周两班，7 月开始增加为每周 3 班。

从黄金海岸机场到市中心冲浪者天堂地区只需要 30 分钟车程，702 路公交每半小时一班从国内航站楼发车前往。

时差

昆士兰地区比北京时间早 2 小时。中国跑者来黄金海岸基本上无需面对倒时差的困扰。

住宿推荐

黄金海岸当地住宿选择很多，任何一个区域都有交通抵达马拉松起跑区。建议选择黄金海岸冲浪者天堂（Surfers Paradise）周围的酒店，该区域每年汇集的跑步人群比较多，用餐、购物以及搭乘轻轨、公交车等公共交通都很方便。

衣着气候

7 月份是南半球的冬季，但黄金海岸并不寒冷。气温在 10-20 度左右，非常适合跑步比赛。参赛当天穿短袖、短裤也可以应付比赛；不过早晚气温稍凉，建议准备外套。当地光照充足，出发前要记得涂抹防晒霜。

贴士：黄金海岸和昆士兰其它地方一样，一年有 300 天都是阳光灿烂的好日子。游泳衣、防晒霜、太阳帽、沙滩鞋等是出行必备物品。

赛道及补给

黄金海岸赛道平坦，弯道不多，在一南一北有两个大的折返点。中间偶尔会经过几座桥，地势有些许起伏。

大约每隔 2-3km 设有补给站，主要补给运动饮料和水（使用不同颜色的纸杯来区分）。30km 后的补给站提供有能量胶。沿途会有友好的当地人在自家门口为跑者提供水果，但是总体而言，补给比较简单，建议跑全马者自备能量胶。

如何参加跑步之外的旅游项目？

可以查询各个网站比如昆士兰旅游中文网站 queensland.com，获得关于黄金海岸、布里斯班、大堡礁等目的地信息，并自行预定。通常而言，大部分酒店都提供预订各种旅游体验的服务。

如何报名

可查询昆士兰中文官网 queensland.com，或者其它相关网站，（适用于自由行跑者，自行预定机票和住宿及当地的旅游体验）。

通过旅行社或者相关跑步组织预定行程，由他们代为报名参加各项跑步赛程及跑马前后的旅游度假体验。

早鸟报名优惠截止日期？

2016 年 4 月 28 日（黄金海岸当地时间 23:59，北京时间 21:59）截止。



常规报名截止日期？

2015 年 7 月 1 日（黄金海岸当地时间 20:00，北京时间 18:00）报名截止。

报名费用（详见下表，价格为澳元）

Race 赛程	Early bird fee 早鸟优惠	Standard fee 标准费用
全马	\$155	\$175
半马	\$119	\$139
10km	\$80	\$100
5.7km	\$65	\$85
4/2km 青少年	\$25	\$45

报名费用包含哪些项目？

包含赛事报名以及如下完赛奖品：

- 完赛纪念章 – 所有完成比赛的选手都将收到纪念奖章，并且有机会利用 iTaB（详情请查官网）进行私人订制。
- 完赛 T 恤 – 所有完成全马、半马、10km 及 5.7km 的选手都有完赛 T 恤。
- 参加 4km 和 2km 青少年冲刺赛的选手可在报到中心领取一顶帽子。
- 完赛证书 – 所有完赛选手都能在官方查询成绩并下载打印个人完赛证书。

支付方式有哪些？

可以在官网上直接支付，Visa 卡和 Master 卡 均可。或账户转账（银行转账）。

注：如用信用卡 / 借记卡（Visa 和 Master 卡）支付需额外付 1.5% 费用。所有支付货币需为澳元。

在报到中心需要领取什么资料？

需要领取参赛号码（号码布上包含计时芯片）和 1 个参赛包。5.7km 的选手可以事先领取 T 恤。4km 及 2km 青少年冲刺赛的选手可以领取到帽子及家长所需要的休息区通行证。

去领取参赛号码，需要携带什么材料？

每个报名参赛者都会收到电子邮件确认函。请打印该确认函，凭此领取号码牌，凭此领取参赛号码布。若你没有收到确认邮件（比如你提供的 email 地址有误），请携带护照来领取参赛号码牌。

参赛号码可以让别人代领吗？

我们建议参赛者亲自来领取参赛物料。不过，如果需要别人代领，代领人须带上你的报名确认函及你的授权书 / 邮件。

青少年冲刺赛有年龄限制吗？

4km 年龄范围为 5–14 岁（截止日期 2015 年 6 月 4 日）。
2km 年龄范围为 5–10 岁（截止日期 2015 年 6 月 4 日）。

2/4km 青少年冲刺赛中家长可以和孩子一起跑吗？

4km：家长 / 监护人不能陪跑。

2km：每个孩子最多允许 1 位家长 / 监护人免费陪同。在报到处领取参赛号码时，家长 / 监护人必须完整填写入场表格，并签署参赛协议。一旦入场表格填写完成，会发一张通行证，携带此证方可进入起始场地。

赛后如何接回孩子？

领取青少年冲刺赛参赛号码时，可以同时领取一张休息区家长通行证。这一通行证将准许每个孩子的一位家长进入青少年休息区接回自己的孩子。

可以用车推着婴儿参赛吗？

只有 5.7km 挑战赛允许推婴儿车参加，且需要站在起跑区偏后的区域。

必须在报到中心完整填写婴儿和推车者信息的入场表格。表格交至服务台后会为婴儿车发放身份识别通行证。如果希望孩子获得参赛成绩，请为孩子报名参赛并缴纳相应费用。

T 恤的尺寸？

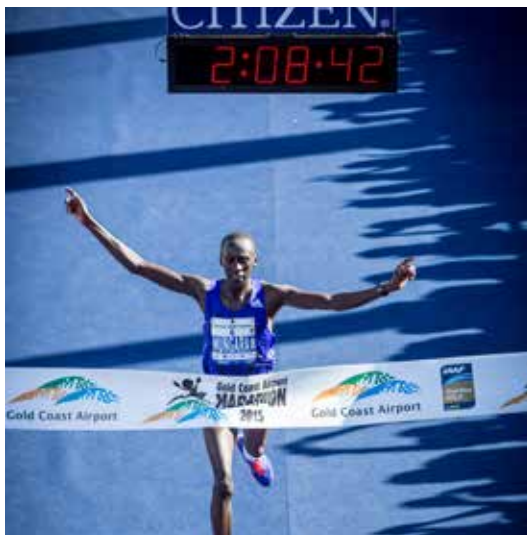
型号	XS	S	M	L	XL	XXL
尺寸 cm	42	46	50	54	58	62

所有尺寸均以厘米为单位，以胸围，即腋下约 2.5 厘米处为准。

如何将昵称印在黄金海岸机场马拉松比赛号码布上？

在 4 月 28 日（周四）前报名的黄金海岸马拉松参赛者才有机会在自己个人的号码布上印上昵称（至多 12 字，且仅为字母字符）。请在官网报名时告知你的昵称。

（* 注本文为中文翻译，仅供参考，如有歧义，以黄金海岸马拉松官网为主）





尽情呼吸 自由奔跑 黄金海岸马拉松行程推荐

行程建议一：纯跑团 5 天 3 晚

Day1 周四

国内出发，飞往布里斯班机场（或者黄金海岸机场）

Day2 周五

抵达布里斯班 / 黄金海岸。前往黄金海岸马拉松展览中心，领取号码牌。晚上入住黄金海岸酒店。

Day 3 周六

上午健康快乐跑 (Fun Run)，赛程：5.7 km, 10km, 2/4km(青少年)。
下午自由安排。建议项目：前往当地的动物园和考拉、袋鼠亲密接触；登上黄金海岸 SkyPoint，从空中欣赏黄金海岸壮观全景；电影世界、海洋世界、天堂农庄、梦幻世界等主题乐园；参加半日游观鲸游船等。
晚上入住黄金海岸酒店。

Day4 周日

今日赛程：全马、半马。结束后回酒店休息，可到海边泡脚排酸，或者自由活动。晚上入住黄金海岸酒店。

Day5 周一

回国。

或者继续在当地旅游度假，参看如下推荐：

- 1：飞往凯恩斯 Cairns，体验联合国世界自然遗产大堡礁和热带雨林，探索大自然的无穷魅力；
- 2：飞往圣灵群岛，体验大堡礁之心——“心形礁”和澳大利亚排名第一的海滩——“白天堂海滩”；
- 3：前往布里斯班、阳光海岸、费沙海岸等其它澳洲城市。



行程建议二：边跑步边旅行 9 天 8 晚

背景资料：2014 年 7 月，昆士兰旅游及活动推广局联合国内著名视频网站土豆邀请了导演田原、原联想集团副总裁魏江雷，以及原《男士健康》杂志总编周松等，搭乘南航直飞布里斯班航线，参加黄金海岸马拉松，请打开如下链接观看行程里的各种精彩片段：zone.tudou.com/goldcoast。

要点：适合热爱长跑的人群及家属。爱跑步，更爱旅行！

在不同风景里的多种跑步体验：

- 在布里斯班农庄跑步热身训练（澳式农庄体验、山间跑步）
- 黄金海岸各种跑步赛程（根据自己需求来选择）（南太平洋的壮观日出、金色海岸线，尽情呼吸，自由奔跑）
- 世界第一大沙岛上的排酸跑（75 哩海滩，跑步邂逅钓鱼者、观光飞机、天然的海边公路）
- 布里斯班沿河跑（用脚步丈量澳大利亚的新兴国际都市，孤独星球之“澳大利亚最潮的城市”）

行程精华：

- 黄金海岸马拉松
- 两大联合国世界自然遗产（大堡礁、费沙岛）
- 澳大利亚萌宠零距离（抱抱考拉、亲近袋鼠）
- 布里斯班和黄金海岸城市风貌

Day 1 周三

国内出发，飞往布里斯班，夜宿飞机上

Day 2 周四

上午抵达布里斯班，体验南岸公园及 CBD，随后前往 龙柏考拉动物园 (Lone Pine Koala Sanctuary) 澳洲动物体验及午餐，下午前往布里斯班英式庄园 幽幽谷 (Spicer's Hidden Vale)，晚上入住幽幽谷。

Day 3 周五

早上，幽幽谷山间跑步热身，体验庄园其它项目如骑马、4 驱车探索农场、射击、山间自行车、羊驼等动物。午餐过后前往黄金海岸马拉松展览中心，领取号码牌。晚上入住黄金海岸酒店

Day 4 周六

上午健康快乐跑，赛程：5.7 km, 10km, 2/4km 青少年短跑。下午自由安排。建议体验项目：前往当地的动物园和考拉、袋鼠亲密接触；登上黄金海岸 SkyPoint，从空中欣赏黄金海岸壮观全景；电影世界、海洋世界、天堂农庄、梦幻世界等主题乐园；参加半日游观鲸游船等。晚上入住黄金海岸酒店

Day 5 周日

今日赛程：全马、半马，结束后回酒店休息，或者自由活动。晚上入住黄金海岸酒店

Day 6 周一

前往布里斯班机场，搭乘内陆航班至荷维湾 (Hervey Bay) 从荷维湾机场前往世界第一大沙岛费沙岛 (Fraser Island) 下午建议在费沙岛码头欣赏费沙岛日落。入住：费沙岛翠鸟湾度假村 Kingfisher Bay Resort



Day 7 周二

全天探索世界第一大沙岛费沙岛（如 75 哩海滩、白沙湖、中央车站、Eli Creek、静水溪等）。请穿舒适的鞋子、备游泳衣。

特别说明：费沙岛 75 哩海滩是天然海边高速公路、飞机跑道。这里的沙滩，软硬适中，也是马拉松之后，非常适合排酸跑的地方。可以在海滩上感受一下赤脚跑。

注意事项：费沙岛上是澳大利亚丁狗的家园，如果你在奔跑途中遇到这种动物，请停止奔跑哦。

晚餐建议：在费沙岛上进行篝火烧烤，并仰望南半球的月色或星空，寻找南十字星。入住：翠鸟湾度假村

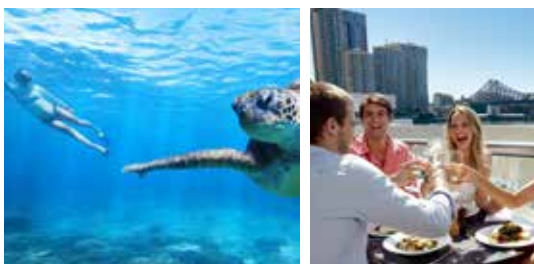
Day 8 周三

今天早上从费沙岛前往荷维湾机场，搭乘小型飞机前往 大堡礁最南端的度假岛屿 伊利特女士岛 (Lady Elliot Island) 浮潜，感受大堡礁壮观的海底世界。下午返回荷维湾机场，搭乘内陆航班飞回布里斯班。入住布里斯班。

Day 9 周四

早上如果想要用脚步丈量布里斯班，建议早起进行一次短距离跑步。然后办理离店手续，前往机场，回国。

备注：以上两条线路仅供各位跑友们参考。您可以自行预定行程，或者联系旅行社为你预定。



黄金海岸 玩不够，乐无边

黄金海岸是澳大利亚最受欢迎的旅游目的地，是最著名的旅游、娱乐胜地。这里有灿烂的笑容迎接来自世界各地的尊贵的客人；美丽的海滩、富有传奇色彩的主题公园、标志性的热带雨林以及各种动感的景点，让您流连忘返，给您留下美好回忆。

拥抱考拉，学习冲浪，漫步于列入世界遗产的雨林小路上，体会自然探险之旅。在世界最大、最好的主题公园里乘坐云霄飞车尽情尖叫，逛逛时装用品店，或者一路过关斩将赢得高尔夫比赛的桂冠。当太阳西下、渐入海中的时候，您可以欣赏国际舞台的表演，品尝最新鲜的本地美食，于海边细细品味鸡尾酒，在黄金海岸的波光粼粼中度过美好的夜晚。

黄金海岸北区

冲浪者天堂向北，大约 20 分钟车程是主题公园区：梦幻世界、激浪世界、华纳兄弟电影世界以及澳野奇观。著名的神仙湾带给您品质生活的体验。

黄金海岸中区

黄金海岸的中部区域以嬉戏、娱乐、夜生活和旅游景点见长。冲浪者天堂和波丽台拥有明亮的灯光、夜间生活、不一般的氛围和“风光旖旎”的沙滩。

黄金海岸南区

南部既有世界上最好的冲浪地带，也是黄金海岸最为慵懒，犹如世外桃源一般的海湾。

黄金海岸内陆

迷人的山区村镇到处都是美食、佳酿和奇异的景致。它比黄金海岸的海平面地区要清凉几度，而文化氛围也让人感觉有所不同。天宝林山及其附近的 Canungra 山谷让人完全隐身世外，真正体味乡间生活。这些森林更是全世界的自然宝藏。

学习冲浪

热烈欢迎来到黄金海岸的所有游客在游玩期间学习冲浪——不管男女老幼。初学者，可以使用大而软的泡沫板，这比小的玻璃纤维板稳定。您可以在全方位监护下参加集体学习或是接受一对一讲解。



你知道吗？

7 月份的黄金海岸，除了上演全澳大利亚最大的跑步盛会，还处于一年一度的观鲸季节。每年的 6 月至 11 月初，昆士兰州东南海岸线包括黄金海岸在内的多个地标城市都会上演鲸鱼迁徙庞大阵容。

贴士：通常观鲸游船有一日游、清晨游、上午游、下午游等行程。在一天刺激而令人兴奋的观鲸之旅结束后，你可以在黄金海岸活力四射的沙滩上玩耍一番，然后在众多口碑良好的餐厅中选择一家来享受一顿澳大利亚特色大餐。





[自然海滩] 黄金海岸年均日照 300 天，平均气温 25 度，蔚蓝色海水温暖宜人。黄金海岸拥有澳大利亚最富盛名的海滩、清幽的海湾和冲浪胜地，四处都是比基尼泳装争妍斗丽。黄金海岸以绵延 50 公里的海浪和细沙闻名。马拉送主线路所在的黄金海岸中部海滩更是运动的天地，著名的冲浪者天堂沙滩和其它多个海滩都是当地居民和外地游客的必到之地。



可伦宾海滩
Currumbin

可伦宾(Currumbin)海滩充满活力，溪流水道链接着热带原始雨林的群山和一望无际的金黄色沙滩，各种水上运动、远足和大自然的爱好者们可以占尽地利，玩个尽兴。它还拥有极佳的右侧冲浪区，收到当地长板冲浪爱好者们的热烈追捧。



波丽台
Burleigh Heads

作为海滩，波丽台(Burleigh Heads)实属不可多得。这个美丽的游泳沙滩一路蜿蜒南行，慢慢蜕变为平整的岩石泳池，与波丽台国家公园的基石相接。附近就是时尚的詹姆士街咖啡厅和大都市的其它休闲会所。



宽滩
Broadbeach

宽滩(Broadbeach)一向极受当地人的欢迎，明亮广阔的海滩一望无际，有很多专人巡视的游泳区域和冲浪处所。该段沙滩由Kurrawa冲浪救生俱乐部负责，比邻澳大利亚最好的公共游乐场地，是家庭旅游的绝佳选择。



库伦咖塔
Coolangatta

在库伦咖塔海滩(Coolangatta)可以切身体会到传统澳大利亚冲浪文化。它拥有餐厅、咖啡馆等，是黄金海岸南区的娱乐中心，世界上最好的冲浪海滩也在这里。于19世纪80年代被人们发现，每年吸引着来自布里斯班和新南威尔士州北部的众多游客。



冲浪者天堂
Surfers Paradise

新建的冲浪者天堂海滩前滩提供了绝佳的冲浪场所，其金色的沙滩、阳光下人们的古铜肤色展现着举世闻名的海边风景。这片海滩通常称为“闪耀地带”，令人炫目的娱乐活动、餐厅和购物景象与金黄色的海滩融合在一起。



冲浪救生俱乐部
Surf Life Saving Club

历史悠久的黄金海岸冲浪救生俱乐部早已闻名世界，那些皮肤晒成古铜色的澳大利亚救生员们聚集于此，甘愿牺牲个人时间，确保海滩游客安全有所保障。接触当地人、欣赏美景、享受家庭生活的乐趣，这些俱乐部提供了理想的场所。



欢迎来到澳大利亚昆士兰



昆士兰州是最能体现独特澳大利亚风情的地方——这里充满了阳光、海滩、自然奇观和独一无二的野生动物。在昆士兰州的假期将带给您自由、乐趣、充实和活力。

昆士兰州拥有五处世界自然遗产保护区，其中最著名的就是大堡礁。这里可看可做的事情太多——她的面积是日本的5倍、英国的2倍、德克萨斯的2.5倍！

昆士兰州首府为布里斯班市，位于悉尼北面1200公里，仅90分钟飞行时间；黄金海岸和阳光海岸距离布里斯班仅1小时车程；而北部的凯恩斯市距离布里斯班1700公里，约2小时飞行时间。

不可错过

- 奇妙的大堡礁——人类在太空中唯一可以用肉眼看到的自然奇观！
- 黄金海岸，“奇”乐无穷：连绵70多公里长的海岸线，世界一流的冲浪海岸，缤纷多彩的主题公园，全年不断的节日盛事！
- 热带岛屿——有的岛上建有世界一流的度假村，而有的岛屿完全与世隔绝。
- 戴恩树雨林(Daintree Rainforest)——世界上最古老的雨林之一。
- 广袤的内陆地区上有令人难忘的星空和友好的原住民。
- 参观世界级的主题公园和野生动物园——抱抱考拉，或喂喂袋鼠。
- 费沙岛——世界上最大的沙岛。
- 古老、独特的澳大利亚土著艺术、文化和舞蹈。

独特的探险经历、全年不断的体育和文化活动，世界一流的酒店和SPA 会给您的假期增色不少。

昆士兰闪耀澳大利亚魅力，会带给您从未经历过的好客及活力体验。自您踏上她的土地始，您亦会开始闪耀！

黄金海岸国际马拉松



7月第一个周末，南半球清新之旅
最快速平坦的跑道，创造你的PB



扫一扫关注微信
“澳大利亚旅游局”

澳大利亚 “澳”世无双
AUSTRALIA.CN



Gold Coast Airport
MARATHON
2-3 July 2016



Queensland
Where Australia Unites
昆士兰闪耀澳洲魅力



扫一扫关注微信
“澳大利亚昆士兰旅游”

黄金海岸马拉松中国媒体合作伙伴

sina 新浪体育
sports.sina.com.cn