



IT'S LIVE!
in Queensland



GOLD COAST MARATHON

2018年6月30日-7月1日



黄金海岸马拉松 40 周年
你一直在寻找的乐跑时光

42

全马

21

半马

10

10公里

57

5.7公里

Jnr

2/4公里

goldcoastmarathon.com.au

澳大利亚黄金海岸马拉松官方手册



AUSTRALIA'S
GOLD COAST.





奔向黄金海岸 马上报名

- ★ 黄金海岸马拉松官网报名 2017 年 12 月 5 日开启，早鸟优惠 4 月 29 日截止，最终报名截止于 2018 年 6 月 29 日。详情请查询：goldcoastmarathon.com.au
- ★ 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。
- ★ 其它黄金海岸马拉松相关旅游线路，欢迎浏览昆士兰中文官网 queensland.com 上的黄金海岸马拉松页面。



赛事安排

2018 年 6 月 30 日 周六
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。

2018 年 7 月 1 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？

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。2018 年 6 月 30 日-7 月 1 日，黄金海岸马拉松迎来 40 周年盛典。

报名费用（价格为澳元）

赛段	早鸟优惠 (2018.4.29 之前, 含 29 日)	报名价格 (2018.4.29 之后)
全马	\$ 165	\$ 185
半马	\$ 130	\$ 150
10K	\$ 80	\$ 100
5.7 km 健康跑	\$ 65	\$ 85
4/2 km 青少年	\$ 25	\$ 45

以上价格为 2018 年报名价格
如有变更以马拉松官网公布为准：Goldcoastmarathon.com.au



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！

3. 40 周年盛典



黄金海岸马拉松是澳大利亚及大洋洲第一个 IAAF(国际田径联合会)金标赛事，属于世界一流的马拉松。2018 年是黄金海岸马拉松第 40 周年，来和全世界跑友一起见证辉煌的 40 年盛典吧。

2. 60% 的跑者轻松创 PB



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。2017 年的调研结果显示，60% 的跑者在黄金海岸马拉松创造了 PB。

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！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跑步盛事……奔向黄金海岸，迎接太平洋的灿烂朝霞吧！



- 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

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，以避免在运动强度和紧张程度比较大的比赛中产生意外的伤害。
- 赛前跑** 在正式开赛前一天，进行短距离适应性热身跑。以适应当地气候，调整身体状态。
- 饮食** 避免尝试新的食物，选择平时训练熟悉的、易于吸收和消化的食物。注意补充碳水化合物并进行能量储备。
- 睡眠** 保持充足睡眠，会让比赛更容易集中精力。
- 防晒** 澳大利亚日照强烈，跑步前切记要涂抹 SPF30+ 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，迎接并享受比赛的乐趣。
- 补给** 黄金海岸马拉松沿途对水的供应充足，但途中无水果面包等常见的补给。30 公里之后才有能量胶。建议全马跑者自备能量补给。在终点区有充足的补给，可以尽情畅吃。



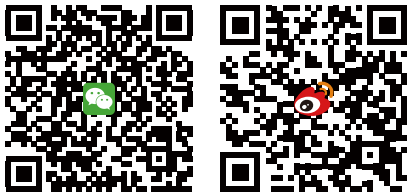
如有疑问，欢迎联络

- 扫一扫，关注“[澳大利亚昆士兰旅游](#)”，输入关键字“黄金海岸马拉松”查询更多精彩跑步回顾
- 关注微博：[@ 澳大利亚昆士兰旅游](#)
- 昆士兰旅游中文网站：[Queensland.com](#)

黄金海岸马拉松和新浪体育达成战略合作伙伴关系。

- 欢迎查看新浪体育黄金海岸马拉松专题页面，了解更多的精彩跑步瞬间和人物故事等。

<http://sports.sina.com.cn/z/goldcoast2018/index.shtml>





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。
签证信息请查询：www.australiavisa-china.com

航班和地面交通

香港航空有从内地经香港直飞黄金海岸的航班，此外，从北京、上海、广州和深圳都有直飞布里斯班的航班，可以再换乘地面交通前往黄金海岸（约1小时车程）。

航空公司	航线	航班密度
香港航空 (HX)	内地 / 香港 - 黄金海岸	每周三班
中国国航 (CA)	北京 - 布里斯班	每周四班
东方航空 (MU)	上海 - 布里斯班	每天一班
南方航空 (CZ)	广州 - 布里斯班	每天一班
海南航空 (HU)	深圳 - 布里斯班	每周两班

更多详情，请关注微信号“澳大利亚昆士兰旅游”，在对话框里输入“直飞航班”进行查询。

此外，澳洲航空、国泰航空、新加坡航空等也可以转机抵达布里斯班。

机场 shuttle 服务公司

机场大巴 con-X-ion 公司、火车 & 巴士 (Translink.com.au) 由布里斯班出发前往黄金海岸车程约1小时。

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。

黄金海岸出租车 Gold Coast Cabs 叫车电话 131008。

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，但是总体上而言，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。

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。

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。如需代领，请当带领人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；2km 年龄范围为 5-10 岁。

2/4km 青少年冲刺赛中家长可以和孩子一起跑吗？

4km：家长 / 监护人不能陪同。
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。如果孩子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
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。

* 以上信息仅供参考，如有歧义，以黄金海岸马拉松官网为准



黄金海岸马拉松行程推荐



线路推荐一： 纯跑团 5 天 3 晚



Day 1 周四
北京 / 上海 / 广州 / 深圳出发，直飞布里斯班机场（或者香港航空直飞黄金海岸机场）。国内其它城市可查询航空公司联运政策。

Day 2 周五

- 抵达布里斯班 / 黄金海岸机场。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

- 上午赛程任选：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。

Day 4 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。

Day 5 周一
回国。或继续在当地旅游度假，参看如下推荐：

1. 前往南大堡礁一日游伊利特女士岛
2. 前往布里斯班、海豚岛、阳光海岸、世界第一大沙岛费沙岛等其它目的地。
3. 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；
4. 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”。



线路推荐二： 奔向黄金海岸马拉松 6 天 4 晚游



黄金海岸旅游局联手海南航空和特步特跑族共同推出深圳直飞布里斯班 2018 年黄金海岸马拉松专机，2018 年 6 月 27 日出发 / 7 月 2 日返。

半自由行产品
人民币 **8,888** 元 / 人*

深圳出发国际段往返经济舱机票含税、黄金海岸 4 晚四星酒店及早餐、布里斯班国际机场接送机、SkyPoint 欢迎酒水及跑友庆功宴、全程小费和高额马拉松及旅游保险。

高端定制跟团游
人民币 **12,999** 元 / 人*

深圳出发国际段往返经济舱机票含税、黄金海岸 4 晚四星酒店及早餐、布里斯班国际机场接送机、SkyPoint 欢迎酒水及跑友庆功宴、全程小费和高额马拉松及旅游保险、全程餐食及行程中标明的景点门票（布里斯班半日游、黄金海岸观鲸、库伦宾野生动物园）。



*** 行程报价不含**

- 黄金海岸马拉松报名费、澳洲签证费（如需办理，可提供送签服务：一年多次往返人民币 888 元 / 本，三年多次往返人民币 1,118 元 / 本）、所有个人消费和自费项目、开具发票税费。
- 全程单房差：人民币 1,500 元 / 人

* 本文价格仅适用于 2018 年 3 月 29 日之前。由于机票价格浮动导致的行程价格变化，最终解释权归特步特跑族所有。

行程报价咨询电话：139 0109 9074
签证咨询电话：158 0149 5039
黄金海岸旅游局联系电话：021-6233 9325 / 6233 9161



报名上述两款海航专机黄金海岸马拉松产品的跑友，即可享有：

- 特步跑鞋一双
- 黄马纪念 T 恤一件
- 黄马定制跑马腰带一条
- 黄马定制魔术头巾一条

（最终解释权归黄金海岸旅游局所有）



黄金海岸不得不去的十大体验



学习冲浪



来到有着“冲浪者天堂”美誉的黄金海岸，如果不去海边体验一把冲浪，实在不能算是来过黄金海岸。在专业的冲浪教练手把手的演示和指导下，2 小时的冲浪初学者课程体验将带你进入到一个冲浪者的世界。要知道，即便是一个不会游泳的初学者，体验冲浪课程也是十分安全并且富有乐趣的。在学习过程中不仅可以收获冲浪知识和技巧，还能建立自信呢。关键是在社交媒体上展示自己冲浪的照片，是多么值得夸耀的人生体验啊！

观鲸



要知道观鲸是有季节限制的哦！每年 6-11 月是黄金海岸的观鲸季！首先要恭喜我们的跑友，要知道你们来到黄金海岸马拉松的时间，正是一年最佳的观鲸季。搭乘专为观鲸打造的双体游船，跟随经验丰富的船长去寻觅世界上最大的哺乳动物——鲸鱼的踪迹，欣赏成群结队的座头鲸沿着澳洲东海岸大规模迁徙，享受近距离 360 度无障碍观察这些庞然大物跃出海面时的精彩瞬间！全程会有工作人员知道观鲸方向并做精彩的讲解和介绍，绝对是一生难忘的美妙体验！

体验站立式桨板（SUP）



近年来风靡欧美流行时尚圈的网红水上休闲运动，在黄金海岸就能随时随地体验。黄金海岸宽阔平静的宽水河（Broadwater）和蜿蜒曲折的各种河道，是进行此项活动的不二之选。在专业教练的带领下，从基础示范动作手把手教你玩转 SUP 站立式桨板。要知道这项运动完全不需要有任何经验，老女老少都可以随时上手，怪不得近些年来成为澳洲最火的水上运动呢。等到新技能 get 了，妥妥的发个朋友圈，简直就是装逼利器啊！

和澳洲小动物亲密接触



黄金海岸被称为南半球的“主题乐园之都”，而黄金海岸的乐园与世界各地的乐园的与众不同之处，就是——对了，我们有考拉和袋鼠！要知道，在澳洲，不是每个城市都可以包考拉哦！但是黄金海岸完全没有问题！随心所欲和萌宠考拉的零距离接触，亲手喂食澳洲的国宝——袋鼠和鸸鹋，品味原滋原味澳洲野生自然景观，观看精彩的剪羊毛和土著居民歌舞表演，尽在黄金海岸。（注：黄金海岸可以提供抱考拉的景点有：可伦宾野生动物园、天堂农庄、梦幻世界）

蓝光萤火虫之旅



蓝光萤火虫，跟我们小时候看到的可以飞的萤火虫可不一样哦。这种罕见的生物只分布在澳大利亚和新西兰两个国家，奇异的幽蓝色光芒和稀少的数量让游客对蓝光萤火虫充满了好奇。黄金海岸的蓝光萤火虫之旅不仅让您亲眼目睹这一大自然的神奇造物，更是一次满足好奇心，探索欲的涨知识旅程。在探寻蓝光萤火虫的过程中，穿梭在亿万年的热带雨林，抬头仰望便是南半球夜空中的满天星斗和南十字星，这样美妙和浪漫的旅程是不是让人很期待呢。

捉泥蟹



翠儿河（Tweed River）上最受欢迎的生态环保游船之旅，乘坐宽敞舒适的游船畅游的同时体验捉小虾，钓鱼，喂鸸鹋等活动，享受澳洲慵懒悠闲的生活。亲手拉起捕蟹笼，享受捕捉到大泥蟹的喜悦，品尝鲜美的泥蟹午餐，并在生蚝养殖场品尝最新鲜的生蚝，感受极致鲜美的澳世盛宴。这个活动可是极具澳洲风情的体验哦，不容错过。

热带水果园



跟随导游的脚步一起游览坐落于世界上最大的陆地休眠火山边缘的南半球最大的热带水果种植园，占地 65 公顷的园内种植了来自世界各地多达 500 种的奇珍异果。在参观的同时，更是可以免费品尝各种罕见的新鲜时令水果和其他用园内水果制作的健康产品。果园内还有农场和小火车，让我们重返一次记忆深处的童年时光。

日落皮划艇之旅



在河道总长堪比著名水城威尼斯的黄金海岸内河河道中，展开一次落日皮划艇体验。无需任何划船经验，在专业教练的带领下，拿起小船桨，在波光粼粼的宽水河上泛舟而行；沿途欣赏夕阳笼罩下耸立在冲浪者天堂的摩登建筑群，置身于静谧的环境下与大自然亲密接触，享受这难得的悠闲私人时光。

热气球



跟随着热气球在黎明破晓前冉冉升起，在黄金海岸内陆的原野上中感受大自然的芬芳和清晨的第一缕阳光；在风景如画的田野上随风飘行，俯瞰无数运河、水道、山脉的独特景象，将黄金海岸腹地全景收入眼底，享受昆士兰州独有的恬静风景。只要不怕早起的小伙伴们，这一定是值得尝试的美好体验呢。

南大堡礁伊利特女士岛



联合国世界自然遗产大堡礁在昆士兰州的海岸线长达 2300 多公里。来黄金海岸如果想要体验大堡礁，可以前往南大堡礁伊利特女士岛进行一日游。

Queensland

AUSTRALIA

澳大利亚 昆士兰



欢迎来到 澳大利亚昆士兰



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。

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。

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!



黄金海岸马拉松 40 周年 你一直在寻找的乐跑时光

2018 年 6 月 30 日至 7 月 1 日

Queensland
AUSTRALIA
澳大利亚 昆士兰

WE ARE DESTINATION
GOLDCOAST.



黄金海岸马拉松
中国媒体合作伙伴

免责声明：昆士兰旅游及活动推广局基于推广昆士兰旅游业为目的而编写和制作本手册。昆士兰旅游及活动推广局尽最大审慎编写和提供相关信息，但不对其内容之准确性、完整性、可靠性、可用性做出任何相关保证。在任何情况下，如该手册有任何侵犯他人利益、侵权、任何信息之不完整、不准确、不适用及与读者不相关等，昆士兰旅游及活动推广局概不承担任何法律责任。