风险提示

马拉松赛是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择一个项目报名参赛。
 **有以下身体状况者不宜参加比赛：**
1、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
2、高血压和脑血管疾病患者；
3、心肌炎和其他心脏病患者；
4、冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
5、血糖过高或过低的糖尿病患者；
6、比赛日前两周以内患过感冒者；
7、其他不适合运动的疾病患者；
8、其他不适合参加比赛者（如孕妇、赛前疲劳者、过度饮酒者等）；

9、对花粉过敏者，严禁报名参赛。

2018秘境巴东高山森林国际半程马拉松赛组委会

二〇一八年七月