

泉水之上·奔涌向前

恒丰银行·2023

JINAN 济南(泉城)马拉松

MARATHON

山东·济南 2023.10.29



2023 JINAN MARATHON

泉水之上·奔涌向前

恒丰银行·济南(泉城)马拉松

认证单位：中国田径协会 主办单位：山东省体育局 济南市人民政府 指导单位：山东省田径运动协会
承办单位：济南市体育局 山东文旅集团 运营单位：山东文旅传媒集团

官方手册

OFFICIAL PROGRAM

山东·济南 2023.10.29



新浪潮



国内统一刊号
CN37-1126/G0
邮发代号24-278

冠名商



官方荣耀赞助商



官方顶级合作伙伴



官方战略合作伙伴



官方供应商



恒丰银行股份有限公司（简称“恒丰银行”）是12家全国性股份制商业银行之一，前身为1987年成立的烟台住房储蓄银行。2003年，经中国人民银行批准，改制为恒丰银行股份有限公司。2019年完成市场化改革股改建账，中央汇金公司成为第一大股东。

恒丰银行总部设在山东济南，截至2022年末在全国设有322家分支机构，其中在青岛、济南、南京、杭州、成都、重庆、烟台、福州、昆明、西安、宁波、北京、上海、郑州、长沙、武汉、广州、深圳、合肥设有19家一级分行，在苏州设有1家总行直属分行，在上海设有资金运营中心、私人银行部专营机构，在青岛设有全资子公司恒丰理财有限责任公司，发起设立5家村镇银行。

截至2023年6月末，全行总资产13813亿元，较年初增长3.73%，各项业务发展势头良好，经营效益稳步提升。在英国《银行家》杂志发布的“2023年全球银行1000强”榜单中，按一级资本排名，恒丰银行位居119位，较上一年度上升3位；先后获评“数字化转型创新企业”“中小银行数智化创新先锋”“银行业数字化转型优秀案例”“山东社会责任企业”等荣誉称号。在“2022年金砖国家可持续发展目标解决方案大赛”中，荣获“环境保护及清洁能源使用类”佳作奖。

恒丰银行将始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持党建引领，秉承“向上 向善 向美”使命，锚定“建设一流数字化敏捷银行”愿景，坚持“持恒心 办恒业 共恒丰——自驱、去冗、创新、超越、共赢”价值观，围绕“做实基础、做优主业、做大零售、做强本土、做细成本”战略导向，不断完善公司治理，持续强化金融创新，全面提升服务能力，努力为经济社会高质量发展贡献更大力量。

为奋斗者奋斗

恒丰银行致力于
成就每一努力向上、追求进步的个人、企业、组织

SERVICE HOTLINE
服务热线 95395

参赛日程

日期	时间	项目	地点
10月26日	10:00-20:00	参赛物资发放	泉城广场
10月27日	10:00-20:00	参赛物资发放	泉城广场
10月28日	10:00-21:00	参赛物资发放	泉城广场
10月29日	5:30-7:15	选手存衣	泉城路
	5:30-7:25	选手检录	大明湖路与按察司街交叉口往西
	7:30	鸣枪起跑	济南大明湖风景区（大明湖路）
	9:00	欢乐跑关门	济南泉城广场
	10:40	半程马拉松关门	济南奥体中心（龙奥北路）
	12:00	半程马拉松取衣服务结束	济南奥体中心（龙奥北路）
	13:45	马拉松关门	济南奥体中心（龙奥北路）
	14:45	马拉松取衣服务结束	济南奥体中心（龙奥北路）

恒丰银行
HENG FENG BANK

储蓄卡

24小时
服务热线 95395

恒丰心怡卡

懂你心意

恒丰银行

UnionPay

银联

恒丰银行

UnionPay

银联

恒丰银行

UnionPay

银联

恒丰银行

UnionPay

银联

免费选号

限时领卡免费

定制卡面

免小额管理费

免年费

免短信服务费

微信扫码立即办卡

推荐亲友办卡，赢更多好礼！

立刻扫描右侧“恒丰心怡卡发卡合伙人”小程序二维码参与

恒丰银行
HENG FENG BANK

零压新生活
优选易抵贷

HENG FENG BANK

★ 恒惠·易抵贷 ★

额度高达 1000 万
期限长至 10 年
还款方式灵活 5 年期先息后本

利率低、折率高、手续简单、随借随还

恒丰银行
HENG FENG BANK

信用卡

恒享幸福

启亮人生

恒丰银行 恒星白金信用卡

恒丰银行 恒星白金信用卡

尊享白金权益
启亮幸福人生！

专享积分返现：每月累计积分消费按0.5%比例自动转入信用卡账户，可抵扣账单，最高500元。

银联白金礼遇：尽享机场停车、五星酒店优惠等银联白金贵宾权益

更多详情 敬请咨询客服热线95395或至信用卡网站查询



正境1.0

马拉松竞速碳板跑鞋



—— 中国田径运动协会简介 ——

中国田径协会(CHINESE ATHLETICS ASSOCIATION, 缩写为: CAA) 简称中国田协, 是由中华人民共和国各级田径协会、从事田径运动及与之相关体育产业的企事业单位、社会组织, 以及热心、支持和从事田径运动及相关工作的个人自愿结成的全国性、行业性、非营利性社会组织; 是中华全国体育总会的团体会员, 是中国奥林匹克委员会(简称中国奥委会)承认的管辖田径运动的全国性运动协会; 是世界田联、亚田联及相应国际和地区田径组织承认的代表中国参加国际田径活动的唯一合法组织。

中国田径协会宗旨是坚定不移地走中国特色社会主义发展道路, 坚持党对本会工作的统一领导, 围绕中心, 服务大局, 与时俱进, 改革创新。在党的领导下团结全国田径工作者、爱好者以及关心、支持田径项目的海内外社会各界人士, 调动一切积极因素, 促进国际交流与合作, 推动中国田径运动的普及和提高, 为中国田径事业的发展积累必要的资源, 维护会员合法权益, 倡导公平竞赛, 坚决反对使用兴奋剂, 弘扬体育精神, 提高田径运动技术水平, 促进田径事业健康发展。

参赛日程	03
欢迎词	08
健康提示	11
赛前准备	13
奖牌设计与服装设计	14
号码布使用说明	16
芯片使用说明	19
参赛指南	22
比赛起点	22
地铁服务保障措施	
入场流程	
存衣与检录	
注意事项	
起点布局图	
比赛途中	26
饮料、饮用水点	
卫生小贴士	
环境保护	
医疗救护	
退赛事项	

比赛路线图	
赛事终点	30
马拉松及半程马拉松完赛流程	
赛后注意事项	
如何离开终点	
成绩、照片查询	
终点布局图	
欢乐跑完赛流程	
赛后注意事项	
欢乐跑终点布局图	
录取名次与奖励办法	36
违规处罚办法	39
配速员名单	41
急救跑者名单	44
裁判员名单	48
精英运动员名单	51
济南旅游信息	52

弹 65%弹+39°软
抓地 3mm厚度止滑橡胶
前掌加宽4%



越跑越享跑
RUNNING
奇弹科技5.0跑鞋

鸿星尔克 首推公园跑鞋



欢迎词

“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”，济南，这座逐水而建、因泉得名的城市，在泉水的勾勒下造就了“山泉湖河城”的独特风貌。泉水不仅赋予了济南鲜活的灵气和独特的魅力，也滋润这座城市逐渐成为一座风景秀丽的园林城市、旅游胜地和富庶繁华的工商业发达之城。在这片钟灵毓秀的土地上，一场万众期待的马拉松即将到来。阔别三年，终又相逢。

10月29日上午7时30分，恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松将在济南大明湖风景区（大明湖路）鸣枪开跑。在此，济南（泉城）马拉松组委会和近千万热情好客的济南人民向远道而来的各位朋友、来宾和跑友们表示热烈的欢迎！同时，我们也向一直关心支持恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松的各界人士表示衷心的感谢！

跑一场马拉松，爱上一座城。济南马拉松不仅是一场跑步爱好者的狂欢，更是一张象征济南精神和体育事业发展的崭新名片。赛事连接着城市与个人，将市民热情与城市形象紧密结合；赛事承载着经济与发展，把产业经济与网络流量相融合；赛事展现着生态与文化，把一城山水、黄河之滨的北方水乡与济南好客、谦逊的形象相互渗透。

一直以来，马拉松都是身体与意志的挑战赛，也是展示个人风采和团队实力的舞台，它具有深厚群众基础，深受广大体育爱好者的喜爱。相信这场赛事将掀起济南市体育运动热潮，激发更多市民参加体育锻炼，培养良好的生活方式，培育体育消费人群，促进体育产业发展。

衷心希望各界朋友能够一如既往关心支持恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松，在金秋十月，一起携手走进这座城，爱上这座城，将济马的魅力和精神传承下去。

最后，预祝恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松圆满成功！

济南（泉城）马拉松组委会

奔赴济南(泉城)马拉松

济南人自己的酒

畅赢“888元”红包

即日起至2023年12月31日，凡购买参与“开盖扫码 赢惊喜 畅赢‘888元’红包奖”活动的趵突泉10度促销装产品，扫描瓶盖内二维码即有机会获奖，总奖金额：约130万元，综合中奖率：约99%。



微信扫码关注
了解活动详情

扫码赢奖

惊喜奖 盖内扫码见红包，得价值888元微信红包一份(共800份)

红包奖 盖内扫码见红包，随机得价值0.1元-8.8元微信红包一份(约500万份)

活动截止：2023年12月31日 兑奖截止：2024年6月30日 兑奖电话：4006800899
活动区域：山东省 活动完整信息及说明以扫码后页面为准



TEAM CHINA®

怡寶®

中国国家队合作伙伴

中国国家队官方饮用水

你我的
怡寶

健康提示



竞技篇

- 起跑或中途鞋带松落,不要立刻蹲下或停下,应从路中间慢跑到路边,逐渐减速,停下重系。
- 当即将到达终点时,切忌全力冲刺,应小幅度加速跑到终点。
- 在关门时间内完赛的选手,可于比赛结束24小时后登录赛事官网查询成绩。



饮食篇

- 比赛前一天晚餐吃面食,是比赛前夜补充能量的最佳选择。
- 比赛当天吃适量早餐,并以清淡为主,避免比赛时出现低血糖。
- 出发前感觉口渴,基本都是因为紧张所致,此时不必大量饮水,以避免增加身体负担。
- 比赛过程中补水过多将导致电解质、盐分大量流失,可能导致水中毒,请选手适量饮水。



医疗篇

- 请参赛选手仔细阅读《竞赛规程》,了解参赛相关的注意事项及风险。
- 建议选手在赛前进行运动心肺功能的全面检查,调整身体状态,科学备赛。



比赛日注意事项

- 若选手比赛途中出现腹痛、头晕目眩、膝关节或踝关节疼痛、抽筋、崴脚等情况,应立即放慢速度自我调整,若上述情况严重或未缓解,请及时退出比赛,并求助于医护人员、志愿者、裁判或警察。
- 比赛结束后一定要进行放松活动,不能立马坐下或躺下,应适当走一走,积极地进行全身放松活动。如果天气较冷或者有风的情况,请立即穿上外套,预防感冒。
- 请所有选手在比赛中遇到任何紧急情况,及时向附近医护人员、志愿者、裁判或警察寻求帮助。

漫漫人生路 多倍好守护

《《《 多倍领航重大疾病保险系列 》》》



多倍领航重大疾病保险系列是指《多倍领航重大疾病保险》和《多倍领航重大疾病保险(少儿版)》
本宣传资料仅供参考,产品责任、责任免除等内容以条款和正式保险合同为准。 保险公司不得违规销售非保险金融产品,请勿参加非法集资。

新华人寿保险股份有限公司销售支持部监制 2023年7月版
北京市朝阳区建国门外大街甲12号新华保险大厦

赛前准备

在准备好的参赛物资后划个“√”吧

号码布 (马拉松/半程马拉松需一大一小两份、欢乐跑一份)	
芯片	
跑鞋	
参赛服	
短裤	
存衣包粘贴好小号码布方便存衣	
运动手表	
手机	
腰包	
空顶帽	
零钱	
防晒霜	
能量胶	
盐丸	
身份证或护照	

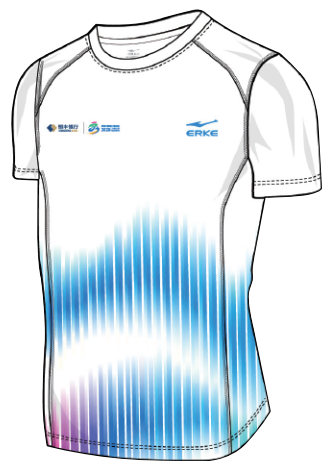
恒丰银行·2023 | JINAN MARATHON 济南(泉城)马拉松

奖牌设计



完赛奖牌充满济南特色，设计元素取材于赛事举办地泉城济南具有代表性的城市符号：天下第一泉——趵突泉、济南市市花——荷花。底部奔涌的泉水以镂空设计打造空间置景，锦鲤跃于其中，一幅“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的济南城市画卷在奖牌之上生动展现。整体设计既彰显了恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松“泉水之上，奔涌向前”的精神力量，又传递着对跑友连年有余、吉祥幸福的美好祝愿。

服装设计



马拉松官方参赛服
半程马拉松官方参赛服



欢乐跑官方参赛服

国际高端家电品牌

Casarte
卡萨帝

恒丰银行·2023济南(泉城)马拉松独家指定家电品牌

卡萨帝 光年 成套家电

精智生活 为爱不凡



凭此页到门店兑换以下权益

彩电

购卡萨帝彩电
享受7星级服务
(畅享·钻石影院会员卡，
免设计，免安装，五年保修)

厨电

购嵌入式厨电
免费享受价值500元
局部改造

空调

购星云空调
赢新马泰7日游
家装新居购空调
免费送手机

热水器

免费价值199元深度清
购卡萨帝热水器
净水机免人工
免材料、免安装

洗衣机

免费享受价值398元
秋冬高端衣物
唤醒服务一次
奢品包包护理一次

制冷

免费上门量房
免费设计

购卡萨帝家电365天只换不修

详询：济南、淄博、泰安、德州、聊城、东营、
滨州各大家电卖场卡萨帝专柜及卡萨帝专卖店



扫描二维码
即刻加入卡萨帝会员
享受高端会员权益

号码布使用说明



马拉松（男）

马拉松（女）



泉水之上·奔涌向前
恒丰银行·2023 JINAN 济南(泉城)马拉松

地址 _____
电话 _____
血型 _____
紧急联系电话 _____

号码布（背面）



半程马拉松（男）

半程马拉松（女）



欢乐跑（男）

欢乐跑（女）



马拉松精英选手（男）

马拉松精英选手（女）



半程马拉松精英选手（男）

半程马拉松精英选手（女）



马拉松小号码布（存取衣用）

半程马拉松小号码布（存取衣用）

- 马拉松、半程马拉松参赛者每人2块号码布（一大一小），参赛选手必须将组委会统一发放的内置感应计时芯片的号码布正确佩戴在胸前显著位置，小号码布作存衣用；欢乐跑参赛者，每人1块号码布，须正确佩戴在胸前。

- 号码布是参赛者进场的有效凭证，必须正确佩戴本人号码布进入与比赛项目相应的出发区进行检录，号码布中的首字母 **A、B、C、D、E** 代表不同的参赛项目和集结区域。

如

A10001代表您是马拉松A区选手

B20001代表您是马拉松B区选手

C30001代表您是半程马拉松C区选手

D40001代表您是半程马拉松D区选手

E50001代表您是欢乐跑E区选手

- 选手需按号码布上首字母对应的区域检录，如未正确佩戴号码布或未按照对应区域检录，裁判将拒绝选手入场。号码布不得转借。否则发生的一切事故，由原号码布持有者负全部责任。

- 请选手在赛前如实填写完整号码布背面信息，以便沿途医疗救助服务的顺利开展。

参加马拉松、半程马拉松选手在起点指定区域按号段进行存衣，欢乐跑项目不提供存取衣服服务。

芯片使用说明

泉水之上·奔涌向前
恒丰银行·2023 JINAN 济南(泉城)马拉松

计时芯片粘贴处	地址	_____	计时芯片粘贴处
	电话	_____	
	血型	_____	
	紧急联系电话	_____	

号码布(背面)

- 必须使用本次组委会发放的芯片，否则成绩无效。
- 所有马拉松、半程马拉松项目的选手配置计时芯片。
- 计时芯片已粘贴在号码布背面，粘贴芯片的号码布**必须正确佩戴在胸前**。未按照要求正确佩戴号码布，可能没有芯片计时成绩。
- 比赛过程中，**不要**用衣物、背包等物品或者手臂等身体其他部位遮挡粘贴了芯片的号码布，否则可能没有芯片计时成绩。同时也便于沿途摄影师拍摄照片及赛后个人照片查询。
不要折叠芯片，**不要取下**芯片上的保护泡沫，否则没有芯片计时成绩。
- 比赛过程中参赛人员必须踏上线路上的芯片计时区，否则将无法记录下参赛运动员的比赛成绩。
- 为防止跨区起跑，各起跑区前设置计时地毯设备，选手起跑须通过该计时检录地毯，如未按照要求起跑将会被取消成绩。

顺品郎®

浓酱兼香 都市光瓶酒

郎®



建议零售价：59-69元/瓶

建议零售价：99元/瓶

郎酒股份
LANGJIU LTD.

FREDA
福瑞达生物股份

RELLET 颐莲

专研玻尿酸保湿修护

Specialized in Hyaluronic Acid for Moisturizing & Repairing



颐莲品牌代言人
谭松韵

谭松韵



扫码获取更多资讯



华熙生物 (688363.SH) 成立于2000年, 是全球知名的生物科技公司 and 生物材料公司。公司以合成生物科技为驱动, 主要聚焦在功能糖、蛋白质、多肽、氨基酸、核苷酸、天然活性化合物等有助于生命健康的生物活性物开发和产业化应用。

作为生物科技全产业链平台型企业, 公司业务目前涵盖生物活性物原料、医疗终端产品、消费终端产品 (功能性护肤品和功能性食品)。公司不但是全球最大的透明质酸研发、生产及销售企业, 透明质酸产业化水平居世界首位。同时, 利用合成生物技术, 在多种生物活性物上逐步实现产业转化。



华熙生物官方微信公众号



华熙生物官方微博



华熙生物官方视频号

参赛指南

比赛起点

地铁服务保障措施

- 比赛当日，所有马拉松参赛选手凭号码布、工作人员凭有效证件免费乘坐济南地铁。
- 赛程前后，济南地铁将密切监测客流变化情况，及时增加备车保证运力，最大限度为广大乘客提供安全准时的乘车体验。
- 比赛当日，为便利参赛选手、工作人员乘坐地铁到达活动现场，济南地铁1、2、3号线运营开始时间由6:00提前至5:30，为活动提供充足的赛前运力保障。
- 赛前历山路站H口设有公交接驳点起点，赛后龙奥大厦站B口设有公交接驳终点。车站人员将提前做好指引牌，及时做好公交接驳人员的进出站引导及客流管控工作。

入场流程

在ABCD区检录的参赛选手

存衣 → 安检 → 饮水 → 厕所 → 检录 → 进入集结区 → 等待鸣枪起跑

在E区检录的参赛选手

安检 → 饮水 → 厕所 → 检录 → 进入集结区 → 等待鸣枪起跑

存衣与检录

- 存衣时间：5:30 - 7:15
- 存衣凭证：小号码布（欢乐跑项目不提供存取衣服务）

- 存衣地点：
马拉松存衣车停放位置：泉城路（县东巷路口）
半程马拉松存衣车停放位置：县西巷

- 检录时间：5:30-7:25

- 检录凭证：号码布

- 检录地点：
① 马拉松（A区、B区）检录安检口：在县东巷与皇华馆街路口北侧。
② 半程马拉松（C区、D区）检录安检口：在县西巷与县前街路口北侧。
③ 欢乐跑/家庭跑（E区）检录安检口：在大明湖路与贡院墙根街路口西90米处。

注意事项

- 请将您领取的小号码布佩戴在存衣包的相应位置，并前往您的号码布所示存衣车寄存。贵重物品不要存放在包内（如手机、有效证件、现金、各种钥匙、信用卡、电子产品等），如发生损坏或遗失，一切后果由选手本人承担。
- 过安检时，请选手听从现场工作人员指挥，有序集结，严格遵守治安法律法规，禁止携带刀具、枪支、易燃易爆等危险物品进入会场，所有选手应服从赛事安保及工作人员指挥。
- 如未正确佩戴号码布或未按照对应区域检录，裁判将拒绝选手入场。号码布不得转借。否则发生的一切事故，由原号码布持有者负全部责任。
- 为确保竞赛组织顺畅，禁止携带影响赛事正常行进的物品包括但不限于婴儿车、巨型横幅、旗帜、平铺旗等。
- 过安检口后设有饮水站和移动厕所，选手可在集结前饮水如厕，建议您在集结前排空（移动厕所设置详见起点图）。

比赛途中

饮料、饮用水点

公里点	饮水站	食物补给站	饮料站	能量胶补给站	海绵降温点
5公里	●		●		
7.5公里	●	●			
10公里	●		●		
12.5公里	●	●			●
15公里	●		●		
17.5公里	●	●		●	●
20公里	●		●		
22.5公里	●	●			●
25公里	●		●	●	
27.5公里	●	●			●
30公里	●		●		
32.5公里	●	●		●	●
35公里	●		●		
37.5公里	●	●			●
40公里	●		●		

卫生小贴士

组委会在起点、比赛路线沿途及各项目终点设置移动卫生间。参赛选手可根据自身需要进行排空，不得随地便溺。

环境保护

为保护环境，组委会在起点、沿途各补给站（5公里起至终点，每2.5公里处）及各项目终点均设有垃圾桶和垃圾袋。参赛选手在比赛过程中不得随意丢弃任何包装纸、瓶罐和垃圾，应尽量将其投入组委会设置的垃圾桶、垃圾袋内。

医疗救护

- 沿比赛线路每2.5公里设立一个固定医疗点，医疗点前50米有明显的标志。在活动中，医疗站、急救车医护人员以及急救队员有权根据运动员状况判断并中止其继续参加比赛，运动员必须服从医护人员及急救队员的安排。如参赛运动员不听从医护人员、急救队员建议坚持参赛，产生的一切后果及责任，由运动员本人承担。任何在赛道上的医务人员若要求参赛者退出比赛，该参赛者必须立即停止比赛并离开赛道。
- 组委会将在比赛过程中，向参赛选手提供AED救援服务。
- 沿比赛线路设置赛事志愿者，协助医疗救护、维护比赛秩序，为参赛选手服务，参赛者可随时向他们请求帮助。
- 在赛道沿途如遇突发情况，可随时拨打120。

退赛事项

- 如选手无法继续比赛,请减速并移步到赛道边缘,不要影响其他选手正常比赛。
- 组委会将分别在队尾、10km、15km、25km、30km设置收容车，退赛运动员可乘坐收容车至终点。
- 被收容的选手将不得领取完赛包、完赛奖牌。如冒领,组委会将按竞赛规程给予相关处罚。

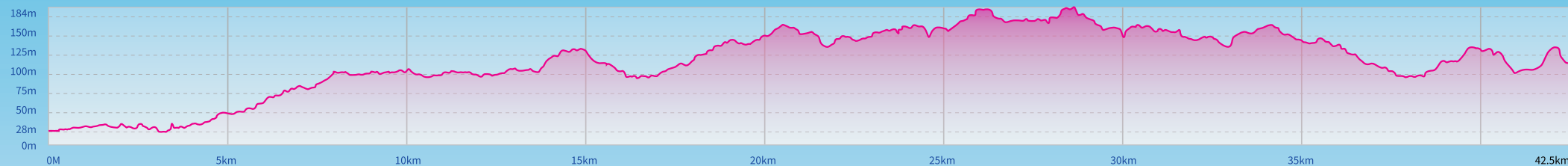
恒丰银行·2023 | JINAN MARATHON 济南(泉城)马拉松 比赛路线图

RACE COURSE MAP



图例

计时点 Timing Point	饮料站 Beverage Station	饮水站 Water Station	食物补给站 Refreshment Station	马拉松路线 Marathon Course
能量胶补给站 Energy Gel Supply Station	医疗站 Medical Station	卫生间 Toilet		半程马拉松路线 Half Marathon Course
				欢乐跑路线 Happy Run Course



赛事终点

为保障选手安全，请冲过终点运动员不要在终点拱门处停留，按照现场工作人员引导前往完赛区域，领取奖牌及完赛物资包。

马拉松及半程马拉松完赛流程

冲线 → 领取完赛物资 → 自行参观博览会 → 赛后恢复 → 取衣 → 离开

赛后注意事项

■ 领取完赛物资包

领取完赛物品前，组委会将对选手号码布进行查验。请完赛选手有序排队，领取完赛包、完赛毛巾、完赛奖牌等物品。如遇领取人数较多，请选手有序排队。凭非本赛事号码布领取完赛物品的，工作人员有权拒绝发放。

■ 完赛服务体验

组委会在终点设置了赛后恢复区和赛后更衣区，选手可自行前往体验。

■ 赛后取衣

半程马拉松取衣

- 截止时间：10月29日12:00前
- 取衣地点：龙奥北路（龙奥东路至奥体东路路段北侧）

马拉松取衣

- 截止时间：10月29日14:45前
- 取衣地点：龙奥北路（龙奥大厦北门至龙奥东路路段北侧）
- 取衣凭证：大号码布

注：到达终点后，请到指定区域凭相同号码布取衣，如超过领取时间没有领取的，可于赛后一周内到赛事组委会领取。如一周内不领取，组委会将按无人领取处理。如未按照组委会指定时间、地点和方式存衣，导致存衣包丢失，组委会不承担责任。

如何离开终点

- 选手可由取衣区向南400米后右转800米，通过龙奥大厦站B口乘地铁离开。
- 参赛选手也可乘坐组委会提供的接驳车。

成绩、照片查询

比赛结束后运动员可以通过官网进行成绩、照片查询。



佳果源®



● 佳农集团业务始于2002年，是中国生鲜食品供应链服务行业的优质企业。

● 我们主营中高端水果，其中90%是佳农自有品牌，包括香蕉、菠萝、火龙果等来自全世界的优质水果。

● 佳农配送业务已在全国30个城市建立配送中心和催熟库，业务范围辐射全国。

● 佳果源是佳农集团旗下全资子公司，专注于椰子水产品的研发与销售。

● 我们不仅为人们提供更优质的生活方式，同时传递着更积极、健康的生活理念。

集团简介



▲ 我们的冷库



▲ 我们的产品



▲ 我们的品牌形象



佳果源®



济南(泉城)马拉松
2023 JINAN MARATHON

官方战略合作伙伴



富含天然电解质

微信公众号



恒丰银行·2023 JINAN MARATHON 济南(泉城)马拉松 终点布局图



中线 ➡ 领取完赛物资 ➡ 自行参观博览会 ➡ 离开

赛后注意事项

■ 领取完赛物资包

领取完赛物品前，组委会将对选手号码布进行查验。请完赛选手有序排队，领取完赛奖牌等物品。如遇领取人数较多，请选手有序排队。凭非本赛事号码布领取完赛物品的，工作人员有权拒绝发放。

■ 完赛服务体验

组委会在终点设置了赞助商展区，选手可自行前往体验。

■ 如何离开终点

完成比赛的选手可自行离开。

■ 人身安全

携孩子参与欢乐跑的家长请注意看管好自己的孩子，以免在赛后出现意外情况。



录取名次与奖励办法

马拉松（42.195公里）名次奖



马拉松男、女前三名以枪声成绩录取，其他名次以净计时成绩录取。在终点有经中国田协审定通过的终点摄像计时系统。

马拉松名次奖（人民币/元）		
名次	男	女
1	30000	30000
2	20000	20000
3	10000	10000
4	8000	8000
5	6000	6000
6	4000	4000
7	3000	3000
8	2000	2000

马拉松（42.195公里）国内年龄组奖



马拉松国内年龄组排名男、女前八名以净计时成绩录取，以身份证年龄为准。在终点有经中国田协审定通过的终点摄像计时系统。

马拉松国内年龄组奖（人民币/元）									
名次	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60岁以上
1	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
2	800	800	800	800	800	800	800	800	800
3	600	600	600	600	600	600	600	600	600
4	500	500	500	500	500	500	500	500	500
5	400	400	400	400	400	400	400	400	400
6	300	300	300	300	300	300	300	300	300
7	200	200	200	200	200	200	200	200	200
8	100	100	100	100	100	100	100	100	100
总计	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900

半程马拉松（21.0975公里）名次奖



半程马拉松男、女前三名以枪声成绩录取，其他名次以净计时成绩录取。在终点有经中国田协审定通过的终点摄像计时系统。

半程马拉松名次奖（人民币/元）		
名次	男	女
1	6000	6000
2	5000	5000
3	4000	4000
4	3500	3500
5	3000	3000
6	2500	2500
7	2000	2000
8	1500	1500

奖励发放办法

- 马拉松、半程马拉松男、女前三名各颁发奖杯一座、奖牌一枚、领奖服装一套。
- 在规定时间内完赛的选手发放完赛奖牌一枚。
- 现场不发放奖金。获奖者名单将在官网公示十天；公示及兴奋剂检测结束后，如无异议，获奖选手奖金打入本人银行账户。如果发现成绩作弊、兴奋剂检查有问题者，取消该名次，后面名次不递补。
- 根据《中华人民共和国个人所得税法》规定，上述获奖选手须征收20%的个人所得税，由组委会代收代缴。
- 上述各奖励只按获得最高奖金的奖项颁发，不累加、不递补。
- 在规定时间内跑完马拉松和半程马拉松的参赛选手在赛后登录官方网站进行成绩查询及证书下载。
- 欢乐跑不计分、不排名，赛后发放欢乐跑纪念奖牌一枚。



干净
跑道

干净 跑道

RULES
RESPECT 勇气
COURAGE 体育
ETHICS 道德
SPORT
公平 RULES 规则
SPORT 纯洁 CLEAN
健康 纯洁 道德
规则 FAIRPLAY 道德
RULES 体育 RESPECT
COURAGE 诚实
ETHICS 勇气 公平
CLEAN
HONESTY

对兴奋剂说 “不”

中国田径协会主题宣教活动

JINAN
MARATHON

违规处罚办法

转让参赛名额与替跑

为加强赛风赛纪管理，组委会严禁私自转让（卖）或接受转让（买）参赛名额，禁止一切替跑、蹭跑、伪造号码布及使用非本届赛事号码布者进入赛道参赛。一经查出，对违规者将终身禁止参加济南（泉城）马拉松组委会举办的各项赛事，并报请中国田径协会追加处罚。由于以上违规行为所造成的一切后果均自行承担，对造成经济损失及严重影响的，组委会将保留追究违规者法律责任的权利。

赛中处罚

组委会将对起点、全程路线和终点进行录像监控，在比赛期间出现下列问题之一，比赛裁判员有权中止选手的比赛并当场没收违规选手的号码布，取消其比赛资格，赛后由组委会视情节轻重分别给予参赛选手取消恒丰银行·2023济南（泉城）马拉松比赛成绩、禁赛 1-3 年及终身禁赛等处罚，并报请中国田径协会追加处罚：

- 以虚假年龄或虚假身份报名；
- 一名选手同时携带 2 枚以上（包括 2 枚）芯片参加比赛（包括男选手携带女选手芯片）；
- 以接力方式完成比赛；
- 不按规定的起跑顺序在非指定区域起跑；
- 起跑有违反规则行为；
- 关门时间到后不听劝阻、不停止比赛或退出比赛后又插入赛道；
- 没有沿规定路线跑完全程，绕近道或乘交通工具（汽车、自行车、人力三轮、滑板等）途中插入以及完成比赛；
- 不按规定要求重复通过终点、未跑完全程私自通过终点领取完赛物品、完赛奖牌；
- 私自复印、涂改、遮挡和转让号码布；
- 不服从赛事工作人员指挥，干扰赛事，聚众闹事，打架斗殴；
- 出现不文明行为（如随地便溺、乱扔垃圾等）；
- 其他违反规则规定的行为。

其中，利用虚假信息获取参赛资格或者转让号码布参赛，一经组委会核实确认，比赛中发生的一切后果责任自负，且组委会将对转让者、受让者处以济南（泉城）马拉松终身禁赛的处罚。

2023济南（泉城）马拉松官方战略合作伙伴 官方唯一指定赛事用车



山东富豪集团旗下沃尔沃品牌经销商

济南富豪	槐荫区二环西路68-7号	0531-55631111
济南新富豪	历城区工业北路19156号	0531-55501111
济南京泰	市中区二环南路2988号	0531-82366666
济南易豪	槐荫区经十西路3168号	0531-55631188

配速员名单

马拉松配速员名单

配速员名单

半程马拉松配速员名单

JINAN MARATHON 张海钊 145	JINAN MARATHON 刘明 145	JINAN MARATHON 孟栋 145	JINAN MARATHON 贾兴康 200	JINAN MARATHON 韩光 200	JINAN MARATHON 袁婕 200	JINAN MARATHON 阮广娣 200	JINAN MARATHON 刘希文 200
JINAN MARATHON 李悦 215	JINAN MARATHON 刘庆 215	JINAN MARATHON 高永丽 215	JINAN MARATHON 韩佳 215	JINAN MARATHON 罗清斌 230	JINAN MARATHON 张业鹏 230	JINAN MARATHON 吕文斌 230	JINAN MARATHON 韩梅雪 230
JINAN MARATHON 尚双 245	JINAN MARATHON 王光军 245	JINAN MARATHON 彭敏 245	JINAN MARATHON 蒋旭鑫 245	JINAN MARATHON 张虎成 300	JINAN MARATHON 刘晓霞 300	JINAN MARATHON 牛一岚 300	JINAN MARATHON 杨菲 300
JINAN MARATHON 于立军 310	JINAN MARATHON 孙华 310	JINAN MARATHON 李晓丽 310	JINAN MARATHON 刘玉龙 310				



马拉松配速员号码布



半程马拉松配速员号码布



配速员服装

- 配速员在领跑途中需身背气球和兔子耳朵发夹，同时身后应佩戴好注明各自领跑时间的号码布。
- 马拉松配速员号码布为蓝底白字，半程马拉松配速员号码布为粉底白字。
- 配速员参赛时上身应着官方发放的蓝绿渐变色服装，下身着黑裤。

不负所托
顺丰箱伴

顺丰以优质服务和高效交付为济马提供全方位物流保障



服务到家，不止于快

2023 济南（泉城）马拉松官方供应商

急救跑者名单

马拉松急救跑者名单

JINAN MARATHON 刘泉 3:30 - 3:45	JINAN MARATHON 邢涛 3:45 - 4:00	JINAN MARATHON 王海勇 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 于卫庆 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 董义仁 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 尹仁平 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 王玉国 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 王佳迎 4:00 - 4:15	JINAN MARATHON 赵建峰 4:00 - 4:15
JINAN MARATHON 刘兴旺 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 卞晓山 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 余开创 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 王双 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 仲兆东 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 景学宽 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 李云 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 王宁 4:15 - 4:30	JINAN MARATHON 吴正杰 4:30 - 4:45
JINAN MARATHON 高志峰 4:30 - 4:45	JINAN MARATHON 王美君 4:30 - 4:45	JINAN MARATHON 王彩虹 4:30 - 4:45	JINAN MARATHON 韦淑凤 4:30 - 4:45	JINAN MARATHON 林鹏 4:45 - 5:00	JINAN MARATHON 汪德星 4:45 - 5:00	JINAN MARATHON 刘念 4:45 - 5:00	JINAN MARATHON 张青青 4:45 - 5:00	JINAN MARATHON 闫剑锋 5:00 - 5:15
JINAN MARATHON 严洁 5:00 - 5:15	JINAN MARATHON 武斌 5:00 - 5:15	JINAN MARATHON 孔凡浩 5:15 - 5:30	JINAN MARATHON 平懋华 5:15 - 5:30	JINAN MARATHON 王新梅 5:15 - 5:30	JINAN MARATHON 孙庆玲 5:15 - 5:30	JINAN MARATHON 魏双双 5:15 - 5:30	JINAN MARATHON 宋海疆 5:30 - 5:45	JINAN MARATHON 王剑 5:30 - 5:45
JINAN MARATHON 钟源 5:30 - 5:45	JINAN MARATHON 宋亚梅 5:30 - 5:45	JINAN MARATHON 纪广芹 5:30 - 5:45	JINAN MARATHON 时信梅 5:30 - 5:45	JINAN MARATHON 杨荣彪 5:45 - 6:00	JINAN MARATHON 赵秀菊 5:45 - 6:00	JINAN MARATHON 司文霞 5:45 - 6:00	JINAN MARATHON 蔡明珠 5:45 - 6:00	JINAN MARATHON 袁爱锋 5:45 - 6:00
JINAN MARATHON 姜根生 6:00 - 6:15	JINAN MARATHON 王辉 6:00 - 6:15	JINAN MARATHON 刘林 6:00 - 6:15						



打造牛肉经典美味

知牛

所以「嫩」 锁定20-24月龄
安格斯小公牛 肉质鲜嫩

知养

所以「香」 240天黄金玉米
带胶质玉米饲养 口感鲜香

知工艺

所以「鲜」 72小时排酸 蛋白质分解
为更易吸收的小分子营养物质



（ 伊利集团旗下高端牛肉品牌 ）

合作咨询：杨建 18201631333
门店地址：济南市历下区燕子山西路2号
中天汇丽华城1-307号



预祝2023济南(泉城)马拉松圆满成功

泉水之上 奔涌向前



山东省田径运动协会
Shandong Athletics Association

JINAN
MARATHON

急救跑者名单

半程马拉松急救跑者名单

 马小远 1:45 - 2:00	 崔保辉 1:45 - 2:00	 张振雷 1:45 - 2:00	 尚文文 1:45 - 2:00	 孙娜 1:45 - 2:00	 孟维廷 1:45 - 2:00	 吴吉智 1:45 - 2:00	 黄国栋 2:00 - 2:15	 刘恺 2:00 - 2:15
 邢延飞 2:00 - 2:15	 刘万强 2:00 - 2:15	 郑旗 2:00 - 2:15	 孙健 2:00 - 2:15	 李利华 2:00 - 2:15	 程文豪 2:00 - 2:15	 杨玉斌 2:00 - 2:15	 张海生 2:15 - 2:30	 陈彬 2:15 - 2:30
 赵金翠 2:15 - 2:30	 贾在香 2:15 - 2:30	 张浩然 2:15 - 2:30	 孙秋云 2:15 - 2:30	 李克峰 2:15 - 2:30	 曹上飞 2:15 - 2:30	 马文静 2:30 - 2:45	 王丰磊 2:30 - 2:45	 方奇 2:30 - 2:45
 张娟 2:30 - 2:45	 宋文轩 2:30 - 2:45	 李丽 2:30 - 2:45	 刘婷婷 2:30 - 2:45	 王晓漫 2:30 - 2:45	 吴琳琳 2:45 - 3:00	 张振川 2:45 - 3:00	 冷军 2:45 - 3:00	 程猛 2:45 - 3:00
 孙香兰 2:45 - 3:00	 金同鑫 2:45 - 3:00	 李永军 2:45 - 3:00	 徐孟清 2:45 - 3:00					



急救跑者号码布



急救跑者服装

急救跑者参赛时穿着官方急救跑者服装，背后佩戴急救跑者专用号码布。

裁判员名单

国派裁判员

比赛监督	方朝良（福建）
技术代表	刘伟伟（安徽）
赛事全面	齐振华（陕西）
起终点	谢 超（河北）
检查兼饮水饮料	王韬光（吉林）
丈量员	张建宁（江苏）

省派裁判员

比赛监督	郭跃 冯嘉
技术代表	于丙午
赛事全面	杨永辉
检查和饮水饮料	刘杰晶
起终点	刘晓飞

岗位				姓名			
赛事总管				朱宁刚			
序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
1	张 波	20	杨云强	39	闫蕾蕾	58	张 鑫
2	李明芳	21	侯 咏	40	关 琛	59	何欣宇
3	张 宇	22	周 柯	41	周 强	60	吴春悦
4	王劲鹏	23	张庆举	42	罗筱琳	61	林 硕
5	秦 勇	24	刘月秋	43	程 昊	62	田 震
6	曹心刚	25	陈晓楠	44	袁超烈	63	刘 剑
7	安 强	26	陈国璐	45	李德波	64	张 震
8	郭 猛	27	潘 斌	46	臧涌贵	65	刘云斐
9	曹国杰	28	邵福国	47	李 霞	66	任在雷
10	李必文	29	李圣源	48	柴文渊	67	陈 晨
11	徐婷婷	30	任泽鲁	49	王占军	68	俞 健
12	周 鹏	31	刘瑞江	50	栾素绮	69	李 璐
13	秦善珍	32	齐宏宽	51	牟树新	70	王 刚
14	张 超	33	戴 勇	52	赵林林	71	杨立飞
15	吴 扬	34	韦天峰	53	高 洋	72	邵雅琦
16	王文涛	35	孟 隽	54	刘守沾	73	王斐霏
17	苏 奇	36	王玉建	55	孙印广	74	张鸿昊
18	刘梦雨	37	孙亚菲	56	李 朋	75	孙蒙蒙
19	徐 艳	38	张 琪	57	邱 龙	76	王承斌

序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名	序号	姓名
77	高胜楠	100	范 蕾	123	靳来彬	146	王 涛
78	陈立勇	101	房雪芹	124	马 磊	147	宋志勇
79	孙文娟	102	高 雷	125	董 颢	148	马恩达
80	尹克娟	103	刘士新	126	卢克实	149	朱小溪
81	胡井泉	104	李俊华	127	刘祥东	150	徐 安
82	郑 海	105	乔守宇	128	李 克	151	席 娟
83	亓 鹏	106	颜 博	129	褚卫斌	152	刘 诺
84	赵 蕾	107	李加国	130	隋文泽	153	李敬鹏
85	杨忠健	108	顾智超	131	苏文泉	154	张书强
86	王增耀	109	黄俊鹏	132	王雅静	155	潘晓晴
87	曲国勇	110	李 波	133	叶知飞	156	夏宝元
88	张子恒	111	李加凤	134	朱爱凤	157	刘明伟
89	翟继尧	112	王建欣	135	宋广林	158	衣玉涛
90	邵嘉启	113	田风虎	136	阚其松	159	耿 聪
91	孙 涛	114	王 俊	137	亓文波	160	张香菱
92	鹿 城	115	任广君	138	朱广伍	161	徐真真
93	赵宗民	116	王科新	139	刘明星	162	杨永辉
94	刘 冉	117	于乐奎	140	王子勋	163	李宏亮
95	杨雨柯	118	田 敏	141	张 帅	164	康振良
96	刘 强	119	徐洪玉	142	闫锡平	165	谭清源
97	徐兆迪	120	王鸿洁	143	庞锐洪	166	胡怡宁
98	孙玉龙	121	徐 悦	144	陈 鑫	167	冯 阳
99	王志鹏	122	王 娟	145	魏煜钢		

精英运动员名单

序号	姓名	项目	号码
1	徐文昊	马拉松男子	S001
2	李岩	马拉松男子	S002
3	王东辉	马拉松男子	S003
4	李春晖	马拉松男子	S004
5	廖顺虎	马拉松男子	S005
6	李丹	马拉松女子	S998
7	李芷萱	马拉松女子	S999
8	宋璇	半程马拉松女子	C998
9	潘红	半程马拉松女子	C999

JINAN TRAVEL INFORMATION

济南旅游信息

趵突泉里沾一沾“胖锦鲤”的福气

游济南，怎能少得了“天下第一泉”趵突泉。观趵突腾空、三窟并发，看泉源上奋、水涌若轮，感受声如隐雷、泉水欢腾的气势。与网红“胖墩墩”锦鲤来个亲密接触，沾沾福气。

与超然楼合个影，看一次明湖秀

大明湖畔不止有夏雨荷，更有如画般的美景，满眼碧波、处处垂柳，既可乘船游览，也可静坐漫赏，既可品茗听曲，还可夜观明湖秀……想怎么玩就怎么玩。

当然了，“超级网红”超然楼更是千万不能错过的打卡地。亮灯瞬间的惊艳，登高赏景的舒畅，好不惬意。

千佛山顶看日落，半座城市尽收眼底

登高望远，极目远眺，半座城市尽收眼底。赶上天气晴好，日落时分，温柔的夕阳伴着绚丽的晚霞，橘黄的光为城市谱下温暖的基调，温柔有之，浪漫有之，直让人顿觉人间值得。



JINAN TRAVEL INFORMATION

济南旅游信息

逛一逛老街巷，仿佛置身江南水乡

济南不光有山有水，有七十二名泉，还有“九街十八巷七十二胡同”。

西更道、花墙子街、轳轳把子街、起凤桥……沿着曲水亭街走一走，沿途路过青砖黛瓦的小院，流水潺潺、人低语鸟啾鸣，在沉浸式感受济南风土人情、烟火故事的同时，就仿佛置身江南水乡一般。

护城河乘画舫，穿越到“济南府”

有人说：护城河，是济南生动的眉眼；河中的画舫，便是眉眼的波光。

济南的护城河将众多泉水串联成线。乘坐古色古香的画舫，沿河而行，人在画舫中，宛若游走在画中，一路看尽古时济南府的风采。

老商埠里漫步，文艺又浪漫

在济南，如果你想压马路，那经三路、经四路千万不要错过。作为屡屡登上热搜的网红打卡地，凭着爱心斑马线、粉红草莓熊等，老商埠街区频频出圈，百年老建筑、老品牌、老街巷、老场景、老味道，加上时尚潮流的元素，文艺又浪漫。

街头巷尾，来一次citywalk

走走停停间，深度感受城市的烟火与脉搏，citywalk，已成为当下人们最热衷的旅行方式。

去制锦市的老街溜达溜达，中山公园淘书，英雄山淘文玩，喜欢赶集的还可以去赶“仲宫大集”，去七星台看星星……济南这座“中古的老城，有睡着了的大城楼，有狭窄的古石路，有宽厚的石城墙，环城流着一道清溪，倒映着山影……”，自是citywalk的不二之选。

打卡山东博物馆，与历史来一场对话

作为济南的新晋打卡地，山东博物馆，馆藏丰富，陶瓷器、青铜器、甲骨文、陶文、封泥、玺印、简牍、汉画像石、书画、善本书……是展示齐鲁文明的窗口。如果你喜欢探寻城市的历史文化底蕴，在这里，足以让你与历史来一场深刻交流对话。

JINAN TRAVEL INFORMATION

济南旅游信息

在山东美术馆里，开启一场艺术之旅

山东美术馆里，总有精彩的艺术展览不断上新。富有艺术性而又没有距离感的作品，让人在近距离欣赏艺术家们的作品，感受天马行空的创意，接受艺术的洗礼，还能与其产生共鸣，能让人躲在里面逛逛拍一整天。

到蟠龙山森林公园，养眼“洗肺”

再往东，不仅能看到“济南第一高”云鼎大厦，还可到“天然氧吧”蟠龙山森林公园养养眼、“洗洗肺”。

春有万点飞花、夏有漫山滴翠、秋有红叶斑斓、冬有白雪皑皑，既有高山深谷、古树名木，还有清泉石上流，更有擎天柱、佛隐寺、淌豆泉及大型森林浴场等景点，在蟠龙山森林公园，无论是泛舟龙涎潭，徜徉青山碧水间，还是垂钓岸边，享受愿者上钩的情趣，都不失为一个游玩好去处。

走进自然，看漫山红叶与遍地金黄

五彩缤纷的秋天里，最令人心动的当然非红叶与银杏莫属了。浓郁的色彩，是和这个城市最浪漫的约定。

在济南黄河森林公园、灵岩寺等风景区，无论是成片的银杏林，还是千年银杏树，每年都会引来众人慕名前往。

若想看红叶的绚丽，自然要去红叶谷。漫山红遍、树叶流丹、层林尽染，秋之绚烂尽在其中。

如果你喜欢听相声、看演出，“德云社济南分社”来了，“开心麻花”也来了，并且还上演了一部部以济南为创作灵感的作品，华谊兄弟电影小镇里既有沉浸式实景剧本杀，还能代入式演绎角色……



JINAN TRAVEL INFORMATION

济南旅游信息

来济南 品这些 YYDS 的人间风味 恨不得有八个胃

汪曾祺说，四方食事，不过一碗人间烟火。

济南，这座古老而美丽的城市，不仅历史文化底蕴深厚，还有独具特色的美食，就像泉水一样，滋养着一方人，吸引着八方来客。

色香味俱全的鲁菜、肥而不腻的把子肉、嫩滑多汁的黄焖鸡……有人说，来济南，恨不得拥有八个胃。快来看看下面这些“济南特色”，哪一个是你的菜呢？

把子肉：济南人的YYDS

在济南，把子肉的存在，就像卤煮之于北京，煎饼果子之于天津，葱油饼之于上海……绝对是扛把子级别的存在，妥妥yyds，承载着世代济南人的味蕾记忆。

无论是在古老的巷子里，还是在繁华的现代商业区，你总能找到一家卖把子肉的铺子。老济南的把子肉，选材一定得是肥瘦相间的猪肉，一斤切成数块，捆成一把，浸泡在秘制的调味酱中，猛火开锅，文火慢炖，肥而不腻，瘦而不柴，入口即化，浓郁的肉香直让人“胖死也想吃”。



JINAN TRAVEL INFORMATION

济南旅游信息

黄焖鸡：从济南走向全国的国民名吃

在济南，还有一道数一数二的名吃，与把子肉可谓难分伯仲，那就是被誉为从济南走向全国的国民美食黄焖鸡。大块的鸡腿肉配以青椒、香菇、土豆等焖制而成，特别的酱汁浓稠鲜美，融入了鸡肉、香菇等配菜的风味，甜咸香，汤汁拌米饭直教人销魂，一口下去巨满足，因此还被称为拌饭神菜。

民间还流传着黄焖鸡三绝的说法：一品汤，汤色红亮、口感滋糯、老道醇厚、油而不腻、回味无穷；二品肉，成品靓丽、肉质滑嫩；三品米，香气浓郁、筋道有韧劲。

油旋儿：闻到那个味想起济南府

闻到那个味，想起济南府。

说的就是济南特色名吃油旋，那个曾经让国学大师季羡林念念不忘，就连“跑男团”来济南录制节目时也赞不绝口的油旋。

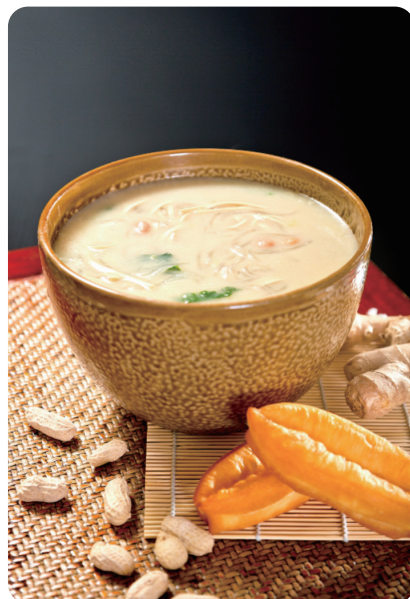
细而长的薄面皮裹上葱油馅，卷成螺旋状，压扁用平锅煎至定型，再进行烘烤……外皮酥脆，内瓤柔嫩，葱香透鼻，因其形似螺旋，表面油润呈金黄色，故名油旋。早上配上碗豆腐脑或者胡辣汤，更是一绝。

据说，油旋和面是非常讲究的，除了手光、盆光、面光的“三光”之外，不同季节的和面比例也不同。

济南两大怪：甜沫不甜茶汤非茶

甜沫，其实是一种咸粥，是济南人非常喜爱的家常粥。相传，粥做好后主人会用济南方言询问“再添么儿”，就是问要不要添加粉丝、海带、蔬菜、豆腐丝等辅料，久而久之便被后人取谐音，演变成了“甜沫”。

茶汤，其实是将小米面用大铜壶烧开的热水冲开而成。再配以红糖、白糖、黑白芝麻、瓜子仁、花生碎、青红丝、葡萄干、果仁等，搅拌在一起，视觉上五颜六色，口感上也层次分明，香甜而又营养丰富。



JINAN
TRAVEL INFORMATION



山东文旅集团 中国旅游集团20强