



享受奔跑的欢乐

感受醉美淮安的美食美景

有朋自远方来 2023“淮马”住宿酒店攻略

距离2023淮安西游乐园淮安马拉松暨大运河马拉松系列赛(淮安站)的开赛日期越来越近,随着选手们的备赛期趋近尾声,赛前攻略也提上日程。

对于参赛者来说,赛前住宿质量在一定程度上影响着参赛体验。为让选手们更好体验赛事及淮安地方文旅,组委会特别整合并甄选了淮安马拉松沿线的优质酒店,分别从地理位置、美食体验、住宿环境、档次需求等多维度为选手们提供细致的服务和说明。

■融媒体记者 王妍妍

●兼具便捷与品质

在赛道上尽情奔跑燃烧激情前,少不了便捷舒适、高品质的住宿环境来养精蓄锐。2023“淮马”沿线,分布着不少酒店,可以充分满足跑友们的需求。

距离2023“淮马”起点仅约300米的神旺大酒店,与风景优美的钵池山公园遥相呼应,背靠景区内运河文化长廊,紧邻翔宇大道,淮安现代有轨电车从门前经过,还有多个公交车站点贯通全市。酒店专注于打造高品质服务环境,房间装修精致典雅,房内家电设施先进齐全,提供精美可爱的旺旺零食和饮料,以及全套的餐饮服务。

同样距离跑道不远的维也纳酒店、金蝶苑宾馆等,都拥有丰富美食、自然美景、细致服务等,不论是旅途的劳顿还是“跑马”后的疲惫,参赛者们都将在这里得到一份抚慰。

●品味淮扬美食

来淮安,最不能错过的莫过于品尝一顿正宗的淮扬菜。鳝鱼宴、阳春面、蒲菜肉圆……在一些“世界美食之都”示范店,参赛者们不仅能睡好,更能吃个饱。

其中,位于城市中心区的曙光国际大酒店,先后被评为“淮扬菜美食名店”“淮安市早茶示范店”“世界美食之都”示范店,是一家四星级的精品商务酒店,拥有精品中餐厅、金凯悦港式特色餐厅以及健身中心等各式娱乐设施,长期致力于淮扬菜文化的传承、发展和推广。

位于翔宇中道、距离“淮马”跑道不远的富力万达嘉华酒店,以及位于水渡口大道的白鹭湖山庄等,都荟萃了各式淮扬美食与八方滋味。

●享受松弛宁静

结庐在人境,而无车马喧。对选手们来说,充沛的精力离不开舒适的休憩环境,位于水渡口大道、健康东路、大治路的酒店都是不错的选择,让参赛者们身处城市之中却能享受到安宁与舒适,在步履匆匆的快节奏中邂逅淮安的厚重底蕴。

这其中,较富特色的酒店是白鹭湖山庄。它是以星级标准打造的园林式度假酒店,位于高架快速路出口附近,酒店将明清时期江淮流域民居元素融入建筑与装修风格,古风、古典、古韵,现代与传统水乳交融,在客房内推窗望去便有亭台楼榭相伴。

●体验多维服务

连锁酒店看得眼花缭乱不知道怎么办?可以考虑一些小众设计概念的酒店。在茂业时代广场的38至43层,翔盛Pagoda君亭酒店可能会给你带来一些意外之喜。它的房间设计以灰、蓝、淡绿及橙色为主,凸显具有轻奢感、年轻感、自由感的空间环境,让旅途轻盈而富有质感。

距离不远的淮海北路上,参赛者们可以在万枫酒店拥有同样的高层体验,一览淮安城市景观,眺望里运河的美好风光;在怡莱、淮安迎宾馆等酒店,享受在城市中心拥有的一份休闲与宁静,感受别具一格的幸福感与满足感。

作为“世界美食之都”,淮安许多便捷连锁酒店的餐饮选择都丰富多样,例如格林豪泰、亚朵等,既有营养丰盛的自制早餐,也有精致可口的下午茶,以及健身房、自助洗衣房和儿童乐园等设施场所,让参赛者可以兼顾移动办公和休闲娱乐生活。

推荐名录
扫码看酒店



“美食推介”之钦工肉圆： 铁棒捶打出的好味道

“钦工肉圆擀过墙,拾起还是圆又光;掉在地上跳几跳,吃到嘴里嫩又香。”这个民谣说的是淮扬菜经典菜肴之一、淮安传统名吃——钦工肉圆。短短四句,便将钦工肉圆“圆、弹、嫩、香”的特点一一道出。钦工肉圆因产于淮安市淮安区钦工镇而得名,为康熙年间朝廷钦差大臣驻钦工督工治水时所创,并成为贡品,因此又称之为清官肉圆、清贡肉圆。

在淮安区河下古镇,有一家钦工肉圆百年老字号店——钦工李家肉圆,店内肉香四溢,店外等待购买肉圆的市民排起了小长

队。钦工肉圆第六代传承人李阳阳正在忙碌着,只见一团普通的肉糜,在他的手中经过两三下捏挤,便成了一只象征着团圆的肉圆。要想肉圆味道好,关键在于什么?李阳阳透露,首先,猪肉尽量选择屠宰不超过两小时的,以后腿肉为佳,去除肥肉和经络,将其精瘦肉取出。其次是生肉加工时不用刀斩,而是用两根铁棒拍砸整块瘦肉数百下,直至其被捶成糊状。这样特殊的加工方式,捶出的肉糊提起来不会断,做出的肉圆口感才劲道有弹性。通过铁棒捶成的肉糊,拌以适量肥肉、

精盐、鸡汁、蛋清、料酒、姜葱等佐料,搅拌均匀后,盖好纱布,避光发酵4-5小时,即可下锅,余汤或油炸,皆成美味。

“我家祖上从清朝就开始做钦工肉圆,传到我这辈已经是第六代了。尽管现在有了许多可以替代人工的设备机器,可我们始终坚持手工制作。”李阳阳说,钦工肉圆是淮扬名菜、江苏省非物质文化遗产,坚持每天亲自动手捶打肉泥,为的就是把这份祖辈留下来的手艺好好传承下去,也为了守护钦工肉圆的地道风味。

■融媒体记者 吴家倩

在热爱中奔跑

——对话马拉松运动员、知名运动博主“沈乌贼”



“第二次参加‘淮马’,我想看到更多美景,也期待取得更好成绩。”3月31日,记者在2023淮安西游乐园淮安马拉松暨大运河马拉松系列赛(淮安站)的新闻发布会上,见到了马拉松运动员、知名运动博主“沈乌贼”。发型利落,外表阳光,身姿挺拔,皮肤略有点

黑,这是记者对他的第一印象。

其实,提起“沈乌贼”这个名字,常年“混迹”跑圈的人应该不会陌生。从无锡到香港,再到波士顿,自2016年与马拉松结缘以来,历经大小赛事“洗礼”的“沈乌贼”,跑马拉松已经是“家常便饭”。跑久了,难免出现“厌跑期”。但在2021年参加完淮安马拉松之后,他在自己的微信公众号里写道:“这大概是我今年跑过的氛围最好的一场马拉松了,没有之一。”在淮安,“沈乌贼”重燃激情,在奔跑中感受到幸福和满足。

“不论是热烈的赛道氛围,还是完美的赛事体验,淮安都给我留下了深刻印象,得知今年要举办‘淮马’,我立刻就报了名。”“沈

乌贼”坦言,马拉松比赛很多,但真正能让人“流连忘返”的,归根结底还是文化,而“淮马”42.195公里的赛道不仅串联了淮安最经典的自然风景,也将淮安人文景观及重要地标纳入其中,让跑马拉松成为一种享受。

“上一届‘淮马’结束后,我就成为淮安的义务‘宣传员’,这次比赛,我们跑团中有300多名成员报名参加。”“沈乌贼”有一个跑团叫“别等了,没必要”,之所以叫这个名字,是希望鼓励更多的人热爱跑步、一起奔跑,“如果因为害怕失败就不去尝试,会错过人生很多的精彩,与其等以后,不如现在就来。”“沈乌贼”如是说。

■融媒体记者 孔雪
通讯员 袁坤

在奔跑中见证城市成长

——对话市长跑运动协会会长张爱昌



淮安市市长跑运动协会会长张爱昌20世纪80年代初接触长跑,2010年前后开始尝试马拉松比赛,坚持长跑运动40余年的他说起这些年长跑带来最直观的感受,就是见证了淮安这座城市的

成长。

3月31日,在2023淮安西游乐园淮安马拉松暨大运河马拉松系列赛(淮安站)的新闻发布会上,张爱昌告诉记者,40年前他刚刚接触长跑时,参与长跑的人十分稀少,训练的场地只有高校的大操场。如今,参与长跑的人数增加了,仅市长跑运动协会会员就有350余人,280余人长期活跃在奔跑一线。长跑的场地增多了,不仅有里运河文化长廊、森林公园、古淮河生态园、柳树湾这些景色宜人的场地,还有市体育中心、城南体育场这类专业的场地,不仅满足了群众对体育健身的多元化需求,也为市民游客提供了更加开放、绿

色、舒适的休闲活动空间。

“最令我们跑友自豪的是2021淮安西游乐园淮安马拉松。家门口的马拉松盛会,不仅让我们更有激情参与比赛,也让奔跑这项运动,成为城市的一道风景线。同时,让更多淮安人了解马拉松、走近马拉松、参与马拉松。”张爱昌说,马拉松赛事不仅是一项体育竞技项目,也是一个文化交流和城市宣传平台。通过举办高水平、高标准、高品质、高影响力的马拉松赛事,淮安向全国乃至全世界展示自己的城市形象、文化特色、经济实力和社风貌。

■融媒体记者 胡凌轩
通讯员 袁坤