



健康家庭 · 乐享体育

第4届 2019年上海城市业余联赛 宝山区第四届运动会
上海市家庭马拉松
暨5·15国际家庭日主题系列活动

赛事手册

GAME MANUAL

— 2019 · 5 · 12 | 上海 · 宝山 —

MAY. 12, 2019 | BAOSHAN · SHANGHAI



一起跑 家马 爱陪伴

什么样的水源 孕育什么样的生命

农夫山泉，取自优质天然水源
每一处水源都拥有健康繁盛的森林生态系统
水中含有多种天然矿物元素，适宜人体长期饮用
好的水源，能够滋养生命

农夫山泉®

LIVE-ACTION

水源地实景拍摄

NONGFU SPRING



微信立即关注
获得更多活动信息

CONTENTS

目录

赛事介绍	—————	02
参赛指南	—————	03
赛道路线图	—————	04
教你玩转家马	—————	05

☆ 赛事介绍

家庭是人类社会的最主要组成部分，也是对人类社会产生重要影响的个体单位。从很早以前起，社会学家、心理学家和有关的专家对家庭在社会的组成和发展中所起的作用和地位，给予了高度的重视。家庭具有特殊的意义和地位，家庭是应人的需求而出现的。人根据其本能的特征，需要同类的关怀和怜悯，而家庭就是为满足人的这一天性需求，而建立的一个集体。它不但加深双方的情感关系，而且使得相互完美以奠定牢固的家庭基石。通过家庭。又可建立起新的亲缘关系，而这一裙带关系在人类历史长河中，在加强社会基础中发挥着重要的作用。所以，家庭作为对社会最有影响的单位在解决困惑人类社会的危机中，起着举足轻重的作用。

家庭马拉松“家马”是以家庭共跑为核心，经过专业团队精心设计后赛程被设置为4.2195公里（全程马拉松十分之一的距离），与专业运动员的竞赛跑有严格区别。“家马”通过适当强度的有氧运动达到锻炼身体的目的，通过特色家庭项目达到增添欢乐、增进亲情的公益目的。本次赛事借助“国际家庭日”之机举办，旨在鼓励更多家庭能够享受与家人一起参与运动的乐趣，珍惜“陪伴”的价值。赛事活动将“家庭和谐、亲情陪伴”融于一体；通过“家庭”的参与，推动家庭价值观的回归，促进家庭和谐、邻里和睦，打造最有情有意的体育活动品牌。

参赛指南

比赛时间：2019年5月12日(星期天)

检录时间：2019年5月12日上午7:00-08:15

起跑时间：上午 9:00 鸣枪开跑

比赛地点：上海市宝山区镜泊湖路 顾村公园

比赛项目：家庭马拉松4.2195公里

公共交通：上海轨道交通7号线顾村公园站，
经 3 号口出站，沿镜泊湖路路口
向西，直行 800 米到公园 3 号门。

赛事流程：

时间	环节	地点
7:00-8:15	检录签到	主会场
8:15-8:20	主持人暖场	
8:30-8:45	暖场表演	
8:45-8:55	热身操	
8:55-8:58	介绍出席领导、领导致辞	
9:00	鸣枪开跑	主舞台、起点拱门
9:00-10:30	家庭马拉松	顾村公园赛道
10:30-12:00	国际家庭日主题嘉年华	主会场

★ 赛道路线图



教你玩转家马



特别提示:

记得将号码布别在正面哦！带好你的门票，活动入场，公园赏景全靠他哟。

组委会为每位参赛选手提供遮阳帽一顶（活动现场领取）。

★ 教你玩转家马

主会场布置图：





中意人寿
GENERALI CHINA

中意人生 一生中意 We Care for Your Life



中意人寿保险有限公司成立于2002年，由意大利忠利保险有限公司（ASSICURAZIONI GENERALI）和中国石油天然气集团有限公司（CNPC）合资组建，是中国加入世界贸易组织后首家获准成立的中外合资保险公司。2016年9月，中方股东中国石油天然气集团有限公司将其持有的50%股权无偿划转给中国石油集团资本有限责任公司。目前，中意人寿注册资本37亿元，总资产近600亿元，是中国最大的合资寿险公司之一。

服务热线: 400-888-9888
400-888-7555 (团体)
www.generalichina.com

上海分公司地址:上海市虹口区吴淞路218号
宝钢国际大厦20层 电话:021-6105 5588



“掌上中意”APP



中意上分微信公众号

洽洽小黄袋 每日坚果

Daily Nuts



每日坚果首家入选国家健康品牌计划



洽洽小黄袋
你爱我也爱

 Suthera
苏提拉·泰趣卷

真正的椰子卷



香蕉味



原味



玉米味

KEEP
HUSH

我是一瓶好喝的
全蛋白质饮料哦！



CHLITINA | 克丽缇娜



遇见“阳光” 畅游盛夏

Meet With "Sunshine"
Endless Summer Escapes



多效防护
Protection



透亮匀净
Radiant



轻若无感
Lightness

阳光护照防晒乳
SUN PASSPORT SUNSCREEN

净含量：35ml

蕴含多种植物精粹*
兼顾保养，阻隔紫外线

*精粹成分：PARAKUN OFFICIAL 口服级精粹成分，水感配方 SAGACI TIGUAN 防晒液



扫码登陆微信小程序
查找附近门店

水茫茫® 饮品
水润颜值 拒绝凉凉

爱情饮品水茫茫

水润颜值 拒绝凉凉

不含山梨酸钾及人工色素



扫码关注水茫茫
了解更多福利活动



STG
太旅集团

太湖园博

国龙体育文化
GOLONG SPORTS CULTURE

带你体验不一样的亲子周末时光

悦跑吴中有湖同享

2019家庭马拉松®

2019年5月19日 苏州太湖园博园站 9:00 温情开跑

网红景区门票优惠、
摩天轮等游戏免费玩、
活动福利多多

具体详情请扫描下方二维码

【报名时间】

2019年3月21日-5月15日

【比赛时间】

2019年5月19日

【比赛地点】

苏州太湖园博园

【赛程】

4.2195公里

【报名费用】

68元/成人、60元/儿童（3至14周岁儿童）

【报名费用包含苏州太湖园博园门票价值50元，苏州欢乐岛摩天轮体验券，免费游玩海盗船或激流勇进或美人鱼一次【三选一】，赛事T恤，赛事包，完赛奖牌，赛事手册，赛事保险，洽洽小黄袋每日坚果，赞助商小礼品等】



COME ON

扫我即刻报名

咨询热线400-850-1122



2019家庭马拉松®
FAMILY MARATHON

上海站



“家庭马拉松系列赛”
微信公众号

400-850-1122

<http://www.family-marathon.com>

指导单位：上海市卫生健康委员会、上海市体育局、上海市体育总会

主办单位：上海市社会体育管理中心、宝山区卫生健康委员会、宝山体育局、体赞网

承办单位：上海国龙体育文化发展有限公司

支持单位：上海市路跑协会

协办单位：顾村公园、上海时尚时分文化传播有限公司、《自我保健》杂志

