



2018 家庭马拉松  
FAMILY MARATHON SERIES



招商银行·2018上海国际大众体育节  
Shanghai International Popular Sports Festival 2018

家庭马拉松系列赛上海国际旅游度假区站  
FAMILY MARATHON SERIES SHANGHAI INTERNATIONAL RESORT



2018家庭马拉松系列赛  
(微信号: FamilyMarathon)



家庭马拉松系列赛  
(微信号: family-marathon)

微信公众号

400-850-1122

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

体育服务家庭

赛事手册  
GAME MANUAL

指导单位: 上海市体育局 上海国际旅游度假区管委会 上海市人民对外友好协会

主办单位: 上海市体育总会 上海申迪(集团)有限公司

承办单位: 上海国际旅游度假区运营管理有限公司 上海复元体育文化传播有限公司

支持单位: 上海市体育发展基金会 上海广播电台融媒体中心

家庭马拉松承办单位: 上海国龙体育文化发展有限公司



# CONTENTS

## 目录

赛事介绍	—————	01
参赛指南	—————	02
主会场&赛道路线图	———	03
教你玩转家马	—————	04

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,需要同类的关怀和帮助,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(简称“家马”)是以家庭共跑为核心,本次赛程为4.2195公里,难易程度适中,适合家庭集体运动,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：** 2018年9月22日 上午8:30 鸣枪起跑
- **检录时间：** 2018年9月22日 上午 07:00-08:20
- **比赛地点：** 上海国际旅游度假区(浦东新区申迪南路277号)
- **比赛项目：** 一起跑·爱陪伴 4.2195 公里家庭马拉松
- **关门时间：** 起跑后1.5小时
- **报名信息：**
  1. 报名费65元/成人、60元/儿童(3至14周岁儿童)
  2. 所有参赛选手个人将获得组委会提供的赛事装备一套(含赛事包、活动T恤、号码布、参赛保险、赞助商精美礼品等)，报名参赛的每组家庭将获得价值5元的即开型体育彩票一张(以家庭为单位赠送)
  3. 即日起开放报名，2018年9月13日24点报名截止，或额满即止。
- **报名渠道：**  
官网报名：<http://www.family-marathon.com>

微信公众号报名：



2018家庭马拉松系列赛  
(微信号: FamilyMarathon)



家庭马拉松系列赛  
(微信号: family-marathon)

### 赛事流程：

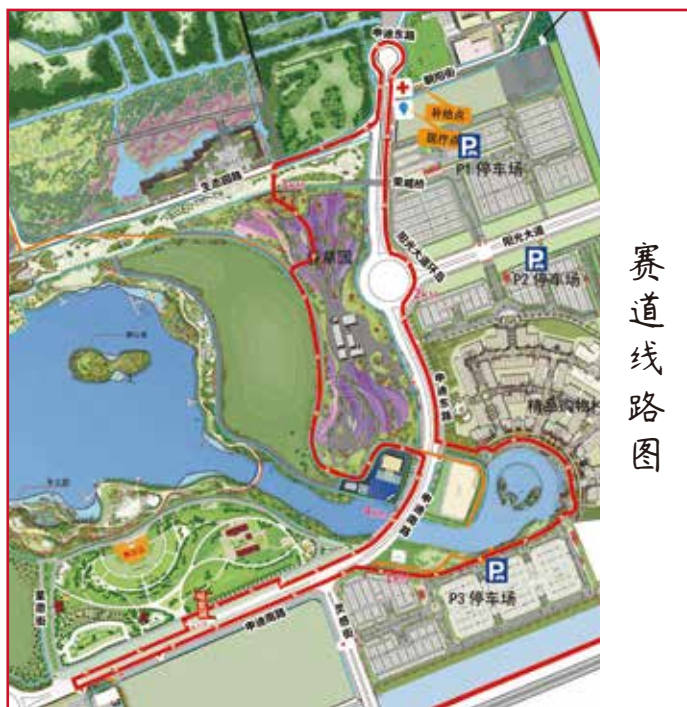
时间	环节
7:30 - 8:00	主会场
8:00 - 8:15	暖场表演
8:15 - 8:20	领操热身
8:20 - 8:28	领导致辞

时间	环节
8:29 - 8:30	集结发令
8:30 - 10:00	赛道路跑
8:30 - 10:30	终点服务
8:30 - 12:00	嘉年华、体育节主题活动

## 主会场&赛道路线图



主会场图



赛道线路图

# 教你玩转家马



参赛装备以实物为准

—— 记得将号码布别在胸前正面哦! ——



## 能量谷物棒 酥香少脂 能量随行

麦香味 (WHEAT)  
巧克力味 (CHOCOLATE)

☀️ 早上7:00 · 早餐



🍷 晚上9:00 · 加班



👥 下午3:00 · 会议



🏃 下午5:00 · 锻炼



优质复合碳水  
练中持续供能



官方  
微信



多种膳食纤维  
提升饱腹感



天然瓜拉纳提取物  
缓解疲劳, 提升运动表现



JUNEYAO AIR  
吉祥航空

SHANGHAI VILLAGE

奕欧来奥特莱斯·上海

A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION

比斯特购物村系列



上海奕欧来奥特莱斯隶属于比斯特购物村系列，紧邻上海迪士尼度假区，荟萃了LOEWE、ARMANI、COACH、MICHAEL KORS等逾百家一流的亚洲及国际时尚品牌 and 生活方式品牌精品店，全年2折起。

购物大道旁设有多家餐厅和咖啡店，宾客用餐时还可饱览湖畔美景。建筑糅合米兰、维也纳、纽约和巴黎上世纪20年代的装饰艺术风格，令上海奕欧来奥特莱斯弥漫着爵士时代的韵味。从三千万片马赛克瓷砖装饰的厕所，到精致奢华的贵宾休息室，处处呈现感官盛宴。

独特的装饰艺术风格建筑、众多国际高端精选商品、五星级的至尊服务、精致的餐厅，上海奕欧来将为您的家人以及朋友创造独一无二的购物一日游体验。



扫描二维码  
立即进入周年庆主会场



吉祥航空官方APP



吉祥航空官方微信



扫码加入会员  
立享多重福利

# 吉祥航空12周年庆 一纪梦育百年

三大会场，多种权益多种优惠，给您专属福利！

活动日期：2018.8.25-2018.9.30

活动内容：实名认证领取梦想礼包，1元机票秒杀，专属12周年积分抽奖，会员加速飞，787梦想航线等，了解更多活动详情请登陆吉祥航空官网或APP，点击专属活动页面参与活动。



实名认证  
领取梦想礼包



1元机票秒杀



专属12周年  
积分抽奖



会员加速飞



787梦想航线

服务热线 95520  
juneyaoair.com

温暖随行 享所未想

欧洲奥莱 近在咫尺

EUROPEAN OUTLET SHOPPING ON YOUR DOOR STEP



直医智慧

家庭医疗数据库 医患沟通新工具

## 家庭健康智能管理

在线咨询永远免费



扫描二维码领券



健康热线

400-900-1169



爱家人 爱健康

## 我的备忘录

### 赛前安排

- 预定航班 / 安排行程
- 准备签证 / 文件
- 医疗检查
- 安排酒店 / 住宿
- 兑换人民币

### 赛事周

- 检查你的航班
- 准备签证 / 文件
- 准备你的计时芯片
- 写下你的紧急联系人

### 前往比赛场地

- 准备车票 / 钱
- 携带指定装备
- 准备打发时间的阅读物
- 预备食物 / 饮料

### 比赛日

- 号码布 (扣到跑步T恤正前方)
- 跑步计时芯片
- 扣针 / 号码布扣
- 带心率仪的手表和腰带
- 跑鞋
- 跑步袜子
- 短裤 / 裤子 (提前穿好)
- T恤 (提前穿好)
- 帽 (在太阳 / 下雨的情况下)
- 头巾防晒霜
- 雨衣
- 太阳眼镜
- 乳贴和绑带
- 足够的饮料
- 跑步策略

### 赛后

- 能量胶
- 食物 / 饮料
- 按摩油