



上海市第三届市民运动会
上海市职工家庭马拉松

同心
同行
2020

赛事手册

GAME MANUAL



2020.10.25
OCT. 25. 2020

上海·嘉定
JIADING · SHANGHAI



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY



相信自己 顶呱刮

公益体彩 乐善人生

您所购买的每一张体彩顶呱刮金额中的20%都将用于社会公益事业

国家体育总局体育彩票管理中心



快乐购彩 理性投注

未成年人不得购买彩票及兑奖

体彩公益金被广泛应用于

中国体彩网 www.lottery.gov.cn

全民健身计划 | 奥运争光计划 | 补充社会保障基金 | 教育助学 | 法律援助 | 城乡医疗救助 | 扶贫 | 残疾人救助 | 红十字事业 | 救灾救灾 | 农村养老服务 | 新疆西藏等社会公益事业建设 | 文化事业

CONTENTS

目录

赛事介绍	02
参赛指南	03
交通指南	04
赛道路线图	05
赛事装备	06
主会场布置图	07



赛事介绍

家庭马拉松是以家庭共跑为核心，赛程一般设置为4.2195公里，这段距离是经过专业团队精心设计的，与专业运动员的竞赛跑是有严格区别的，既达到锻炼身心、实现有氧运动的基本要求，又实现增添欢乐、增进亲情的公益目的。比赛中更注重合作、和谐、友善等风尚，以家庭组合的全体成员到达终点为完成比赛。“快乐第一，比赛第二”，不设专业比赛强度，注重跑步乐趣，凡是在规定时间内到达终点均可获得奖牌。



参赛指南

比赛时间:2020年10月25日(星期天)

09:30 鸣枪开跑

检录时间:2020年10月25日07:30——09:00

比赛地点:上海市嘉定区嘉北郊野公园

(沪宜公路5051号嘉北郊野公园一号门大草坪)

比赛项目:家马4.2195(约4.2公里)

比赛规则:职工家庭马拉松不计成绩、不设名次,参赛选手在规定时间内走完或跑完全程即可获得由组委会颁发的完赛奖牌一枚。

完赛时间:开赛后1.5小时。

赛事流程:

序号	时间	内容
1	7:30-9:00	检录
2	9:00-9:03	主持人暖场
3	9:04-9:21	暖场节目
4	9:22-9:24	主持人介绍 出席领导及嘉宾
5	9:25-9:28	领导致辞
6	9:28-9:29	奏国歌
7	9:30	鸣枪开跑
8	9:30-11:00	家庭马拉松
9	10:00-12:00	家马嘉年华



1.自驾：

沿G15沈海高速至沈海高速路口，行驶161米左转进入盛世南路，行驶786米向右前方转入沪宜公路，行驶271米左转嘉北郊野公园彭门中心路，进入公园内部道路左转200米到达P1停车场。

2.公交：

乘坐上海轨道交通11号线从嘉定西站下车，出站换乘嘉定21路行驶至沪宜公路彭门中心路站，向东步行50米到达嘉北郊野公园1号门入口。

Tips:公园1号门P1停车位较少，P1停车位停满后，请将车停至2号门P2停车场，再步行至活动主会场。建议各位选手尽量乘坐公共交通出行。





赛道示意图



以实际为准



赛事装备



特别提示：

以实物为准

本次赛事凭号码布进入公园，记得把号码布别在正面哦。活动入场；领取奖牌；公园赏景全靠它哟。

赛事当天请带好口罩，进出时配合工作人员进行体温和症状监测，出示健康码哦。

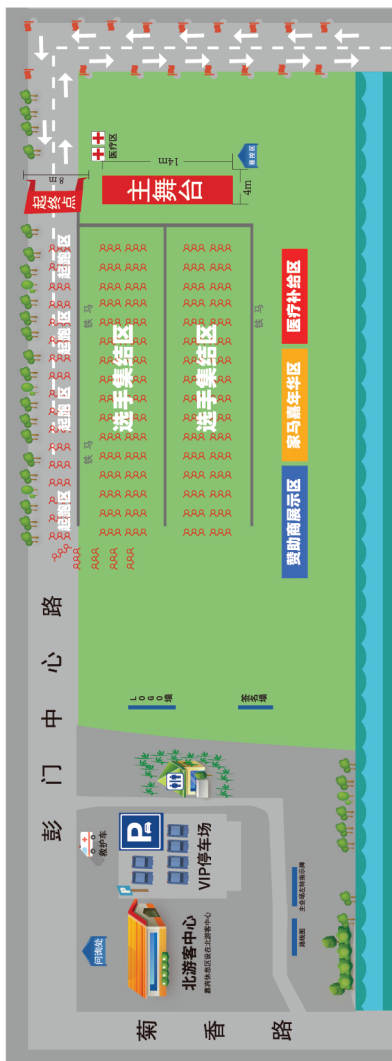
参赛过程中提高防疫意识，在赛道中尽可能避免与其他跑者的肢体接触，保持安全距离。

赛事当天禁止带宠物及其他动物入园，入园前请妥善安置您的宠物。





主会场布置图



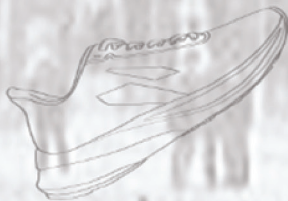
以实际为准



SELZ 百年轻运动品牌

BRAND HISTORY

SELZ创立于1871年的美国芝加哥，是一个轻运动生活方式品牌。149年来，SELZ始终坚持以实力打造高性价比和高颜价比的品牌核心竞争力，致力于让消费者轻松体验到功能优良、穿着舒适的产品。



**MAKE
YOUR FEET GLAD**

SINCE
1871

FROM
CHICAGO



扫码了解更多

同心 同行 2020



扫码报名

咨询热线:400 850 1122

主办单位:上海市第三届市民运动会组委会

承办单位:上海市嘉定区体育局
上海市嘉定区妇女联合会
中共上海嘉定工业区工作委员会
上海市嘉定区体育总会
上海国龙体育文化发展有限公司

协办单位:上海绿洲嘉北郊野公园运营管理有限公司
上海嘉定工业区社区体育健身俱乐部

支持单位:上海市路跑协会

公益支持:



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

赞助支持:

