



2019

上海城市业余联赛 嘉定企业文化年

上海市职工家庭马拉松

SHANGHAI WORKERS' FAMILY MARATHON



赛事手册

2019.11.16
NOV. 16. 2019

上海·嘉定
JIADING · SHANGHAI

FAMILY
MARATHON
一起跑 爱陪伴
2019 家庭马拉松
FAMILY MARATHON
上海站

POWERADE™
爆锐



POWERADE™

持久释放

潜能不息



亦有【爆锐燃力】
运动饮料可供选择

爆锐耐力 运动饮料

电解质配方 + 沛力肽®



全球合作伙伴

©2019 雀巢中国

POWERADE™ 是雀巢公司的注册商标
POWERADE™ 爆锐耐力运动饮料
POWERADE™ 爆锐燃力运动饮料

沛力肽® Cytosport 是而斯曼的商标 沛力肽® Cytosport 是而斯曼的注册商标

CONTENTS

| 目录

赛事介绍	-----	02
参赛指南	-----	03
主会场图	-----	05
赛道路线	-----	06
接驳车路线	-----	07
赛事装备	-----	08

赛事介绍

家庭是人类社会最主要的组成部分，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。

家庭马拉松系列赛是以“家庭共跑”为核心，以“一起跑·爱陪伴”为赛事理念，提倡在运动中促进家庭和睦与幸福。赛程被设置为4.2195公里，以十分之一的全程马拉松的距离向马拉松精神和文化致敬。“快乐第一，比赛第二”，本次赛事不计时间、不设名次，只注重跑步的乐趣，以家庭全体成员到达终点为完成比赛。

上海市职工家庭马拉松，以“**与家庭同行，与企业共进**”为主题，将企业与家庭完美融合，用跑步的形式展示企业形象，弘扬企业文化，让大家在运动中也能够感受到企业凝聚力及家属认同感。



参赛指南

- ◆ **比赛时间：** 2019年11月16日（周六）9:30 鸣枪起跑
- ◆ **检录时间：** 2019年11月16日7:00——8:45（赛事当天凭号码布进入公园参赛）
- ◆ **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：** “与家庭同行·与企业共进” 4.2195公里职工家庭马拉松
- ◆ **赛事规模：** 800组家庭
- ◆ **完赛时间：** 起跑后1.5小时

报名信息：

1、参赛对象：

社会家庭组：上海及周边城市的社会家庭均可报名参赛，每个家庭由2至8人组成，其中必须要有一名年满18周岁的成员。

企业家庭组：世界500强在华企业、中国500强企业和国内著名企业（含外企、国企、民企的著名公司、集团公司及分公司）均可报名参赛。

团队报名，每个单位最低报名人数不少于10人，且每个家庭由2至4人组成，且其中必须要有一名年满18周岁的成员。企业团队参赛者人数达到30人或30人以上，组委会将统一为企业团队提供标有企业名称或logo的队旗。

2、企业家庭组参赛要求：

（1）参赛家庭中有企业正式在职的职工，且家庭成员身体健康适宜参加该项目比赛。

（2）以企业为团体，以职工家庭为团队。

3、报名费：成人68元/人，儿童（3至14周岁）60元/人

4、所有参赛选手将获得由组委会提供的赛事装备一套，内含赛事包、赛事T恤、号码布、参赛保险、彩票（每个参赛家庭赠送5元即开型体育彩票一张）、赞助商小礼品等。

参赛指南

◆ 赛事流程：

时 间	环 节
7:00 — 8:45	检 录
9:00 — 9:03	主持人暖场
9:04 — 9:21	暖场节目
9:21 — 9:24	介绍出席领导及嘉宾
9:24 — 9:26	奏唱国歌
9:26 — 9:28	领导致辞
9:28 — 9:30	鸣枪开跑
9:30 — 11:00	家庭马拉松
10:00 — 11:30	家马嘉年华
11:30	终点服务

◆ 交通指南：

自 驾

A.沿G1501上海绕城高速（西向）至嘉松北路收费站出口后，直行0.45公里后至嘉松北路左转，向北行驶0.8公里后于右手边到达公园P3停车场（3号门）。

B.G1501上海绕城高速（东向）至嘉松北路收费站出口后，直行0.1公里后至嘉安公路左转，向东行驶0.9公里后至嘉松北路左转，向北行驶1公里后于右手边到达公园P3停车场（3号门）。

公共交通

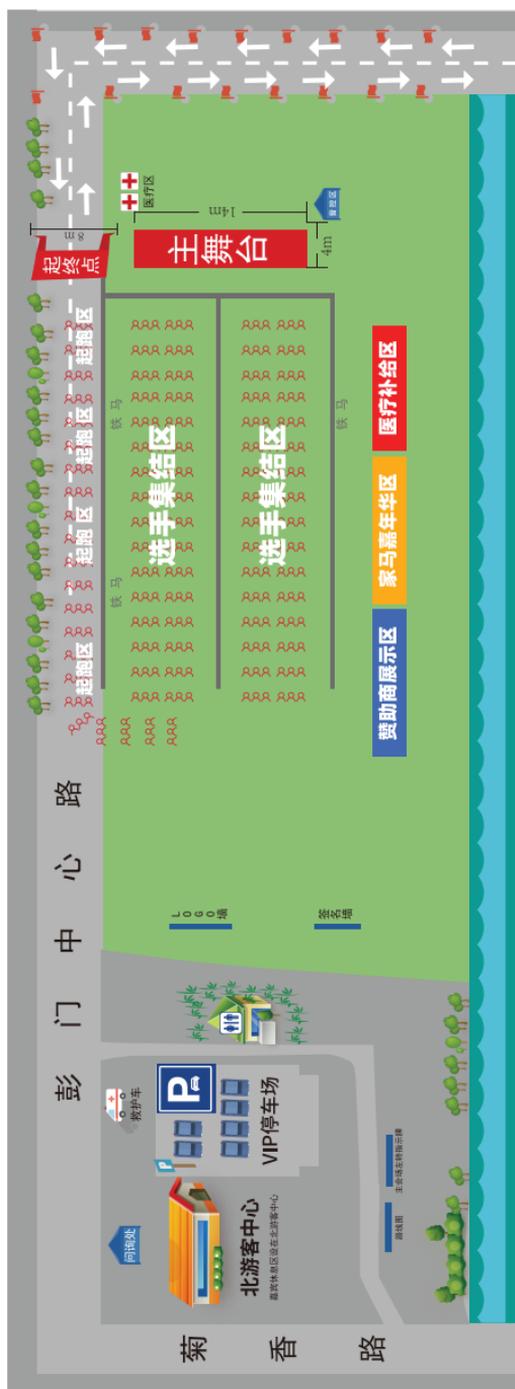
可在地铁11号线“嘉定西” 下车换乘“嘉定21路”（2号口和3号口出）。

“嘉定21路”具体线路如下：

嘉定西站—六里桥（公园6号门）—嘉松北路周果路（公园3号门）—冈南桥（公园2号门）—外冈路冈身路（公园2号门）—沪宜公路彭门中心路（公园1号门）

赛事当天(16日)主会场位置位于公园1号门，选择自驾出行的选手须至P3停车场停车（1号门P1停车位较少），组委会将准备接驳车把选手送至1号门，接驳车时间：06:30—08:30；选择公交出行的选手可直接至沪宜公路彭门中心路（公园1号门）下车。（建议各位选手乘坐公共交通出行）

主会场图



赛道路线



接驳车路线



赛事装备



参赛服饰



赛事包



号码布



完赛奖牌



魅力厨房黑米粥



彩票



赛事保险

特别提示

记得将号码布别在衣服正面,所有选手凭号码布领取完赛奖牌。



携带方便 时尚外观

高新锁鲜工艺 包装不易破损
随时随地 开袋即食
时尚健康轻便一步解决

开袋即食

低卡代餐

0脂肪



扫一扫

关注我们



体育·训练局国家队运动员备战保障产品

出口品质更安心

(已出口至北美南极、南美、澳洲、欧洲、东南亚)

入驻中国南极科考站

(长城站、中山站、泰山站、昆仑站、尚未命名站)



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
“2019嘉定企业文化年”组委会
上海市嘉定区体育局
上海市嘉定区体育总会
上海市嘉定区妇女联合会
上海嘉定工业区管理委员会

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

上海绿洲嘉北郊野公园运营管理有限公司
上海嘉定工业区文化体育服务中心



与家庭同行 与企业共进