

2018 UTHZ[®] 100KM

赛道详解

起点-CP1:

起点：杭州西山国家森林公园灵山景区入口（锦绣风水洞），航点：N 30 07. 246
E 120 03. 014

风水洞—西山顶—牛背岭东—牛背岭西—石门坞—狗头山—（毛竹园垄岗）—野山头—如意亭—如意尖（海拔 536 米）—大岭—（在双灵村大岭 54 号左 转）—村水泥路前行至丁字路口—靠小店侧左转（可以自费补给）—向前约 150 米见红字“地坞山庄”大石即右转—前行约 400 米—注意左侧台阶入口—上台阶—西湖山顶—见亭子右下一台阶至尖刀山岔口—左下台阶—快下到山脚时—遇叉口直行过小山包即为 CP1 金家岭，本段距离约 12. 2km 累计上升海拔 1200 米，累计下降海拔 1227 米。

本段关门时间周六上午 10 点 30 分

出发时速度不宜过快，第一座山顶后几乎在山脊弹石路，竹林，土路，可以跑步，过野山头后几乎全台阶，过如意尖后下台阶要小心，台阶不规则，进入双灵村后要注意赛道转弯点，西湖山台阶较陡注意把握节奏。

CP1-CP2:

CP1—过牌坊至 320 国道—左转金家岭加油站—向前 400 右转斑马线横穿 320 国道（注意双向汽车，迅速通过）—至马路对面后右转直行—进金色年华左侧道路—白岩山庄—白岩山庄右侧上山—白岩亭—白岩山—龙尾巴山—小斗山—鉴远亭—黄梅山—飞凤岩—（约 18. 3km）左侧进入土路—大德岭—鸡溪弄（三界碑）—午潮亭（午潮山）—右下台阶约 100 米—左侧进入土路（航点 N30 11. 371E120 00. 092 海拔 429 米）—过五峰—沿山脊下至机耕路右转约 20 米—叉口左转—前行至护林站平房左侧前行—复兴亭国耻柱继续前行至台阶—左上“龙吟狮吼”亭—沿游步道—到达金莲寺（航点：N3012. 156E120 01. 975）即 CP2

本段距离约 13km，累计上升海拔约 1300 米，累计下降海拔 1194 米

本段为赛程中越野难度最大，土路，防火道，林间小道，山脊乱石道，连绵山峰，景色优美，海拔起伏平缓，但要注意脚下，及两侧树枝刮伤

CP2-CP3:

CP2—右侧沿山道—左上亭子里—老焦山（到顶见太阳能板左转—下石阶—遇四岔口直行上里哗山—屏峰山（幽宜思止亭）—穿过亭子内部—沿台阶前行遇叉口左上（外桐坞方向）—笠帽山—元帅亭—外桐坞村 CP3 补给站（约 29km）

本段距离约 4 公里，累计上升海拔 319 米，累计下降海拔 542 米

本赛段关门时间周六下午 4 点

CP3-CP4:

CP3—朱德纪念馆—外桐坞村委—画外桐坞入口—出隧道—过留泗路人行横道（5 米宽）—进入小店与公共租车点间弄堂—沿石阶上山—遇三岔口左转—大 清岭—飞龙亭（直行穿过飞龙亭往灵隐山头方向）—罗坟尖顶平台—左下土路（勿右下台阶）—土路注意路标—大弯山—到台阶后沿左侧台阶—竹竿山—九曲亭—石人岭（亭）—龙门山（亭）—美人峰—北高峰—状元峰—瑞云亭—灵峰山—美女山—老和山（浙大 700 档口下台阶）—教七口—图书馆—浙大玉泉西门—七树文创园 CP4(42km 选手沿指示前往终点)。

本段距离约 13km，累计上升海拔约 1035 米，累计下降海拔约 1180 米。

本段关门时间周六晚上 8 点

CP4-CP5:

cp4—进植物园—植物园西门出大门左侧人行道前行—十字路口对角线过红绿灯后直行—立马回头公交站—过红绿灯 10 米—右侧进入上茅家埠—上茅家埠 212—琳琅餐厅—土路上山—吉庆山台阶—右转上—沿台阶—天马山顶—右下土路—过树林—梅岭北路（碟庄餐厅）CP5

本段距离约 5km，累计上升海拔 326 米，累计下降海拔 278 米。

本段关门时间周六晚上 10 点

CP5-CP6:

CP5—上天竺（法喜寺）门口右侧道路—法云弄—钱源探古—左侧进入竹林（枫树岭）—猢猻岭—天竺山 413 米—山顶过机房 10 米三岔口右转—穿过铁 塔—顺路标直下—小牙坞公路口（梅林南路）—右转沿公路约 400 米—注意左侧溪沟边

路标—顺路标—土路上山（大昌坞与大老鹰坞中间山脊）—至台阶左转—石条凳—沿台阶直行—严家山—庙坞头—丁家山—石壁山（四世同堂树，标航点：N30 11.368 E120 04.701）—左下土路—云栖花苑 17 号（CP6）

本段行程为艰难的土路为主，而且是上天门山 413 米，坡度较陡，对多数选手来说是进入夜行阶段，备好头灯，登山杖，手套，注意树枝、腐木，地面的三角铁桩注意路标（反光丝带和碎片纸屑，到天门山顶（又称天竺山）时会听到机房的隆隆声，注意路标右边进入竹林小道，约 40 米见铁塔，然后跟随路标下山，须非常小心下山，较陡，下至公路即小牙坞右转往隧道口方向，跑 400 米左右寻找左侧溪沟上山口台阶，顺茶园边约 50 米进入右侧山路，快到山顶时向左边绕过障碍物即到游步道台阶“即石条凳”左转，顺道前进穿过“绿谷晴川亭子”，过左边有茶地的山坡后注意左侧路标指向（路口有一棵由四棵小树抱在一起尊称为“四世同堂”树，左下土路看清路标一路到底，即 CP6。

本段距离约 10.4km，累计上升海拔约 884 米，累计下降海拔约 952 米

本段关门时间周日凌晨 1 点整

CP6-CP7:

CP6—直行穿出民居右转—沿马路前行约 300 米—云栖竹径亭子即“三聚亭”三聚亭至牌坊—进入右手边竹林—房子边缘沿土路上山—绝望坡结束后离台阶 100m 不到三叉口注意右侧土路下口标记路标—下土路—玫瑰园与西湖花园别墅—沿路前行—至十字路口左转前行（金梦来酒店）—西湖花园正门右转沿路前行（看指引标记）—寻找路灯杆“五云 088-089”—见到后玫瑰园岗亭（红外线摄影头）左下—沿台阶下—左转—左转—沿围墙边进入土路—过小木桥约 10 米即左侧土路上山—铁塔右侧土路上山—竹林—出竹林沿台阶右上—真迹寺（不进入）—右下台阶—注意路面路标—左下进入土路—顺路下—茶园—唐家坞—林海亭 CP7

本段到林海亭约 8.5km，二上二下五云山，土路为主，难度大。累计上升海拔 641 米，累计下降海拔 642 米。

本段关门时间周日凌晨 4 点

CP7-CP8:

CP7—左转往九溪烟树方向—前行约 200 米左边入口沿溪水前行（西支坞）—沿路标上五云湾—到顶为十里琅琅台阶—右转顺游步道一路往北—狮峰—仰峰岭—棋盘山—不上天—马山顶的道路右侧（注意右下土路往雷迪生庄园酒店）—沿土路前行—过农居房至酒店大门口—沿柏油路面直行（穿过鸡笼村）—穿过灵溪南路—（双峰村茶园）顺路往前（注意地面标记）在第二个茶园三叉口时右转往龙井支路前行—

到龙井支路三叉口-左转 50 米即 27 路公交车站”双峰村”-沿公交站边小屋一侧台阶上山-台阶三岔口右转-南高峰(驰望亭)台阶叉口左下一约 100 米“南高峰”牌坊,沿右边下台阶一直下至农居-顺柏油路往下行 50 米左转进小段台阶-台阶出口 为满觉陇路-左转公路下坡前行 400 米左右-漫村驿站 CP8 补给站:

本段约 10.6 公里, 累计上升海拔 726 米, 累计下降海拔 701 米

本段关门时间周日早上 7 点。

CP8-CP9:

漫村驿站 cp8-对面满陇桂雨上山-沿小道至红花坞大樟树-左转前行-遇三岔口台阶右转直行(左边上坡是贵人阁)-大华山-头龙头-左侧进入土路沿路标下到香樟雅苑-虎跑路左转往虎跑公园方向-经过虎跑公园-经过动物园门口-注意路标及指挥义工引导-横穿过虎跑路并进入四眼井村-古井一路到底直行上山-上山后遇台阶与土路叉口时-进入右边土路-沿路标前行至土路三叉口左上直行玉皇山盘山公路-到盘山公路后右转沿路标往老玉皇宫-将台山-凤凰山-万松书院-节义亭-左边出-注意地面路标横穿万松岭路-革命烈士陵园停车场上云居山-吴山大观 CP9

本段距离约 11.7km, 累计上升海拔 690 米, 累计下降海拔 693 米

本段关门时间周日上午 10 点。

CP9-终点:

CP9-吴山天风-河坊街往西湖方向-南山路-长桥-雷峰塔-苏堤南-苏堤北-左转北山路沿人行道前行 530 米左右斑马线横穿十字路口-灵隐路-植物园公交站-右转进植物园(大牌坊)-直行至玉古路-右转直行 400 米左右到达青芝坞-进青芝坞-石虎山路-石虎驿站(终点)

本段距离约 10km, 累计上升海拔 172, 累计下降海拔 164 米

本段关门时间周日中午 12 点。

越野跑从来都不是征服

我们只是享受大自然给予的馈赠