



Break
Your
Limits

2018 UTHZ[®] 42KM

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）

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—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:



Break
Your
Limits

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—遇四岔口直行上里啁山—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—邵逸夫科技馆门口—浙大玉泉边门（靠青芝坞）—青芝坞清泉小筑—青芝坞广场（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

越野跑从来都不是征服

我们只是享受大自然给予的馈赠