

9月28日大环青芝坞 | Salomon越野跑杭州站

重要信息提醒

2019年9月28日

- 1、7:00am青芝坞欢庭两相宜民宿门口集合
- 2、7:00am-7:20am, 领取号码布 (9月24日后可参赛号查询)
- 3、7:20am-7:30am, 热身&讲解注意事项&抽奖
- 4、7:30am-13:30pm, 活动开始, 体验越野跑, 感受奔跑于山林的快乐, 男女前三名到齐15分钟后颁奖
- 5、13:30pm, 活动关门, 等待收尾人员和选手全部到达后结束
- 6、未进微信群的小伙伴可联系管家 (微信号: JWT558800)

外地选手住宿推荐:

青芝坞「欢庭两相宜」民宿, 我们通过不懈努力在旅游旺季为大家争取了超低价, 所有大床或标间300元/晚, 记得打0571-85336090电话预订时告知民宿前台工作人员: 我是928天狼越野选手, 否则无法享受超低价。

关于路标和补给:

22KM

- 本次活动全程自导航, 起点出发时自带水和必要补给;
- 本次活动只在CP1小牙坞 (10.5KM) 设置补给点提供水、饮料、水果;
- 本次活动终点提供水、饮料和水果等补给;

强制装备:

- 缓冲和支撑性能较好的越野跑鞋
- 出发前必须自行带1L水
- 能量食物 (坚果、能量棒、能量胶)
- 少量现金
- 90%电量的手机 (号码与报名时一致)
- 越野包
- 赛道轨迹一定要导入手表 (推荐Suunto 9) 或指定的手机app

建议装备:

- 运动帽
- 终点干爽的替换衣物
- 移动电源
- 少量现金
- 救护包 (消毒纱布、包扎带、水泡贴、消毒纸巾、止痛药等、以及任何适当的个人药品)

若无导航手表, 可以下载【两步路app】进行自导航

- 1: 下载【两步路】户外助手
- 2: 打开【两步路】户外助手app, 点击“首页”, 点击搜索栏, 在搜索栏里输入“2019大环青芝坞”
- 3: 点击“2019大环青芝坞”

4: 第一步点击: “下载”, 第二步点击右上角的“三个小圆点”, 第三步点击第二个“离线地图”, 第四步点击“沿轨迹下载”, 在名称中输入“大环青芝坞”

5: 点击右上角“确认”(此时后台已经开始下载此块区域的离线地图), 然后退到首页, 点击“我的”

6: 点击“设置”, 点击“语音播报设置”, 打开“语音播报开关”, 在“语音播报设置”的下面有“报警距离”选项, 点击“报警距离”, 建议选择最短的20米报警距离。设置完毕后, 退到首页

活动当天如何按照轨迹导航:

1: 打开【两步路】户外助手app, 点击“我的”, 点击“轨迹”, 找到已下载的“2019大环青芝坞”

2: 点击“2019大环青芝坞”

3: 点击“加载到地图”

4: 再点击“导航”后, 确认“偏离航线报警”在打开状态

5: 点击右上角“确认”即可开启导航

温馨提醒:

- 初秋早上天气凉爽, 中午温度有可能高, 一定要根据自己的身体状况来合理安排体能;
- 多带一套干爽衣裤和毛巾, 赛后可立刻换上, 起点可寄存干爽服装(贵重物品请勿寄存);
- 手机等电子产品要做好防水, 以免比赛途中进水;
- 赛道沿途请不要乱扔垃圾, 青山绿水时刻环保, 愿大家周末玩的开心;
- 9月28日景区单号限行, 所有车牌尾号数字为单号的开车选手请不要在8:30-17:00限行时间内进入景区。青芝坞刚好在限行之外, 青芝坞兰家湾停车场可停车, 停车费为: 10元/小时。大家可根据需求自行选择出行工具。
- 如有问题可联系我们: 0571-86615959