

## 雷越野 2019 中国三峡超级越野赛 赛道解析



宜昌市，古称夷陵，湖北省辖市。宜昌依长江而建，是湖北省域副中心城市，综合实力仅次于武汉，是中国中部重要的交通枢纽。宜昌是三峡大坝、葛洲坝等国家重要战略设施所在地，被誉为“世界水电之都”。

宜昌历史悠久，文化底蕴丰厚。这里人杰地灵，孕育出世界历史文化名人屈原、民族和亲使者王昭君以及闻名中外的著名学者杨守敬等诸多先贤名流。

雷越野 2019 中国三峡超级越野赛将于 2019 年 11 月 28 -30 日举行，这是国内创办最早的、顶级的百英里越野赛，比赛共有两个项目，175 公里项目和 108 公里项目。

175 公里项目比赛起点设在宜昌滨江公园，终点位于秭归县屈原故里文化旅游区内的屈原广场。108 公里项目比赛起终点都在秭归县屈原祠广场。宜昌市滨江公园 - CP6 庙沟水库为 175 公里项目组单独线路；108 公里项目起点屈原祠广场 - CP1 庙沟水库为该项目单独线路；庙沟水库 - 终点屈原祠广场为两个项目的共同线路。

雷越野中国三峡超级越野赛的线路不仅有风景、有故事，而且有技术、有难度，让每一位参赛者有良好的体验和难忘的回忆…… 不枉“封神”之战！

**第一路段：滨江公园（起点） - 牛扎坪（CP1）**

赛道数据：距离 10km (0KM~10KM) D+207m D-96m

关门时间：28日 21:30 (限时: 1.5 小时)

赛道路线：滨江公园~至喜大桥~江南路~牛扎坪



从滨江公园出发，沿着世界第三、亚洲第一大河长江岸边溯江而跑，到达至喜大桥。上桥过江，一路平坦，此时应调整好心态，合理分配体力，不可“用力过猛”。跑到桥中央，感受着江水恢弘的气势，向右望去，雄伟的葛洲坝伫立在眼前！



跑下至喜大桥，我们来到江南，进入宜昌市点军区境内。何为点军区，建安 19 年 (公元 214 年)，三国大将关羽在此点视兵马，领兵布阵，威震一方，点军区由此而得名。

沿江南路一直向前，从葛洲坝身边跑过，继续向前进入牛扎坪村。此处农户较多，注意路标指引。CP1 牛扎坪补给站在紧靠江边的山坡上。此处可以俯瞰宜昌城区、西陵峡口。在这里您可以边补给、边看景、边拍照，欣赏夜幕下的长江和宜昌城。



### **第二段：牛扎坪 (CP1) - 平善坝 (CP2)**

赛道数据：距离 14.5KM (10KM~24.5KM) D+899m D-1066m

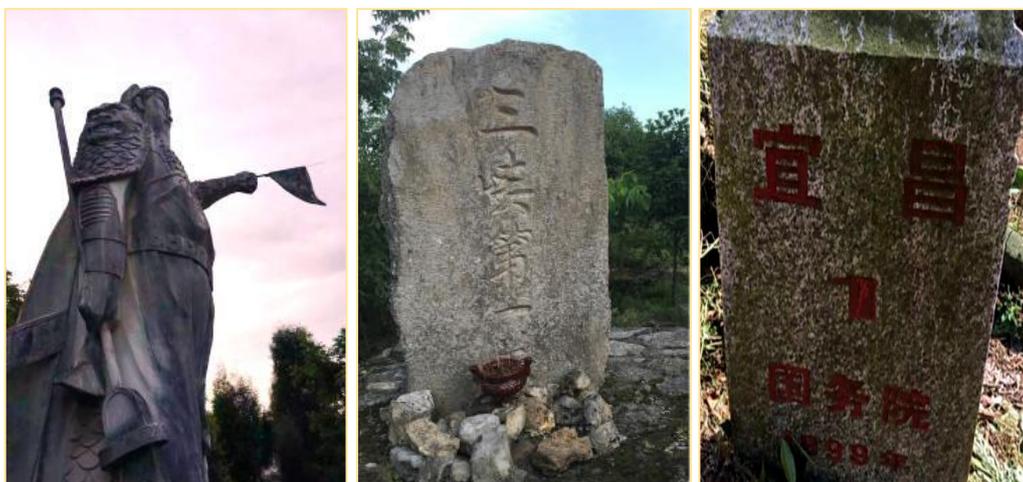
关门时间： 29 日凌晨 02:30 (限时：5 小时)

赛道路线：牛扎坪~关公像~宜昌 1 号界碑~小平善坝灯塔~平善坝



出了 CP1 牛扎坪之后，往江边方向前进。沿路标指引一直跑至江边，此处有一座“三峡第一关”石碑，此碑需要有缘之人方可看到……继续前进约 100 米，有一座“关公像”：一夫当关、万夫莫开、威风凛凛！右手提刀江南站，令旗所指江北岸！

继续向前过经过向家咀、关庙埡、淹水埡、王家老屋，此段路一直沿江前行，山顶视野开阔，是观赏风景的不二地点。



从王家老屋继续向前至王屋塆茶花基地院内下山，此处有一个地标建筑物，宜昌 1 号界碑，试试看您能否发现它。

下至江边，沿江向西跑过小平善坝灯塔，左转沿路标指引上山。上山口是一个切开的断面，要特别注意安全！继续前进是一条久无人迹的山路，翻过此山进入通往筲箕湾村的土路，此路段相对平缓，似乎可以舒服的跑起来。但切记要注意看路标！因为此处要上山走小路才能到达 CP2 平善坝补给站。

友情提示：第二段距离长、累计爬升下降较多，道路湿滑，难度不容小觑。由于“轻敌”，2017 和 2018 年比赛中有不少的跑友在 CP2 被关门，请参赛跑友精心准备，雷越野希望有更多的人完赛！

### 第三阶段：平善坝（CP2） - 龙进溪（CP3）

赛道数据：距离 13.3KM（24.5KM~37.8KM） D+690m D-680m

关门时间：29 日凌晨 06:00（限时: 3.5 小时）

赛道路线：平善坝~张家河~上峰尖~董家岩~石碑~三峡人家~龙进溪

出 CP2 平善坝开始下山，沿溪边小路下至平善坝村约 1.5 公里，苔藓较多、道路

湿滑，要特别注意脚下安全！

平善坝村是沿江而建，滔滔江水东流，忙碌的江轮匆匆驶过。沿着赛道下山可以一直跑到江边，零距离接触母亲河长江。

穿过村子跑一段路，过桥至张家河。沿村子后边的小路一直向上，从张家河上山至上峰尖村，上峰尖村继续向前至董家岩，这一路段赛道今年有所变化，去掉了大段水泥路，改为了山路，爬升也不算高，跑起来特别舒适，适合于稳定发挥、争取时间。



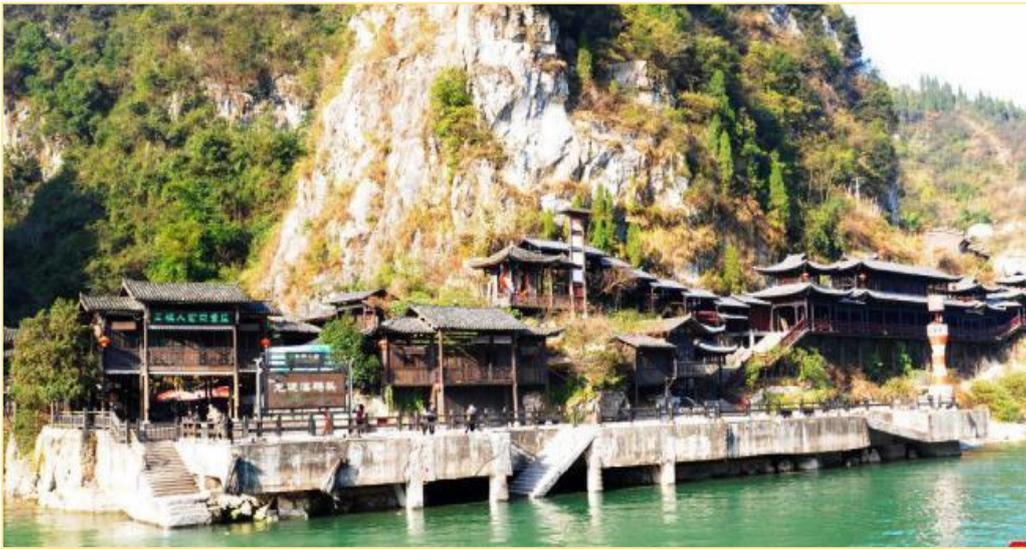
过了董家岩下山口，山口转弯处是一处悬崖峭壁。为了确保安全，我们已在这里加设手扶钢索和护栏，确保运动员安全通过。大家通过这里时务必靠右侧手扶钢索走，危险的地方只有几米长，有序慢行，务必确保安全顺利通过。



下山以后直奔石牌村而去，石牌要塞是石牌保卫战遗址。石牌之战是抗日战争时期，中国军队以弱胜强、以较小的代价取得较大胜利的一次著名战役。

经过石牌要塞，进入三峡人家风景区。三峡人家是国家 5A 级[旅游景区](#)，位于长江三峡中最为秀美壮丽的[西陵峡](#)境内，跨越秀丽的灯影峡两岸。

进入三峡人家景区，沿着复古式的走廊一直向前跑。依山傍水、风景如画，传统的三峡吊脚楼点缀于山水之间，乌篷船安静地泊在三峡人家门前，溪边少女挥着棒槌在清洗衣服，江面上悠然的渔家在撒网打鱼。



跑过著名的三峡人家景区，来到了龙进溪。龙进溪有很好的补给，请在这里吃饱喝足再出发。

#### 第四路段：龙进溪（CP3） - 头顶石（CP4）

赛道数据：15.2KM(37.8KM~53KM) D+1265m D-503m

关门时间：29日上午11:00（限时：5小时）

赛道路线：龙进溪~天坑~老赵家~百步梯~燕儿窝~头顶石

出 CP3 龙进溪，开始上山。上山路很惬意，右边是江水，左边是青山，沿林间小路一直向前。过天坑来到老赵家，一个户外运动爱好者经常路过、休息的农家，屋外挂满了各个户外运动俱乐部的旗帜，这也是三峡地区户外运动胜地的一个小小佐证。



过老赵家继续向前至百步梯，从百步梯的山腰再向上就是著名的西陵峡三把刀。过了三把刀之后上到山顶，路段开始平缓。跑动时一定要多注意路标指引！

继续向前过腰子埡第一户人家之后在路边有一个水泥牌子，再向前不远左拐下山经过一座小水库，之后再上山，经过一段公路后到达原 CP4 头顶石补给站，继续沿赛道跑约 1.5 公里，到达“曾姐饭店”，此处为 CP4 头顶石补给站。

这一路段爬升 1200 多米，是比赛开始后第一个严峻考验，跑友要有所准备。

#### 第五路段：头顶石（CP4） - 花鸡坡（CP5）

赛道数据：11.7KM(53KM~64.7KM) D+681m D-927m

关门时间：29日下午14:00（限时：3小时）

赛道路线：头顶石~白人坡~花鸡坡

出 CP4 头顶石之后，线路有所修改。出站右转准备下山，去往黄牛岩村方向。刚下山路段为青石台阶，比较湿滑，千万注意不要滑倒。约 900 米下到山底后延水泥路到达黄牛岩村委会。过黄牛岩村委会继续跑约 3 公里左右，与原赛道在观景台处汇合，旁边是一个小水池，是很明显的标志。本段线路以山路为主，绝对的纯粹越野跑！

过水池后右转进入山路，沿原线路继续出发，后段线路多在村落间通过，小路岔路较多，多注意路标指引，合理分配好体力继续前进。这一段赛道较多经过桔园，穿行在桔园中、眼望着一片丰收在望的橙红色，人在画中跑的感觉油然而生，别有一番风味。沿线路穿越白人坡至花鸡坡。花鸡坡地处三峡大坝东南方，可以鸟瞰三峡大坝全景，整个坝区一览无余。



花鸡坡：相传古时候有只五彩斑斓的神鸡降落在村东石笋沟龙洞旁的山坡上”，花鸡坡因而得名。

这一段爬升适中，下降偏多，运动员还是要注意山地路滑，确保安全。

### **第六路段：花鸡坡（CP5） - 庙沟水库（CP6/1）**

赛道数据：14.1KM(64.7KM~78.8KM) D+689m D-913m

关门时间：29 日下午 17:00（限时：3 小时）

赛道路线：花鸡坡~石板溪公路~秋千坪村~杨家坳~庙沟水库

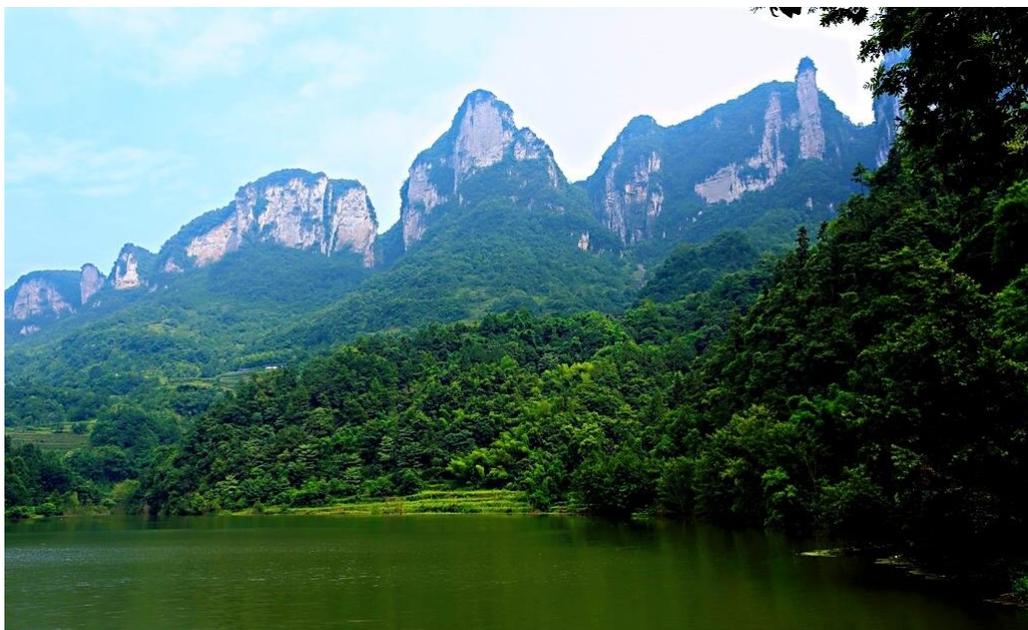
从 CP5 花鸡坡出发，沿小路一直向下穿过大片的农田到山坳中间。

请注意观察路标指引！穿过几家农户，继续沿小路前行，爬上一座小山坡，坡上有一个水池，沿着田间的小路绕过农家，沿小路继续向下至桔园，桔园里土路走到头，穿小路沿河沟下至石板溪公路，横穿公路上山至秋千坪村。



继续向前来到茶园，茶树整齐排列，面积之大令人惊叹！沿茶园翻山继续跑，过杨家坳至庙沟水库补给站。此地段有山水秀美、云雾缭绕，只有越野跑者才能欣赏到如此美景……这一段有上有下，但以下坡为主，关键要看好路标，看好自己的眼睛，不要太过溜号啊~

庙沟水库是 175 公里项目的 CP6 补给站，同时也是 108 公里项目的 CP1 补给站。108 公里项目从起点秭归屈原祠广场出发到庙沟水库约 11.6 公里，爬升约 283 米，限时 1.5h。整段都为水泥、公路赛道，大家可以适当拉开距离，避免山路塞车。庙沟水库之后的赛道与全程项目相同。



## 第七/第二路段：庙沟水库（CP6/CP1） - 三峡竹海（CP7/CP2）

### 赛道数据

175 公里项目 CP6-CP7: 12KM(78.8KM~90.8KM) D+646m D-708m

108 公里项目 CP1-CP2: 12KM(11.6KM~23.6KM) D+646m D-708m

175 公里项目关门时间: 29 日晚 20:00 (限时: 3 小时)

108 公里项目关门时间: 29 日晚 18:00 (限时: 2.5 小时)

赛道路线: 庙沟水库~乔家坪~三峡竹海

从 CP6/1 庙沟水库出发, 上山之后再下至水泥路, 沿水泥路一直跑至乔家坪、陶家坳, 此时已站在山顶。居高临下、视野开阔, 天气晴朗时可以远眺秭归县城和三峡大坝。这一路跑起来很惬意, 参天的林木、古朴的老屋、蜿蜒的小路、清新的空气 ……

下山之后, 在三峡竹海景区门口附近过桥左转, 进入景区公路, 继续前进深入 4A 级的三峡竹海, 这里自然风光独特, 被誉为“三峡地区的[天然氧吧](#)”。

三峡竹海补给站设在景区内的滴翠楼, 这是 175 公里项目运动员的补给包存放处-换装点, 而且提供中餐和休息室, 大家可以好好休息、充分补充。



三峡竹海是 175 公里项目的重要节点, 真正的考验从这里开始。

108 公里项目从秭归屈原祠广场出发, 经过平坦的缓冲赛道, 也开始了大爬升! 前边的第一座大山-芝兰谷 1435 米!

## 第八/第三路段：三峡竹海（CP7/CP2） - 芝兰谷（CP8/CP3）

### 赛道数据

175 公里项目 CP7-CP8: 8.8KM(90.8KM~99.6KM) D+1036m D-106m

108 公里项目 CP2-CP3: 8.8KM(23.6KM~32.4KM) D+1036m D-106m

175K 项目关门时间: 29 日夜 24:00 (限时: 4 小时)

108K 项目关门时间: 29 日夜 22:00 (限时: 4 小时)

赛道路线: 三峡竹海~小溪~磨刀山~何家包~庙坪~芝兰谷

三峡竹海补给站定位滴翠楼，楼前竹海湖碧波荡漾，真是一幅美好的画卷！  
可别在补给站懒太旧鸭！

出 CP7/CP2 三峡竹海后，比赛线路是在滴翠楼的对面、沿竹海湖的岸边走到路口左转弯上山。沿着路标指引，一直向上，穿过小溪后沿着台阶上到机耕道，左手边是半山腰上最后的人家，右手边是新修改的赛道入口，所以跑友们要注意啦，到达半山腰最后一户人家之前，右转！沿着赛道穿过磨刀山，何家包，最后在庙坪与原赛道汇合。这一段新修改的线路约 5 公里，基本都是山路、土路，赛道成熟，绝对酸爽！

过了庙坪之后，沿着宽阔的大道一路小跑直奔芝兰谷风景区~~。



海拔 1430 多米的芝兰谷，是三峡地区著名的风景区和避暑圣地。山顶气温比山下低 5-6℃，在这一段，防寒保暖是第一位的，2016 年参赛的运动员曾领略过树挂雾凇、地铺白雪的景象。同时，对高强度的爬升也要有充分的思想和身体上的准备，而且自这一段开始，就是越野圈“谈三峡色变”的连续 **4 座 1200 米** 以上的山峰。

CP8/CP3 芝兰谷景区从首届中国三峡超级越野赛开始，就给予赛事积极的帮助，对运动员热情的接待和服务，参赛者都说：到这里有家的感觉。景区设置的补给站备有四菜一汤，鲜美的土鸡汤不知“救了”多少比赛中肠胃不适的运动员……芝兰谷还可提供铺位供困乏者休息，累了就小睡一觉吧。



### 第九/第四路段：芝兰谷（CP8/CP3） - 中阳坪（CP9/CP4）

#### 赛道数据

175K 项目：13.5KM(99.6KM~113.1KM), D+532m D-1445m

108K 项目：13.5KM(32.4KM~45.9KM), D+532m D-1445m

175K 项目关门时间：30 日凌晨 04:00（限时: 4 小时）

108K 项目关门时间：30 日凌晨 02:00（限时: 4 小时）

赛道路线：芝兰谷~张家坪~大坪~赵家塙~桂竹园~九畹溪~中阳坪村

从 CP8/CP3 芝兰谷出发之后，一直到大坪，路面较缓，可以快速通过。此路段岔口较多，必须要注意认真观察路标指引！

跑到大坪后开始下山，站在山顶可以观看九畹溪景区全貌。此段下坡路比较陡、滑，请安全前行。此处已经接近百公里，请运动员们尽量结伴而行，相互照应。下山应放慢速度，多注意脚下路况，安全第一！



下至赵家塄，路过几户农家继续下山，来到九畹溪漂流景区（车溪沟）。这一段以下坡为主，共有 1200 多米的下降。但据跑过三峡比赛的运动们说：在三峡赛道上，下山比上山更难！



离开九畹溪漂流景区（车溪沟），左转沿着小路上山，一直上到半山腰的水泥路，然后沿着水泥路一直跑向中阳坪村，CP9/CP4 中阳坪补给站设在村委会。



**第十/第五路段：中阳坪（CP9/CP4） - 九畹溪镇（CP10/CP5）**  
赛道数据

175K 项目：14.7KM(113.1KM~127.8KM) D+1290m D-1143m

108K 项目：14.7KM(45.9KM~60.6KM) D+1290m D-1143m

175K 项目关门时间：30日凌晨09:00（限时：5小时）

108K 项目关门时间：30日凌晨07:00（限时：5小时）

赛道路线：中阳坪~邓家垵~九畹堂村~板槽~黑槽~九畹溪镇



从 CP9/4 中阳坪出发，映入眼帘的是一片果园，盛产秭归脐橙，可不要贪杯啊。园中有小路穿过，沿主路一直向前，下五道拐至路段到九畹溪漂流起点。

出了九畹溪风景区脚踩柏油路一路向南，注意观察路标与指引，至前方“山里人家”农家乐旁上山进入槐树坪村。村子里路随好走但是岔路也多，多注意看路标！

这一段首先穿过田地至山脚下，上山的小路为之字路一直至山顶。据说此山叫无名山，村子叫无名山村（后来改名叫九畹堂村）。

这一段有大起大落的爬升，是全程选手翻越的第二座海拔 1200 米以上的山-**烽火山 1316 米**。比赛已经进入最艰苦的路段！



在线路经过的村子中前行要多注意路标。穿过村庄继续上山前行至板槽，最高点为 1319 米。板槽之后开始下山，进入一个四面环绕的山坳中。一路下山，经过只有一户农家的村庄。

穿过农户家左转上山，简单的爬升之后到达黑槽。黑槽在山的背面，几乎终年不见阳光，下山的小路蜿蜒曲折，很湿滑，一定要注意脚下！穿过黑槽开始下山，进入村庄有一条笔直的水渠直通山底下的公路上，跑起来特别的过瘾！到公路上按照路标指引到九畹溪镇补给站。公路上的路标容易被疏忽，所以要认真仔细按路标前行，避免找不到路标而影响心情、影响比赛。

九畹溪镇补给站是 175 公里项目一个大补给站，提供中餐，并且设有多个睡觉床位。希望全程选手在这里补充好、休息好，做好准备向最后两座大山前进！

同时九畹溪镇也是 108 公里项目项目的补给包存放处-换装点，让我们重整着装，清爽出发，告别油腻！向后两座大山发起冲锋，直取秭归！

## 第十一/第六路段：九畹溪镇（CP10/CP5） - 桂垭村（CP11/CP6）

### 赛道数据

175K 项目：13.8KM(127.8KM—141.6KM) D+1076m D-1186m

108K 项目：13.8KM(60.6KM—74.4KM) D+1076m D-1186m

175K 项目关门时间：30 日下午 13:00（限时：4 小时）

108K 项目关门时间：30 日上午 11:00（限时：4 小时）

赛道路线：九畹溪镇~熊家沟~仙女山~荒口坪~关家村~桂垭村

出了 CP10/CP5 九畹溪镇，跑一段柏油路，然后向仙女山方向出发。在镇子里有一条小溪、一座别致小桥。穿过小溪开始上山，是一片绿油油的梯田。梯田中间有笔直的石砌台阶贯穿整个田间。此时开始一路爬升，请合理分配体力。

注意观察路标指引，上至柏油路直走，此处将进入熊家沟，看好路标下至小溪边，过小溪，进入仙女山下继续向前，有一座小水库。水库边有几户人家，从旁边开始上山。

仙女山顾名思义山上有仙女，其实还是因山的俊逸秀美而得名。上山的路较宽阔，路况较好，一路向上至山顶，最高处海拔 **1406 米**。山顶有一供奉的仙女像，穿过此开阔地带时要注意，此处岔路口较多，一定注意查看路标、按路标指引前行，切勿走错路！下山路段较陡，要注意安全。下至山底看到第一户人家，按路标指引到水泥路，继续向下至荒口坪村。经过仙女山虐人的爬升之后，此时可以缓缓腿部酸爽的肌肉啦。一路下坡穿越树林、田地到关家村，



从橙子园下山后在水泥路路口左转，沿着机耕道继续向前跑，到转弯处右转下山（不要沿着去年的赛道继续沿着机耕道跑哦，划重点），这是新修改的线路，沿赛道下山在穿过 208 县道继续下到谷底，穿过小溪，橙子园再回到 208 县道上，右转随即到达 CP11/CP6 桂垭村，补给站设在村委会。这一段爬升也是 1000 多米，够虐够刺激！可不要抱怨哈~

## 第十二/第七路段：桂垭村（CP11/CP6） - 下竹山（CP12/CP7）

### 赛道数据

175K 项目：10.3KM(141.6KM~151.9KM) D+962m D-303m

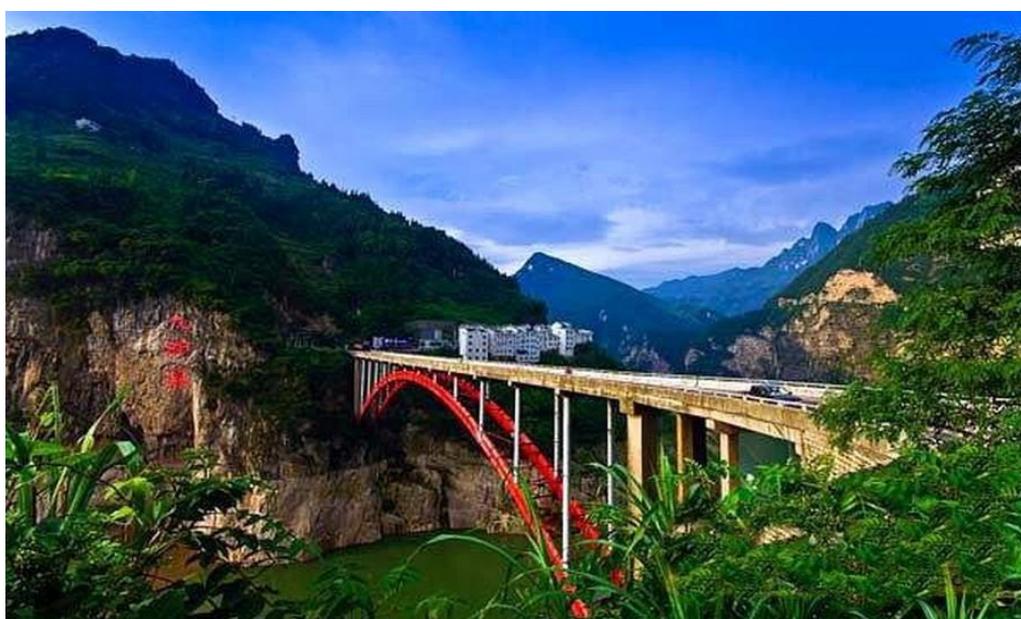
108K 项目：10.3KM(74.4KM~84.7KM) D+962m D-303m

175K 项目关门时间：30 日下午 16:30（限时：3.5 小时）

108K 项目关门时间：30 日下午 14:30（限时：3.5 小时）

赛道路线：桂垭村~九畹溪大桥~王家山~黄家沟~下竹山

从 CP11/CP6 桂垭村出发，沿着橙子园小路上山，穿过黄家坡到蔡家垭村再与原线路汇合，蔡家垭叫九畹溪村。注意观察路标指引，沿村子下山坡，下到田地间，沿一条小溪一直向下至九畹溪大桥。大桥对面岩壁上雕刻着“九畹溪”三个大字到此九畹溪汇入长江。九畹溪大桥是主要交通要道，此段没有人行道，一定要多注意来往车辆。



过了九畹溪大桥，看到九畹溪漂流换乘点的牌子右拐进入侧路，路两边都是具有地方特色的 2-3 层小楼房，各种农家乐的牌子琳琅满目，九畹溪村村委会也在此。继续向前来到一片果树试验田，沿土路上山，至王家山上水泥路。沿水泥路前行，九畹溪、仙女山各个角度尽情观赏，美景应接不暇，在这里等着被我们可爱的摄影师翻牌子吧~



沿着山路至黄家沟，此处需要注意，凿开的山体修建的道路时有落石，请小心、快速通过，以免发生危险。继续向前按路标指引开始进山，上山时坡度开始较陡，前方便是下竹山补给站。

到下竹山补给站爬升 900 多米，但出了下竹山补给站还要继续爬山，下赛道在竹山的最高点为 **1456 米**，这是全线的最后一座山，也是最高一座山！

一战封神的比赛，没有谁能随随便便成功…… 只有咬紧牙，继续向前！



### 第十三/第八路段：下竹山（CP12/CP7） - 长岭村（CP13/CP8）

#### 赛道数据

175K 项目：11.5KM(151.9KM~163.4KM), D+549m D-941m

108K 项目：11.5KM(84.7KM~96.2KM), D+549m D-941m

175K 项目关门时间：30 日晚 20:00（限时：3.5 小时）

108K 项目关门时间：30 日下午 18:00（限时：3.5 小时）

赛道路线：下竹山~青草池~长坪~小坪~磨刀溪水库~磨刀溪~长岭村



CP12/CP7 下竹山补给站向后延伸，设在半山腰上的倒数第二户农户家，这户农家的房子位于海拔 1020 米高处，有一个宽敞的院子，站在平台上可以俯瞰九畹溪，也可以眺望你刚刚跑过的仙女山，风水宝地就是本站了。



出 CP12/7 下竹山后,开始攀登本次比赛最后一座高山,一直爬到 **1456 米**的山顶!

沿小路一直跑到青草池,此地方是一片山间草甸。穿过青草池只有一条出山的土路,一直通到长坪;过了长坪茶园,有一条近 300 米的山洞,出山洞、下瀑布、小坪,可看见山中唯一的一户农家。出农家的小路略有危险,虽然加固围栏,但需要小心通过。下山进入磨刀溪水库,至此,本次比赛线路上最后一座高山已被您“征服”,全程线路也已完成 90%,雷神在终点静待跑神凯旋!

沿磨刀溪水库内的土路出山,沿着水泥路就可以直奔最后 CP13/CP8 长岭村,补给站设在村委会。

#### 第十四/第九路段:长岭村(CP13/CP8) - 秭归屈原祠广场(终点)

##### 赛道数据

175K 项目: 11.8KM(163.4KM~175.2KM) D+187m D-571m

108K 项目: 11.8KM(96.2KM~108KM) D+187m D-571m

175K 项目关门时间: 30 日 22:00 (限时: 2 小时)

108K 项目关门时间: 30 日 20:00 (限时: 2 小时)

赛道路线: 长岭村~贺家冲~王二坡~徐家冲~滨湖路~秭归

此段路是 2019 中国三峡超级越野赛的最后一段赛道,相比 18 年也做了较大改动,新线路为公路土路交叉赛道,增加了不到 200 米的爬升,到三星伴月前与原线路汇合,相信这对即将到达终点的你们来说,也只是狂欢之前的小插曲,相信大家必能克服这最后一段的爬升。

从三星半月到徐家冲后右拐下至滨湖路(江边),沿江边跑 1.6 公里左右,到达最后一个计时点。但这里不是终点,还需要继续前进跑约 0.5 公里到达屈原祠广场的终点拱门。

**至此,您完成了 108 公里,爬过了 6500 米+! 勇士归来!**

**至此,您完成了 175 公里!爬过了 10000 米+! 跑神诞生!**

