

第八届雷越野大连 100 越野赛 比赛线路解析



大连，

海滨之城~，浪漫之都~

雷越野 2020 大连 100 越野赛将于 9 月 19 至 20 日（周六至周日）举行。

本次比赛设男/女 100 公里、50 公里、20 公里，其中 100 公里线路累计爬升 5300m+；50 公里线路和 100 公里线路的前半段基本相同，累计爬升 2900m+；20 公里项目实际距离约 23 公里，累计爬升 1300m+。

大连 100 越野赛是世界上唯一的中心城区海滨山地越野赛，相信参赛者能够喜欢这种旅行快捷、生活舒适、明显优于远离城市的越野赛的比赛形式。

为了让跑友们欣赏到大连南部景区滨海风光，今年百公里项目线路采用与 50K 和 20K 项目同时间、同方向起跑的线路，大家一起迎着初升的太阳、向着大海的方向奔跑。

2020 年比赛线路最大的改变是：整体进一步优化，部分地段开发出新的原生态赛道，减少硬化路面。此外，更加亲海，充分彰显这座城市的魅力和这个比赛的独有特色。

总体看来 主要有以下几点：

★ 100、50、20 公里项目起跑时间变化 运动员服务中心场地位置改变

所有项目均在 19 日早晨 6 点出发，百公里项目选手不再是夜间通过最著名的南部海滨风景区，您可以尽情欣赏金秋的大海、色彩斑斓的群山，而且，您不会因总是在漆黑的夜里跑过海底大世界-棒棰岛-老虎滩而遗憾。



比赛主场地及起终点设在付家庄公园，与赛事指定酒店仅有约 300 米的距离。

运动员服务中心设在付家庄公园东侧的大楼内。



★ 比赛线路仍以城市穿越为主

比赛线路涵盖城市中心及滨海路沿线主要山地，全线经过付家庄公园（起终点）、秀月园、燕窝岭、北大桥、虎雕广场、海军 104 舰、虎滩海洋公园、中南苑、十八盘海底大峡谷、林海路、棒棰岛景区、石槽景区及半面山、七小山、秀月园、莲花山寺、动物园、白云高尔夫球场、捷山、卡纳意乡、女子骑警基地、气象山、烈士山、白云山、西山揽胜、城堡、挑月桥、马兰河口、百年城雕、星海广场、星海湾浴场、圣亚海洋世界、自然博物馆、黑石礁、星海湾大桥、付家庄公园等地点。

赛道风格包括海滨沙滩、跨海大桥、山野小径、石阶栈道、城市居民小区及滨海公路等丰富多样的地理地形。

★ 合理配置补给站及完赛时间

所有项目均设有补给站及计时点。100 公里项目 13 个计时点，50 公里项目 7 个计时点，20 公里项目 3 个计时点。**遗漏任何一个计时检查点，成绩将视为无效。**100 公里项目有 9 个途中补给站，50 公里项目 4 个途中补给站，20 公里项目 1 个途中补给站。

★ 赛事路标设置及安全注意事项

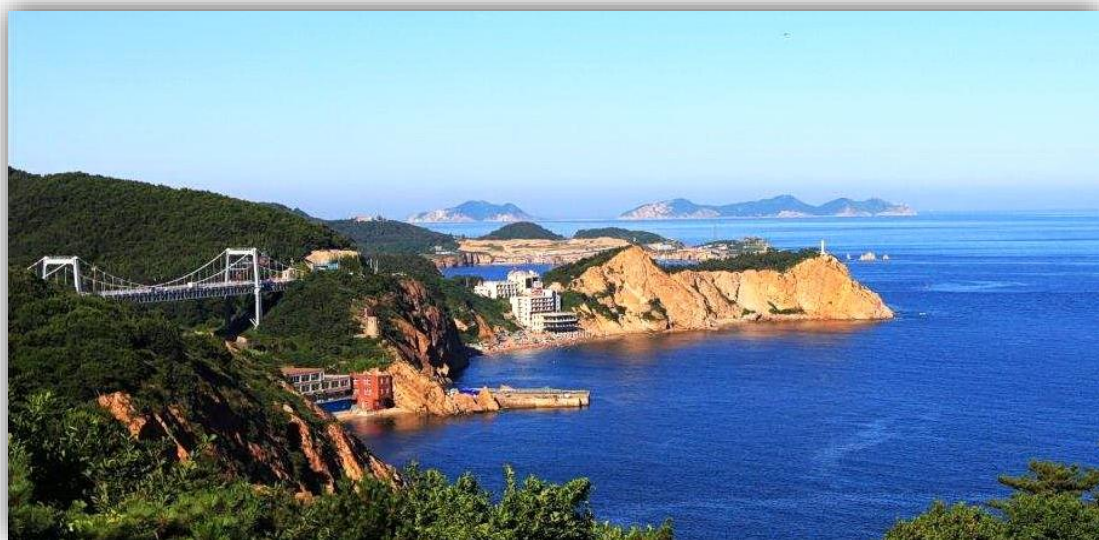
比赛过程中请多注意地面、墙体的白色环保涂料箭头路标或画在树干、路灯杆上半环形（横杠）路标。还有灰色亮片夜光标、A4 纸尺寸的红箭头路标、赛事名称的红白相间塑料条路标。由于路线连接的需要，部分路段穿越城市主干道和居民小区。城市主路车流较多，一定要等绿灯通行，放慢速度，注意安全。居民小区路段线路较为复杂，在比赛现场如遇紧急情况，请以志愿者引导为主。没有志愿者的路段，请仔细查看线路轨迹或拨打号码布上的救援电话。

大连 100 越野赛 100 公里项目全程由 10 个赛段组成, 50 公里项目全程由 5 个赛段组成, 线路解析如下:

第 1 赛段 11K 付家庄公园至虎滩新区 (0~11 公里 爬升约 556 米 下降约 561 米)

赛道特点及参照物: 付家庄公园-小付家庄、华侨别墅、燕窝岭、北大桥 - 婚礼殿堂-虎雕广场 - 海军 104 舰、虎滩海洋公园广场 - 阳光健身公园。这一赛段, 以海边山道、山间小道和部分城市道路为主。

从付家庄公园出发，沿着付家庄公园西山绕行一周，然后沿滨海路经过阳光嘉汇学校、雷越野“运动之家”后下到海边，穿过小付家庄沿着滨海路到秀月园门口，然后准备穿过木栈道栅栏，右转进入山路，沿着海岸线在山中奔跑，约 2 公里后到达燕窝岭风景区，继续跑约 1.6 公里之后从北大桥西端**上桥**。



经鸟语林、虎雕广场和停靠在海边的海军 104 舰，来到虎滩海洋公园广场。穿过广场从阳光健身公园上山跑过约 1 公里，到达虎滩新区。

虎滩新区是 100 公里项目的 CP1 补给站，同时也是 50 公里和 20 公里项目的 CP1 补给站。

第 2 赛段 10.5K 虎滩新区至旭日广场（11~21.5 公里 爬升约 847 米 下降约 773 米）

赛道特点及参照物：远眺大连港、十八盘海底大峡谷、怪坡茶馆。这一赛段以山间小道为主。

从 CP1 虎滩新区出发，**20 公里项目出补给站右转，向南边跑，在虎滩渔人码头麦当劳餐厅前右转，踏上回程的线路，回到虎滩广场后翻越半拉山和七小山，回到终点。**

100 公里和 50 公里项目过马路继续向前，在中南苑山间小路上奔跑，约 3.5 公里之后，下山穿过迎宾路，沿路边下到桥下，然后右转去山屏街方向。在山屏街居民区进入炮台山-东港山，沿着山脊前进可眺望百年港湾，也可以欣赏城市景色，但脚下的路还在继续。



此处路段，枯叶虚滑，山路绵延，下降和爬升比较频繁，跑行起来可能会费些体力。从一段陡峭山坡下到山底之后，到达东海公园十八盘底，沿着海底世界雕塑景观路盘旋而上到达怪坡茶馆。**从茶馆旁的小路进去右转上台阶，继续沿着林间小路到达旭日广场。**

旭日广场是 100 公里和 50 公里项目的 CP2 补给站。



第 3 赛段 12K 旭日广场-棒棰岛前（21.5~33.5 公里 爬升约 640 米 下降约 637 米）

赛道特点及参照物：[大蚂蚁雕塑](#)-[米老鼠雕塑](#)-[山顶雷达站](#)-[林海路](#)-[棒棰岛南门](#)。这一赛段，[以景区公路为主](#)。

从 CP2 旭日广场出发，从木栈道左侧台阶下去，经过一段通往海边的木栈道后右转上山，山脊上视野开阔，棒棰岛一览无余，这是一段今年新开辟的赛道，亲海、景美，可眺望棒棰

岛国宾馆。出了山路过 10 米宽小马路，顺直上台阶沿石板步道上山。因为小山下路边有一处蚂蚁下蛋雕塑，跑友们习惯称这里为“蚂蚁岛”。下山左转，沿马路边木栈道前行约 600 米到达米老鼠雕塑 **(计时点)**，后沿防火通道一直上山。到达山上的林海亭后，沿长长的下行坡路一直奔向山底，来到环境怡人、景色优美的网红路-迎宾路。



到迎宾路后，走人行横道-斑马线过马路，在迎宾路的道西左拐向南，约 100 米后进入木栈道。**特别提示：沿着迎宾路前行一定要在前进方向右侧的木栈道上跑！**朝棒槌岛国宾馆方向前进约 1 公里，右转进山，进入棒槌岛景区山路，我们称为：六道沟，顾名思义，此路段需要翻越 6 道山梁，反反复复，起起伏伏。在山路上望着大海，看巨轮出海，看海鸥翻飞，看碧波万顷无边无际……出山路，继续在滨海路上前行约 300 米，到达棒槌岛前。棒槌岛前是 100 公里、50 公里项目的 CP3 补给站。



第4赛段 9K 棒槌岛前至北大桥北

(33.5~42.5 公里 爬升约 277 米 下降约 453 米)

赛道特点及参照物：石槽风景区 - 虎滩渔人码头 - 虎滩海洋公园 - 菱角湾山 - 北大桥。

这一赛段以滨海路木栈道为主加少量山地小路。

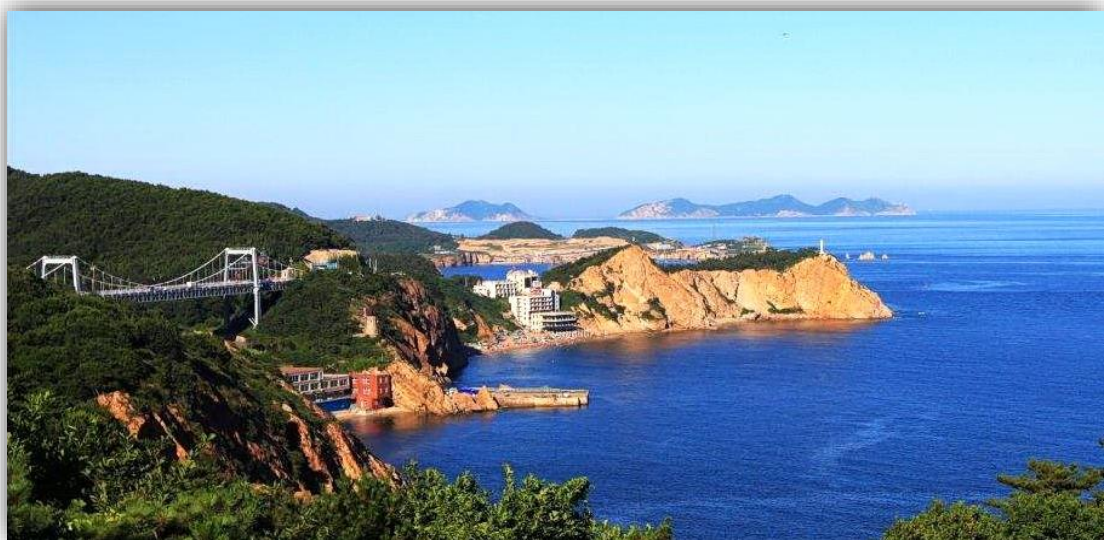
从 CP3 棒槌岛前出发，向 CP4 北大桥北前进。沿着滨海路跑到石槽浴场，左转进入浴场经过海边沙滩，沿着堤坝一直跑到渔人码头。这条亲海赛道是今年新增的，左手指着海、右手指着山，跑起来绝对的心旷神怡。翻过一座小山看到虎滩渔港，百年前，这里是一个小小的渔村，至今还有好多打渔船进出海湾。渔人码头建筑物各具特点、风格鲜明，有着浪漫的现代气息。出渔人码头前行，经虎滩海洋公园广场进入滨海中路，这段路约 2 公里，然后在舰艇学院游泳馆对面上山。山不太高，仅 100 多米，我们称为“半拉山”，在山顶俯瞰四周，整个老虎滩海洋公园尽收眼底，英雄的 104 舰静静的守护着这座城市、守护着跑过这里的每一位勇敢的越野运动员.....



下山后右转沿着滨海中路跑向北大桥方向，过北大桥后右转上坡路，随后沿着右手边辅路下坡，继续跑约 350 米后到达北大桥北补给站。

看下图示意，一定不要沿着滨海路一直跑，否则你会错过 2 个 计时点！

北大桥北是 100 公里和 50 公里项目的 CP4 补给站。



第5赛段 12K 北大桥北-动物园 (42.5~54.5 公里 爬升约 1005 米 下降约 863 米)

赛道特点及参照物：华侨别墅-秀月园-仲夏客舍-动物园南门。这一赛段，以山林野路，居民区小道，山间健身道为主。

从 CP4 北大桥北出发，在补给站对面的山口上山，到达山顶后右转下山，下到泰山沟 (**计时点**)，打卡后再继续上山，到达山顶沿路标指示方向前行。



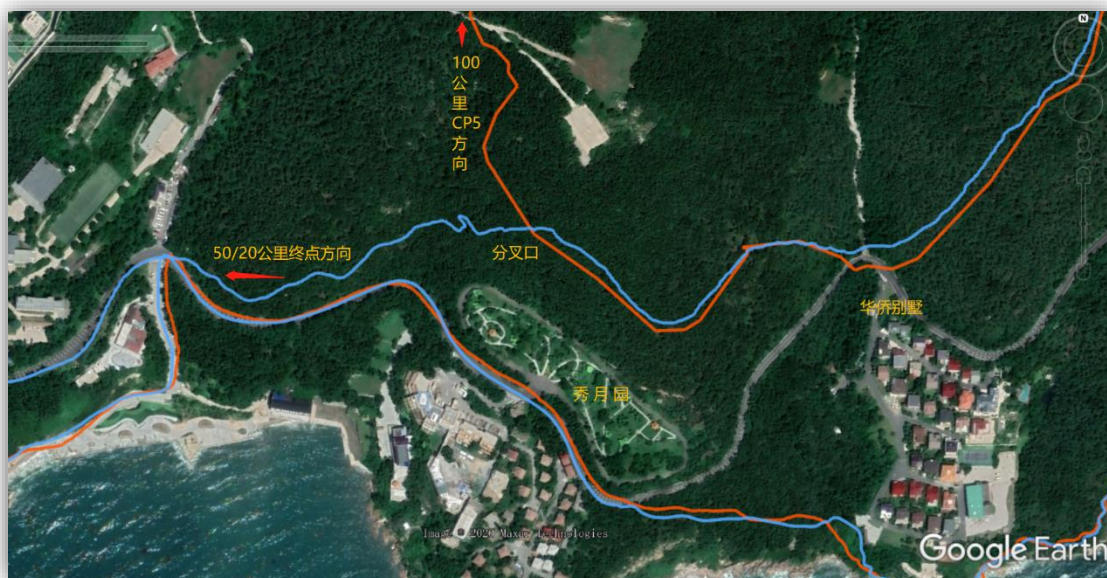
七小山也叫秀越峰，是滨海中路一带眺望海景的最佳地点。

好多人都说，大连 100 是一个“游玩”城市海滨风光的比赛，那么请不要错过任何一处养眼的地方，好好回报您的眼睛噢。

从七小山下山到达滨海中路华侨别墅，请不要沿着滨海路方向跑，要从右前方继续上山到达秀月园上方（北面）山路，一定要仔细看路标。

约 400 米后到达 100 公里项目与 50、20 公里项目的分叉点。100 公里项目是分叉口右手边直行的路，直行是往 CP5 动物园方向。

50、20 公里项目是左手边左转的路，跑约 500 米后下山进入滨海路，继续向西约 900 米，回到比赛终点付家庄公园。



100 公里项目在分叉口右手边的路直行，翻过两座小山后到达房产学校马路旁，在人行道处过马路后，上明秀山庄小区的山，在山上跑约 1.5 公里下山即到达仲夏花园酒店，**至此以后赛道基本与 19 年赛道相同，只是方向相反。**个别地方硬化路面优化为山路，只要认真看路标，参照组委会发给的 KML 轨迹，就不会跑错。从仲夏花园酒店穿过小区翻山来到莲花山寺，沿着公路再跑约 400 米就到达森林动物园办公区。

动物园是 100 公里项目的 CP5 补给站，也是个人补给包存放处。

第 6 赛段 9K 动物园-景山街（54.5~63.5 公里 爬升约 566 米 下降约 587 米）

赛道特点及参照物：白云高尔夫球场-捷山-苏联营。这一赛段，以山林野路，居民区小道，山间健身道为主。

从 CP5 动物园出发，翻过一座小山到达白云高尔夫球场门前，右转沿着公路跑约 650 米后从左手边沿着健身步道上山，翻山到达北石道街。“林深时见鹿，大连 100 时见你”，这座邻近森林动物园的小山常年有梅花鹿出没，不知道哪位跑友能幸运的见到成群的野鹿，尝一回“都市野趣”。



到北石道街后从人行横道过马路，从石葵隧道上方穿过来到捷山景区。约 1.6 公里后下捷山，经过苏联红军墓地、“青云天下”小广场来到解放路，过马路后上“中山纪念公园”山路，经景山近邻公园下山，到达景山街。

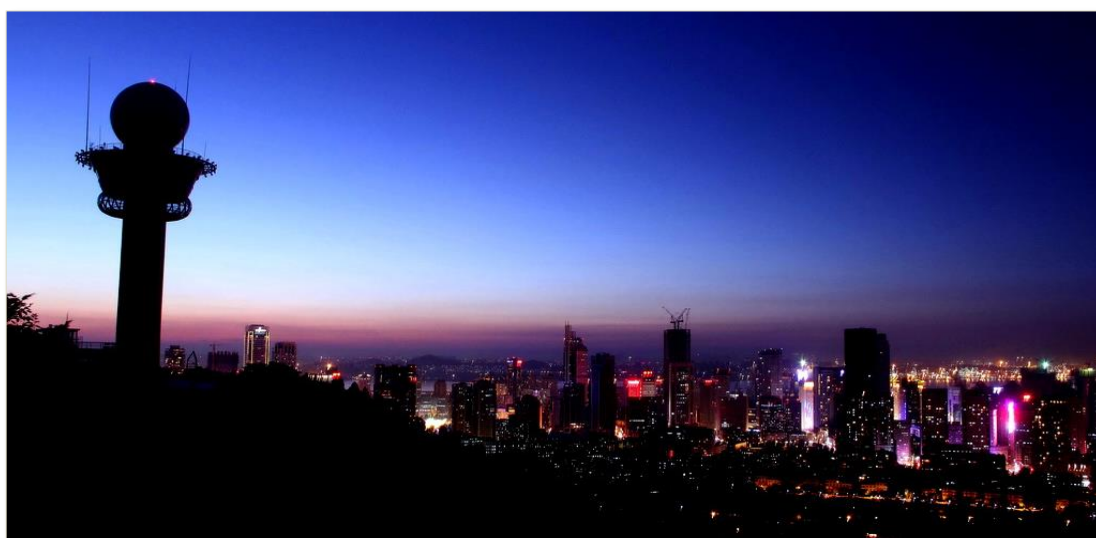
景山街是 100 公里项目的 CP6 补给站，补给站设在“撸铁吧”健身房内。



第 7 赛段 10K 景山街-文苑广场 (63.5~73.5 公里 爬升约 561 米 下降约 509 米)

赛道特点及参照物:景山近邻公园-气象山-烈士山。这一赛段以山林野路、山间健身道为主。

从 CP6 景山街出发。穿过小区约 900 米后上山，上山后进入景山邻近公园，这一段以山间健身步道为主，铺装路面较多。下山后，在原女子骑警基地大门附近右转，沿着公路到达龙溪村，左转上气象山。这一赛道也是健身步道和山路相间，但相比以前，增大了大段山路。请注意查看每个岔口路标，不要跑错。



到气象山气象台塔站处，沿山路前行，右望：大连市中山区将完全呈现在你的面前，高楼林立，繁华生机。大连 100 给你提供了一个“独自尊享”山顶看大连的机会和角度。无论白天或是夜晚，如若有些累，您不妨稍稍停歇，饱览这座城市的浪漫风采。

下气象山后，二次穿过解放路，从大连电视塔北侧山腰穿前行。本段线路增加了大段山路，去掉原有大段硬化路面，同时可以欣赏大连市繁华城区之一的青泥洼桥和劳动公园。



继续向前沿着林间小路前行，翻过烈士山来到文苑广场。

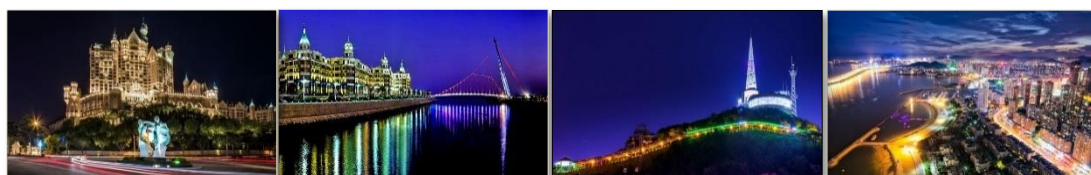
文苑广场是 100 公里项目的 CP7 补给站。

第 8 赛段 10K 文苑广场-星海湾 (73.5-83.5 公里 爬升约 663 米 下降约 755 米)

赛道特点及参照物：大连市图书馆-西山揽胜-挑月桥-星海湾，这一赛段，以山路为主。

从 CP7 文苑广场出发，路过图书馆后左转沿着健身步道上山，整段线路以山路为主，穿越白云山，右边就是亚洲第一大广场，“星海广场”。

约 5.5 公里后，从观光缆车下的小路向上直奔白云山景区内最高峰-海拔 259.6 米的西山揽胜，山顶有一座锥螺形的观光塔（大连跑友叫它海螺山）矗立山顶。站在塔顶，你可一览星海湾美景，感受浪漫之都的风情。



西山揽胜设有计时点，确认计时裁判员已为你计时后，才能继续前行。沿着健身步道和铺装台阶一路下山，在“悠径”右转跑一段山间公路来到观景台，从此处下山到达大连一方城堡脚下，继续沿着滨海西路跑到马路中间“转盘”处，从人行横道过马路，向马栏河边跑。到河边后左转沿着河前行，挑月桥在你正前方，切记：**不要在转盘处沿着公路过河！**穿过挑月桥后左转即到达星海湾兰巴赫餐厅。

星海湾是 100 公里项目的 CP8 补给站。



第 9 赛段 7.5K 星海湾-海事大学（83.5-91 公里 爬升约 158 米 下降约 147 米）

赛道特点及参照物：[星海广场-星海湾浴场-圣亚海洋世界-星海公园-黑石礁-自然博物馆](#)，这一赛段，以公路，景区健身步道、海边栈道为主。

从 CP8 星海湾（兰巴赫西餐厅）出发，跑过城雕广场靠海边一侧，进入星海湾浴场。沿着星海湾浴场一直前行，从浴场西侧游艇码头处右转，继续跑过圣亚海洋世界进入星海公园东门，在星海公园内沿着海边沙滩奔跑，从星海公园西门出去后左转，约 100 米后左转进入西连街，继续前行约 230 米后再左转上台阶，到公园山顶后右转沿着木栈道再跑到海边，一直到自然博物馆。

这一赛段，以公园广场、亲海路段为主、游客较多，请注意路标和志愿者的指引，同时观看轨迹辅助找到正确线路。



从自然博物馆继续出发，跑到黑石礁街（海洋大学操场旁），绕过海洋大学沿大连电子学校旁公路上西尖山（全线路最后一座小山），到山顶后沿着木栈道下山来到凌水河畔，沿着凌水河边向黄浦路方向跑 800 米，左转约 300 米后到达海事大学游泳馆。

海事大学是 100 公里项目的 CP9 补给站。

第 10 赛段 9K 海事大学-付家庄公园（91-100 公里 爬升约 79 米 下降约 67 米）

赛道特点及参照物：星海湾大桥。

从 CP9 海事大学出发，约 1 公里后来到星海湾大桥西端。星海湾大桥全场 6.8 公里，眺望左侧，是气势恢宏的星海湾广场，遥望右侧，是浩瀚无际的辽阔大海，犹如我们的臂膀拥揽浩瀚的大海和繁华的都市！这就是越野跑者的气度与胸怀！



需要您注意的是：大桥上的人行步道宽度只能容下 2 人并行，因此，请您务必为后面加速的跑友让路，避免堵塞。但我们的比赛线路在大桥左侧的人行道，这是最合理的选择，跑大桥左侧人行道既可以观赏星海湾、星海广场的风景，又可以避免上桥前 2 次穿过车流湍急的马路。



下桥后沿着滨海路往付家庄方向前行，路过银沙滩和海天白云大酒店继续向前，终点计时处设在付家庄公园西门口，100 公里项目运动员千万记住在这里打最后一个卡，以免“功亏一篑”……

从付家庄西门进入公园，沿着道旗引导朝海边的方向跑，然后寻着音乐声和欢呼声回到终点。至此，您完成了“雷越野第八届大连 100 越野赛”的比赛，在您的参赛纪录上树起了又一座丰碑！