

雷越野 2020 中国三峡超级越野赛赛道解析

雷越野2020中国三峡超级越野赛将于2020年11月26-28日举行。

这是国内创办最早的、顶级的百英里越野赛。

今年比赛共有175公里、108公里和55公里三个项目。

175公里项目比赛起点设在宜昌滨江公园，终点是秭归县的屈原祠广场。

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公里项目单独使用线路；108公里和55公里项目起点屈原祠广场-CP1庙沟水库为这两个项目的线路；庙沟水库-终点屈原祠广场为175公里和108公里两个项目的共同线路；而55公里项目与其余两个项目在出芝兰谷之后“分道扬镳”，后边我们将详细说明。

雷越野中国三峡超级越野赛是一个有历史文化深度和越野跑专业程度很高的比赛，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。经此一战，您不仅仅获得“跑神”册封，或许会有人格的升华，从而不枉“封神”之战！



“你们是真真正热爱越野跑的人！风霜雨雪算什么？！低温寒冷算什么？！赛道艰难算什么？！你们不就是冲着三峡的‘虐’来的么！”

第一路段：滨江公园（起点） – 牛扎坪（CP1）

赛道数据：距离10K（0K~10K） D+207m D-96m

关门时间：26日晚19:30（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”。跑到桥中央向右望去，雄伟的葛洲坝伫立在眼前！

跑下至喜大桥，我们就跨过了长江，来到了江南，进入宜昌市点军区境内。何谓点军？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，可以远眺宜昌城区、俯瞰西陵峡口。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。



第二路段：牛扎坪（CP1） - 平善坝（CP2）

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

关门时间：27日凌晨00:30（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、关庙塄、淹水塄、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塄茶花基地院内下山，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，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。

重点提示：第二路段距离长、累计爬升下降较多，道路湿滑，难度不容小觑。由于“轻敌”，2018 和 2019 年比赛中有不少的跑友在 CP2 被关门，请参赛跑友精心准备，雷越野希望跑友们人人完赛！



第三路段：平善坝（CP2） - 龙进溪（CP3）

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

关门时间：27日凌晨04:00（限时: 3.5小时）

赛道路线：平善坝~张家河~上峰尖~董家岩~石牌~三峡人家~龙进溪

出 CP2 平善坝补给站左转，沿村路前行。平善坝村是沿长江而建，滔滔江水东流，忙碌的江轮匆匆驶过。沿着赛道可以一直跑到江边，零距离接触母亲河长。

穿过村子跑一段路，过一座小桥至张家河。从张家河村后的小路上山至上峰尖村，村路和土路交错，继续向前至董家岩，这一路段赛山路爬升不算高，跑起来很舒适，爬升也不算高，可适当利用，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，我们已在前进方向的右手边加设手扶钢索，左边安装了简易护栏。您在通过这里时，务必靠右侧手扶钢索走过。危险的地方只有几米长，有序慢行，安全第一。下山后直奔石牌村-石牌要塞而去。

石牌要塞是石牌保卫战遗址，这里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。而日寇在这里始终没有再向前一步，因而这里也被称之为“最后的国门”，拱卫着陪都重庆。

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壮丽秀美的西陵峡岸边，跨越灯影峡两岸。



进入三峡人家景区，沿着江边独具风格的仿古长廊一直向前跑，依山傍水、风景如画。传统的三峡吊脚楼点缀于山水之间，乌篷船安静地泊在水中，穿上少男少女在眉目传情、窃窃私语……。

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，热乎乎的四菜一汤在等着您，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：15.2K（37.8K~53K） D+1265m D-503m

关门时间：27日上午09:00（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。屋外墙上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！

继续向前过腰子塄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，经过山路、公路搭配的赛道，来到“曾姐饭店”，此处为CP4头顶石补给站。

“曾姐饭店”位置极佳，是远眺三峡大坝的好位置。

这一路段爬升 1200 多米，是比赛开始后第一个严峻考验，要足够重视并有所准备。

第五路段：头顶石（CP4） - 花鸡坡（CP5）

赛道数据：11.7K（53K~64.7K） D+681m D-927m

关门时间：27日中午12:00（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米下到山底后沿水泥路到达黄牛岩村委会。过黄牛岩村委会后逐渐上山跑约3公里左右来到一处池塘边，是很明显的标志。本段线路以山路为主，绝对的纯粹越野跑！

过池塘后右转进入山路，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。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，您还是要注意山地湿滑，确保安全，这是贯穿整个比赛始终要随时注意的问题。

第六路段：花鸡坡（CP5） - 庙沟水库（CP6/1）

赛道数据：14.1K（64.7K~78.8K） D+689m D-913m

关门时间：27日下午15:30（限时：3.5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，坡上有一个池塘。沿着田间的小路绕过农家，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！沿茶园小坡路继续跑，过杨家坳至庙沟水库补给站。此地段山水秀美、云雾缭绕，只有越野跑者才能欣赏到如此美景。

庙沟水库是 175 公里项目的 CP6 补给站，同时也是 108 和 55 公里项目的 CP1 补给站。

108K 项目和 55K 项目从秭归屈原祠广场出发到庙沟水库约 11.6 公里，爬升约 280 米。108K 项目限时 1.5 小时，关门时间 27 日 13:30。55K 项目限时 2 小时，关门时间 27 日 14:00。起点到 CP1 整段都为公路赛道，请这两个项目的参赛者既不可盲目冒进、也不可轻视懈怠，否则将会影响后边的比赛。



第七/第二段：庙沟水库（CP6/CP1） - 三峡竹海（CP7/CP2）

赛道数据

175K项目CP6-CP7：12K（78.8K~90.8K）D+826m D-892m

108/55K项目CP1-CP2：12K（11.6K~23.6K）D+826m D-892m

175K项目关门时间：27日晚19:00（限时：3.5小时）

108K项目关门时间：27日晚17:00（限时：3.5小时）

55K项目关门时间：27日晚17:30（限时：3.5小时）

赛道路线：庙沟水库~胡家湾~梨园湾~三峡竹海

赛道路线：庙沟水库~茅坝岭~牛长岭~捡家山~楞荆树坡~三峡竹海

从CP6/1庙沟水库出发，在补给站房后水库边沿台阶上山，约2公里后到山顶。沿公路约500米（注意岔口急弯）进入土路，经茅坝老、牛长岭、捡家山等村民组，穿插少量公路、古朴的老屋、蜿蜒的小路……这段赛道共有70%的原生态土路，一路跑起来很惬意。

过捡家山继续前行2.8公里后开始下山路，经楞荆树坡后，在几块大石头处过河，随后进入4A级风景区的三峡竹海，这里自然风光独特，被誉为“三峡地区的天然氧吧”。

庙沟水库至三峡竹海这一段，是今年新优化的线路，我们会对以前线路上所有路标进行清除。

三峡竹海补给站设在景区内的滴翠楼，这是175K项目运动员的换装点，而且提供中餐和休息室，困了可以睡觉休息。

175和108K项目真正的考验从这里开始-从此开始了连续座大山的爬升！前方的第一座大山-**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

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

108/55K项目CP2-CP3： 8.8K（23.6K~32.4KM） D+1036m D-106m

175K项目关门时间： 27日晚22:30（限时： 3.5小时）

108K项目关门时间： 27日晚20:30（限时： 3.5小时）

55K项目关门时间： 27日晚21:00（限时： 3.5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，宛如一幅绝美的画卷！景色美、四菜一汤可口，但不要在这里留恋太久，对175和108K选手来说，前路漫漫、最严峻的考验即将开始。要给自己留出足够的时间去征服接下来的四座大山！

出CP7/CP2三峡竹海补给站后，比赛线路是在滴翠楼的对面、沿竹海湖折返过小桥后右转，见到左手边第一个路口左转上山。沿着路标指引，一直向上。穿过小溪后沿着台阶上到机耕道，左边是半山腰上最后的人家，右边是赛道入口，所以您一定要注意：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，这一段线路约5公里，基本都是山路、土路，赛道成熟，可以很好地施展。

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胜地。山顶气温比山下低 5-6℃。从三峡竹海上山开始，防寒保暖更为重要，2016 年参赛的运动员曾领略过树挂雾凇、地铺白雪的景象。2019 年的参赛者也在这里进入了积雪赛道。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：13.5K（99.6K~113.1K） D+532m D-1445m

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

175K项目关门时间：28日凌晨02:30（限时：4小时）

108K项目关门时间：28日00:30（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

先说55公里赛道。

从CP3芝兰谷补给站出发约**1.5公里**，是55K项目与175和108项目线路的分岔路口。**175和108项目线路沿左边的路前行**，继续前往中阳坪补给站；**55公里组走右边的路**，继续前往CP4长岭村补给站。在岔路口，布有很清晰的路标和文字提示，**三个项目的参赛者请务必选择自己的正确方向**。否则，将前功尽弃，后果“不堪设想”。

55K项目自线路分岔口继续前行约4.5公里，在长坪村与175和108线路汇合，而175和108项目是从下竹山方向过来的。共同穿过300米长的隧道，此后3个项目的目标是最后一个补给站-长岭村和终点秭归。

175K和108K项目运动员从CP8/CP3芝兰谷出发之后，一直到大坪，路面较缓，可顺利通过。**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。请注意：从这里开始，将连续下降约 1445 米，也是参加过“封神之战”的跑友们“念念不忘的”“绝望下坡路”。跑友们说：在三峡赛道上，下山比上山更难！此段下坡路比较陡、滑，务必注意安全。要调整好心态，不可急躁哦、不可气馁，“既然选择，就从容面对”。

下山至赵家塙，路过几户农家继续下山，可看到九畹溪漂流景区内的九畹溪水，见到公路左转，路旁有几户人家的小村叫车溪沟。从公路前行约 200 米后左转沿着小路上山，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：14.7K（113.1K~127.8K） D+1290m D-1143m

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

175K项目关门时间：28日上午07:30（限时: 5小时）

108K项目关门时间：28日凌晨05:30（限时: 5小时）

赛道路线：中阳坪~邓家垭~九畹堂村~板槽~黑槽~九畹溪镇



从CP9/CP4中阳坪补给站出发，进入一片栽满秭归脐橙的果园。从园中小路穿过，再沿主路下山，五道拐弯后到达九畹溪漂流景区正门。

出了九畹溪漂流景区后沿柏油路向南60米右转过桥，到九畹溪的对岸，注意观察路标与指引，过桥后左转前进约500多米，从“山里人家”农家乐旁的小路上山进入槐树坪村。虽然村子里的路比较好走但岔路也很多，切要多注意看路标！

出村后是一条之字形的公路一直向山顶延伸，**但我们的线路是直插上山到达烽火山脚下**。这一段有大起大落的爬升，是175和108线路翻越的第二座大山：1316米的**烽火山**。比赛已经进入最艰苦的路段！

在到达山脚之前，线路经过零散的村落房屋，要多注意看路标。穿过村落继续上山至板槽，高度约1312米。板槽之后开始下山，进入一个四面环绕的山坳中。一路下山到山坳的最低点，经过只有一户农家的村子，这里海拔约1150米。经过农户家左转上山，爬上本段赛道的最高点约1330米的山顶，然后开始下山，这是一条基本上终年不见阳光的山谷路，湿滑程度不难想象，记住它叫：黑槽。下山的小路蜿蜒曲折，如果遇到雨雪天气，将十分泥泞，一定要注意脚下！

穿过黑槽继续下山，进入村庄有一条笔直的水渠直通山底下的公路上，跑起来很过瘾！之后左转来到村路上，约500米之后右转过一座小桥，再跨过公路前行50米可看到一座较大的建筑物-九畹溪镇政府，这里是一个重要的补给站。需要注意的是：公路上的路标容易被疏忽，所以要认真仔细按路标前行，或者向路人打听：哪里是镇政府？要避免找不到路标而耽误时间、影响心态、影响比赛。



九畹溪镇补给站是175和108项目一个大补给站，提供中餐，并且设有多个睡觉床位。希望175K项目的参赛者在这里补充好、休息好，做好准备向最后两座大山冲击！九畹溪镇也是**108K项目的补给包存放处-换装点**。

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：13.8K（127.8K~141.6K） D+1076m D-1186m

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

175K项目关门时间：28日中午11:30（限时: 4小时）

108K项目关门时间：28日上午09:30（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/CP5九畹溪镇补给站，跑一段约400米长的柏油马路，跨过一条小溪上的小桥，然后向仙女山方向前进。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向上延伸。约100米后上至柏油路，按路标指引行至小溪边。过小溪后有一座小水库，水库边有几户人家，这里就是仙女山脚下，从农户房屋旁边开始上仙女山。

仙女山俊逸秀美，上山的路较宽，路况较好，一路向上至山顶，爬到最高处海拔 **1409 米**，山顶有一供奉的仙女像。穿过此岔路口较多的开阔地带时一定要**注意查看路标**，按路标指引前行，切勿走错路！



仙女山下山路段较陡，注意安全。下至山底看到第一户人家后按路标指引到水泥路，经过仙女山虐人的爬升后，此时可以缓解一下双腿酸胀的肌肉。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，到转弯处再右转下山，穿过 208 县道继续下到谷底，穿过小溪、橙子园再插到 208 县道上，右转随即到达 CP11/CP6 桂垭村，补给站设在村委会。

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

赛道数据

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

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

175K项目关门时间：28日下午15:00（限时：3.5小时）

108K项目关门时间：28日中午13:00（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，蔡家垭也叫九畹溪村。注意观察路标指引，在村子里零散的房屋旁下山坡，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，九畹溪在此汇入长江。九畹溪大桥是主要交通要道，路边和桥上没有人行道，一定要多注意来往车辆。



过了九畹溪大桥后，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。继续向前约 480 米来到一片果树试验田，沿土路上山，到王家山之后上到水泥路。在约 3.5 公里长的水泥路上继续上山，回头望去，碧绿的九畹溪水、俊逸仙女山峰，从各个角度看，都是极美的景致。**此处要重点注意：在凿开的山体上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，上山的坡路开始较陡，约1.5公里的土路之后，便是下竹山补给站。

从九畹溪大桥到下竹山补给站爬升了900多米，但出了下竹山补给站还要继续爬山，赛道在下竹山的最高点为**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，只有咬紧牙顽强的向前！继续向前！



第十三/第八路段：下竹山（CP12/CP7/CP3） - 长岭村（CP13/CP8/CP4）

赛道数据

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

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

55K项目：10.8K（芝兰谷32.4K~长岭村43.2K） D+473m D-1082m

175K项目关门时间：28日晚18:00（限时：3小时）

108K项目关门时间：28日下午16:00（限时：3小时）

55K项目关门时间：28日凌晨00:30（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下竹山补给站后，开始继续攀登本次比赛最后一座高山，一直爬到**1456米**的山顶！沿下山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。



长坪就是我们前边说到的55K项目与175和108项目线路的汇合处。它们在山脚下汇合，一起穿过300米长的隧洞，出隧洞一路下山，经瀑布、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。继续下山来到磨刀溪水库，至此，本次比赛线路上最后一座高山下竹山已被您“征服”，全程线路也已完成90%，胜利在望！

从磨刀溪水库边的土路出山，沿着水泥路就可以直奔3个项目最后一个补给站 CP13/CP8/CP4 长岭村，补给站设在村委会。



第十四/第九路段：长岭村（CP13/CP8/CP4） - 秭归屈原祠广场（终点）
赛道数据

175K项目：11.8K（63.4K~175.2K） D+187m D-571m

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

55K项目：11.8K（43.2K~55K） D+187m D-571m

175K项目关门时间：28日晚20:00（限时：2小时）

108K项目关门时间：28日晚18:00（限时：2小时）

55K项目关门时间：28日凌晨03:00（限时：2.5小时）

赛道路线：长岭村~贺家冲~王二坡~徐家冲~滨湖路~秭归屈原祠广场

这是2020中国三峡超级越野赛的最后一段赛道，线路为公路土路交叉赛道。从“三星伴月”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。



需要特别提出的是：这几年，好多跑友从山上下至江边这一段都有些“懵”，找不到赛道。请您记住：下山后，**只要沿着长江边向屈原祠广场方向跑就没错**。顺江边跑约1.6公里，**在马路右转的地方您不要右转**，一直向前到屈原故里景区的西北门口打最后一个卡，然后进入景区，望着近在眼前的三峡大坝继续跑1.8公里到达终点-屈原祠广场。

至此，您完成了55公里，爬过2600+的山，**小试锋芒！**

至此，您完成了108公里，爬过了6500米+的山，**勇士归来！**

至此，您完成了 175 公里，爬过了 10500 米+的山，**跑神诞生！**

