



第五届凯乐石环四姑娘山超级越野跑
2019 KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™

参赛手册



冠名赞助商



凯乐石
MADE TO CLIMB

钻石赞助商



官方合作





目 录

赛事组织	2
赛事日程	4
参赛日程	4
赛事嘉年华日程	5
赛道信息	7
UTMS35	8
UTMS50	10
UTMS75	12
UTMS110	14
选手信息	16
参赛选手信息	16
比赛照片查询	17
成绩查询	17
赛事视频	18
完赛证书	18
竞赛规程	19
竞赛基本规则	19
奖励与判罚	19
报到须知	21
报到时间	21
报到地点	21
报到需携带物品	22
报到领物流程	23
赛事服务保障	24
赛事保险	24
赛道安全	24
GPS 定位设备	25
换装包	25
医疗急救和康复	26
站点补给	26
退赛撤离	27
赛前天气	28
赛前适应	29
四姑娘山景区开放说明	29
赛前适应建议	30
赛事交通	31
赛事大巴	31
路况提醒	32
摆渡车	32
UTMS 五周年特别纪念	35



赛事组织

主办单位

阿坝藏族羌族自治州人民政府。

承办单位

四姑娘山风景名胜区管理局

阿坝藏族羌族自治州文化体育和旅游局

小金县人民政府

阿坝州大九寨旅游集团四姑娘山观光分公司

协办单位

阿坝州登山户外运动协会

四姑娘山镇人民政府

运营单位

成都深行户外运动有限公司

北京赛诺国际文化传播有限公司



凯乐石环四姑娘山超级越野跑
KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™
2019

冠名赞助商



凯乐石
MADE TO CLIMB

钻石赞助商



官方合作



技术支持



合作机构





赛事日程

参赛日程

日期	星期	时间	组别	事项	地点
10.30	三	11:00-22:00	所有组别	报到领物 (UTMS110 当天截止报到)	主会场
		19:30-20:00	UTMS110	技术说明会	主会场
		20:00-20:40	所有组别	技术说明会-英语	主会场
10.31	四	10:00-22:00	UTMS75/50/35	报到领物 (所有组别当天截止)	主会场
		19:00-19:30	UTMS35	技术说明会	主会场
		19:50-20:30	UTMS75/50	技术说明会	主会场
11.01	五	9:15-10:00	所有组别	开幕式	主会场
		14:00-14:30	UTMS110	检录、存包	主会场
		14:30-15:00	UTMS110	主会场-起点摆渡车	主会场-红杉林
		16:00	UTMS110	出发	红杉林
11.02	六	2:00-3:00	UTMS75	2:00 检录 3:00 出发	主会场
		4:00-5:00	UTMS50	4:00 检录 5:00 出发	主会场
		5:00-6:00	UTMS35	5:00 检录 6:00 出发	主会场
		22:00-22:30		各组别颁奖仪式	主会场



赛事嘉年华日程

日期	星期	时间	类型	事项	地点
10.30	三	9:00-14:00	活动	云端骑行•巴郎山爬坡体验	四姑娘山-巴郎山
		10:00-17:00	活动	丛林定向寻宝体验	双桥沟
		14:00-18:00	培训	赛前适应和用杖技巧培训	小牛场
		18:30-18:50	分享	越野跑照明和电源系统交流	主会场
		18:50-19:30	分享	四姑娘山生灵万物	主会场
10.31	四	8:00-14:00	活动	UTMS 老友 VK 赛	另行通知
		9:00-14:00	活动	云端骑行•巴郎山爬坡体验	四姑娘山-巴郎山
		10:00-17:00	活动	丛林定向寻宝体验	双桥沟
		18:30-19:00	分享	跑者运动损伤的自我管理	主会场
		19:30-19:50	分享	凯乐石跑山互动环节	主会场
		20:30-21:00	演出	乐队：完美倒立 THE UPSIDE DOWN	主会场
11.01	五	10:00-11:30	活动	UTMS 朝山跑	主会场-朝山坪
		10:10-11:20	演出	小金县“欢乐进乡村、共圆中国梦”巡演	主会场
		11:30-11:50	分享	生活垃圾可持续性管理	主会场
		11:50-12:50	分享	高海拔基础知识和注意事项	主会场
		13:00-17:00	培训	高海拔越野训练工坊	巴郎山垭口
说明：云端骑行、丛林定向寻宝、赛前适应和用杖技巧培训、高海拔越野训练工坊属合作方自行组织的付费项目，需单独报名。					



凯乐石
MADE TO CLIMB

凯乐石NASA跑山套装

NASA超轻跑山空顶帽
¥199

NASA快干T恤
¥399

NASA中帮休闲袜
¥78

NASA冰感跑山袖套
¥199

低帮越野跑山鞋子
FUGA PRO/飞翼
¥1499

原价: ¥2374

套装价:

1499元



扫码立即购买



赛道信息

2019 凯乐石环四姑娘山超级越野跑，设置 4 个组别如下：

组别	距离 (公里)	海拔区间 (米)	累计爬升 (米)	关门时间 (小时)	ITRA 积分
UTMS110	109.3	2992-4455	4675	33	5
UTMS75	74.1	3250-4560	3894	22	4
UTMS50	51.2	3250-4455	2763	16	3
UTMS35	32.4	3250-4074	1771	12	2

所有组别赛道轨迹下载





UTMS35

UTMS35 赛道图



UTMS35 赛道站点数据

备注：

1. 因游人中心海子沟栈道口施工，起点出发路线改为沿公路往猫鼻梁方向，从公路左侧马道上切，该段请按实际布置路标方向行进。
2. CP11 中梁子不设关门时间，绿色字体时间为该站最晚通过的警示时间。
3. CP11 中梁子打卡位置在补给帐篷前方约 300 米，先打卡，再折返回补给帐篷进行补给。

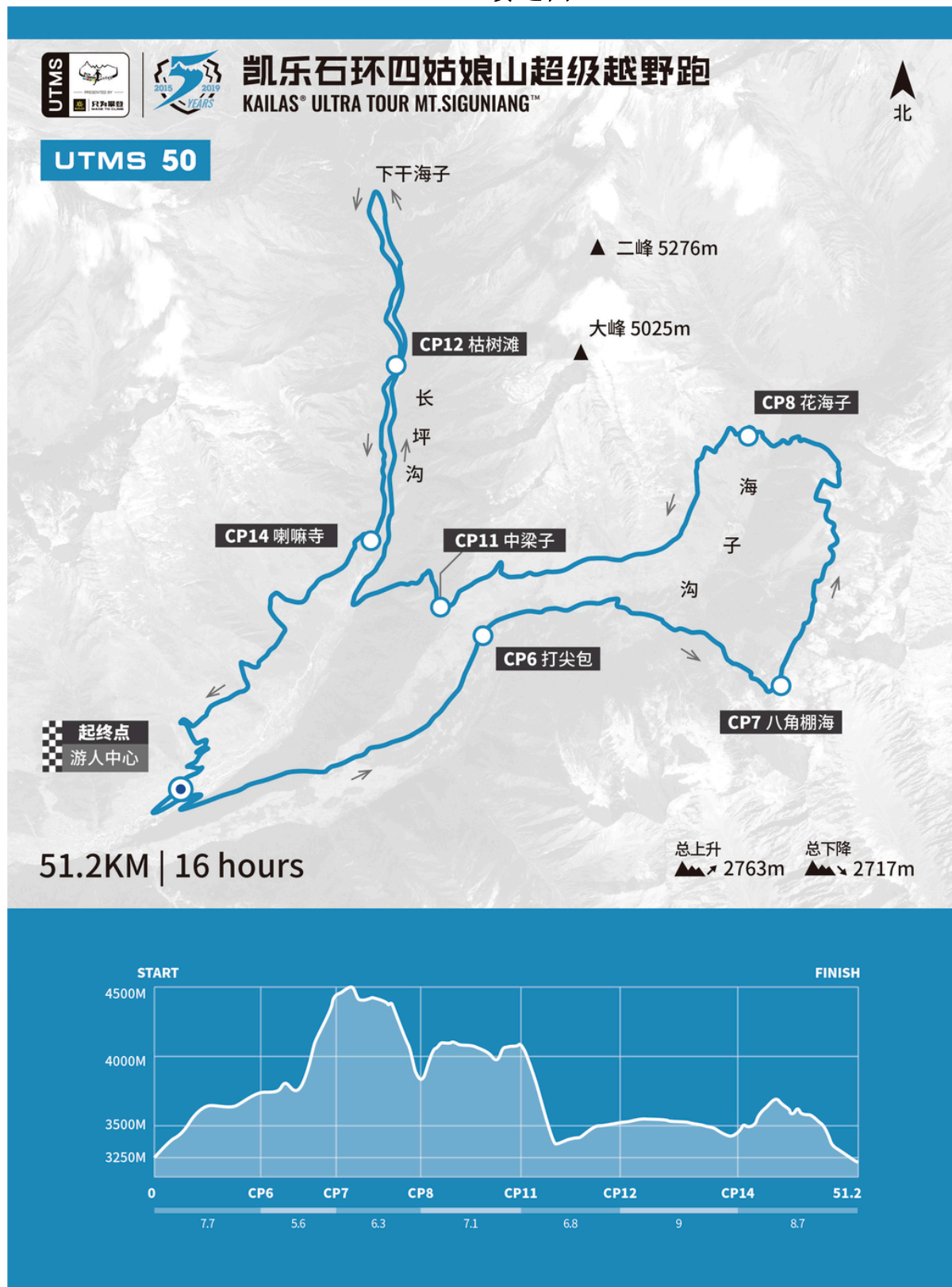
站点	名称	海拔 (米)	分段距离 (公里)	累计距离 (公里)	分段爬升 (米)	分段下降 (米)	关门时间
Start	游人中心	3258	0	0	0	0	6:00
CP11	中梁子	4074	7.9	7.9	1066	54	9:20
CP12	枯树滩	3535	6.8	14.7	212	975	11:50
CP14	喇嘛寺	3479	9	23.7	166	219	15:10
Finish	游人中心	3258	8.7	32.4	327	557	18:00
累计			32.4		1771	1805	12H

UTMS35 赛道解析



UTMS50

UTMS50 赛道图





UTMS50 赛道站点数据

备注：

1. 因游人中心海子沟栈道口施工，起点出发路线改为沿公路往猫鼻梁方向，从公路左侧马道上切，该段请按实际布置路标方向行进。
2. CP11 中梁子不设关门时间，绿色字体时间为该站最晚通过的警示时间。

站点	名称	海拔 (米)	分段距离 (公里)	累计距离 (公里)	分段爬升 (米)	分段下降 (米)	关门时间
Start	游人中心	0	0	0	0	0	5:00
CP6	打尖包	3685	7.7	7.7	518	67	6:50
CP7	八角棚海	4387	5.6	13.3	810	108	9:40
CP8	花海子	3791	6.3	19.6	195	791	12:20
CP11	中梁子	4074	7.1	26.7	479	196	14:30
CP12	枯树滩	3526	6.8	33.5	262	779	16:25
CP14	喇嘛寺	3476	9	42.5	166	219	18:40
Finish	游人中心	3256	8.7	51.2	333	557	21:00
累计			51.2		2763	2717	16H

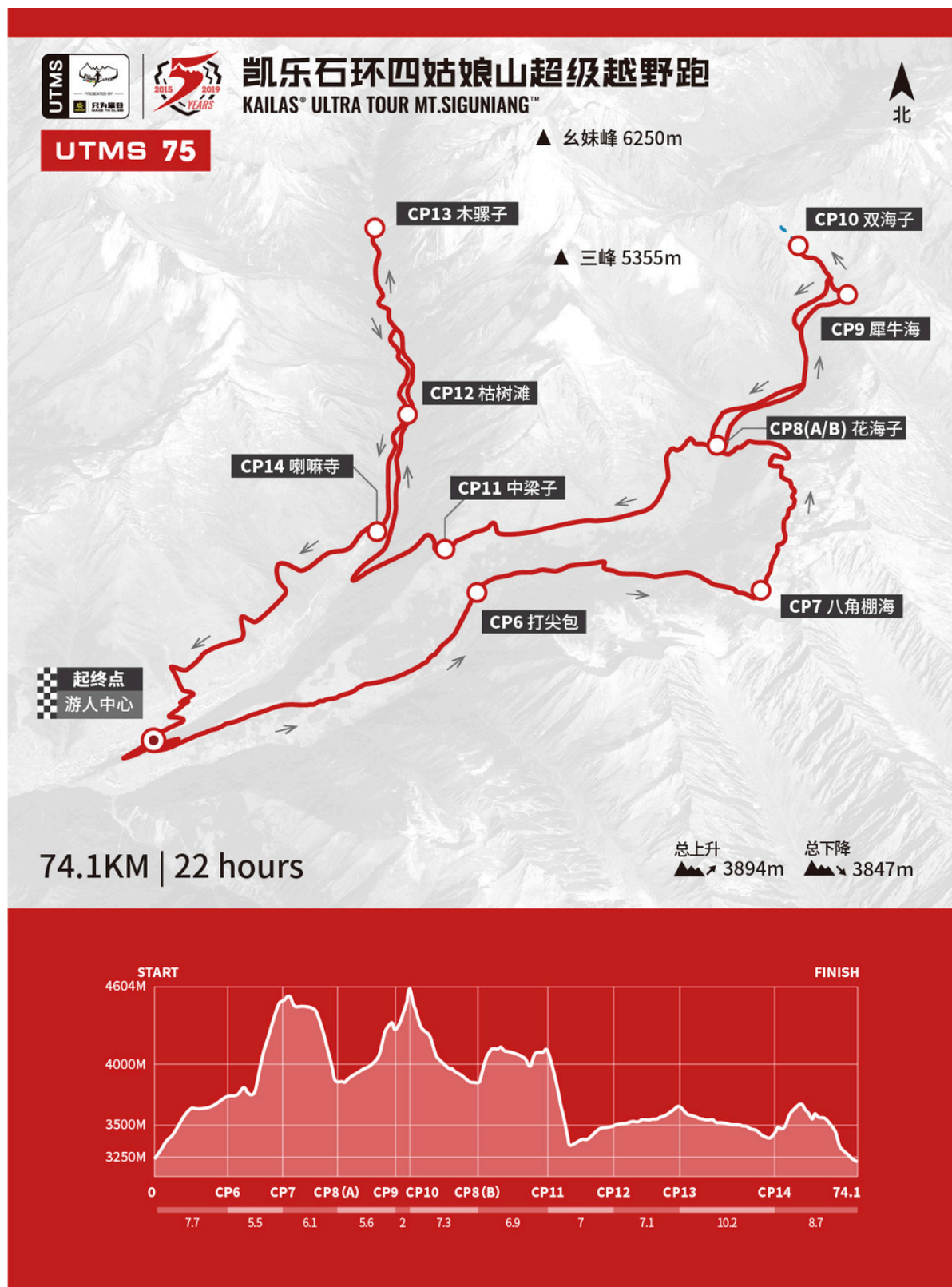
UTMS110/75/50 赛道解析





UTMS75

UTMS75 赛道图





UTMS75 赛道站点数据

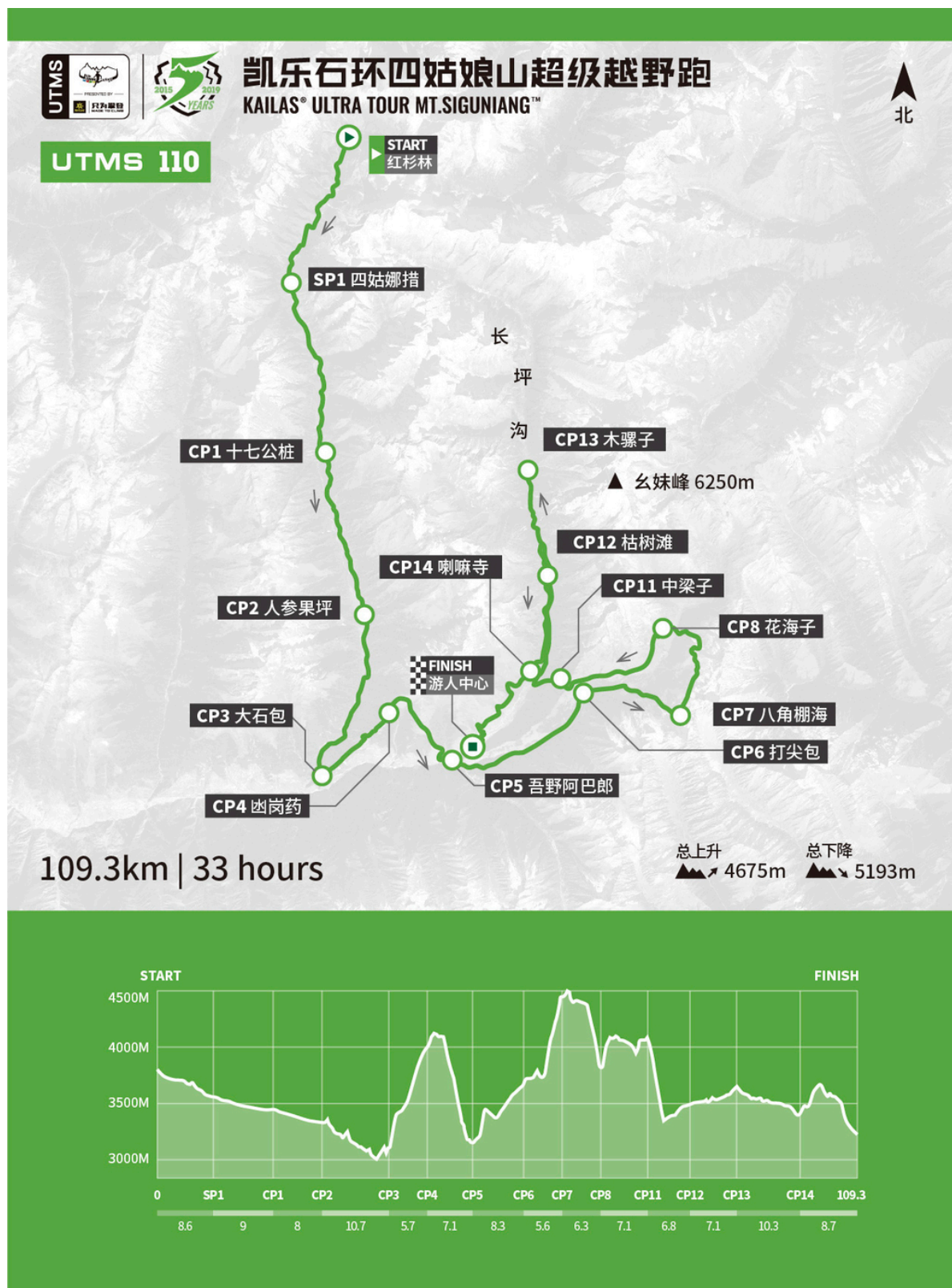
备注：

1. 因游人中心海子沟栈道口施工，起点出发路线改为沿公路往猫鼻梁方向，从公路左侧马道上切，该段请按实际布置路标方向行进。
2. CP10 双海子、CP11 中梁子不设关门时间，绿色字体时间为该站最晚通过的警示时间。

站点	名称	海拔 (米)	分段距离 (公里)	累计距离 (公里)	分段爬升 (米)	分段下降 (米)	关门时间
Start	游人中心	3258	0	0	0	0	11.02 3:00
CP6	打尖包	3685	7.7	7.7	518	67	11.02 4:45
CP7	八角棚海	4387	5.5	13.3	810	108	11.02 7:30
CP8A	花海子	3791	6.1	19.6	244	788	11.02 10:00
CP9	犀牛海	4307	5.6	25.2	508	66	11.02 11:50
CP10	双海子	4560	2	27.2	365	85	11.02 12:50
CP8B	花海子	3791	7.3	34.5	69	788	11.02 14:40
CP11	中梁子	4074	6.9	41.6	446	249	11.02 16:50
CP12	枯树滩	3526	7	48.4	262	779	11.02 18:40
CP13	木骡子	3660	7.1	55.5	214	54	11.02 20:25
CP14	喇嘛寺	3476	10.2	65.8	121	306	11.02 22:50
Finish	游人中心	3258	8.7	74.5	337	557	11.03 1:00
累计			74.1		3894	3847	22H

UTMS110

UTMS110 赛道图





UTMS110 赛道站点数据

备注：

1. UTMS110 设换装点一个，为 CP5 吾野阿巴郎，换装包在主会场检录时寄存。
2. 因游人中心海子沟栈道口施工，起点出发路线改为沿公路往猫鼻梁方向，从公路左侧马道上切，该段请按实际布置路标方向行进。
3. CP5 吾野阿巴郎-CP6 打尖包赛段，赛道调整为沿公路左侧山坡土路到达公路护栏，不经过猫鼻梁，该段请按实际布置路标方向行进。
4. SP1 四姑娘措、CP11 中梁子不设关门时间，绿色字体时间为该站最晚通过的警示时间。

站点	名称	海拔 (米)	分段距离 (公里)	累计距离 (公里)	分段爬升 (米)	分段下降 (米)	关门时间
Start	红杉林	3838	0	0	0	0	11.01 16:00
SP1	四姑娘措	3581	8.6	8.6	46	303	11.01 17:40
CP1	十七公桩	3472	9	17.6	48	157	11.01 19:25
CP2	人参果坪	3347	8	25.6	38	163	11.01 21:00
CP3	大石包	3103	10.7	36.3	291	560	11.02 0:00
CP4	幽岗药	4050	5.7	42	979	33	11.02 2:50
CP5	吾野阿巴郎	3181	7.1	49.1	155	1023	11.02 5:05
CP6	打尖包	3685	8.3	57.4	668	124	11.02 7:50
CP7	八角棚海	4388	5.6	63	812	147	11.02 10:40
CP8	花海子	3791	6.3	69.3	193	791	11.02 13:20
CP11	中梁子	4074	7.1	76.4	480	196	11.02 15:40
CP12	枯树滩	3526	6.8	83.2	232	779	11.02 17:40
CP13	木骡子	3660	7.1	90.3	278	54	11.02 19:40
CP14	喇嘛寺	3476	10.3	100.6	122	306	11.02 22:30
Finish	游人中心	3258	8.7	109.3	333	557	11.03 1:00
累计			109.3		4675	5193	33H

选手信息

参赛选手信息

通过微信小程序“玩赛小助手”，输入报名运动员手机号/证件号，可查询参赛者本人的号码布。





比赛照片查询



“2019凯乐石环四姑娘山超级越野跑”照片查询

成绩查询



“2019凯乐石环四姑娘山超级越野跑”成绩查询



凯乐石环四姑娘山超级越野跑
KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™

赛事视频



第五届凯乐石环四姑娘山超级越野跑
2019 KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™

越野跑 [LIVE]
— 直播间 —

2019.10.30 — 11.3



扫码进入直播



完赛证书

参赛选手完赛后，组委会确认成绩有效，将为完赛选手现场提供纸质版完赛证书。

电子版完赛证书，可在赛后 3-5 天，可通过“玩赛小助手”下载（见上图玩赛小助手画面）。



竞赛规程

竞赛基本规则

1. 参赛选手需在比赛出发前 45 分钟进行检录，进入出发区。检录项目包括：强制装备检查、号码布、计时芯片、定位设备检验等；
2. 选手号码布需佩戴在身前显眼位置，比赛中任何时间清晰可见；
3. 选手到达站点时，应主动配合计时裁判进行打卡。选手到达站点、或出站时已超过关门时间，视为被关门，不允许继续参加比赛；
4. 选手若在比赛中遗失计时设备，在到达下一站点时，应主动告知站点计时裁判，通过手工记录后，方可继续比赛；
5. 选手在站点应积极配合裁判强制装备检查，拒绝检查或强制装备有缺失，将被强制退赛；
6. 选手因体力不支、生病或受伤等原因退赛，需到距离最近的站点向裁判提出，进行退赛处理。退赛后应听从工作人员安排撤离赛道，到达指定地点乘坐摆渡车返回终点；
7. 选手在途中退赛未办退赛手续的，应在退赛后主动及时通知组委会。不通知者，组委会有权不接受该选手今后报名本赛事；
8. 站点医疗急救志愿者有权利观察判断选手身体状态，如判断选手身体不适合继续比赛，该选手将被强制退赛，接受进一步急救和治疗；
9. 选手比赛过程中应遵循公平竞赛原则，需通过自力完成比赛，不使用马匹、车辆等交通工具，不使用医用氧气，按照赛事规定路线行进，不抄近道等。如被赛事工作人员发现，或有其他选手举报经核实，违规选手将被取消比赛成绩；
10. 严禁私自转让参赛资格或其他任何形式的替跑，由此引发的一切医疗救援、保险索赔及其他相关法律责任，均由私自转让参赛资格的双方自行承担。违规者将被取消比赛成绩，组委会三年内不接受其报名本赛事。
11. 本赛事倡导“Leave No Trace”环保理念，请选手不要随意丢弃垃圾，如被赛事工作人员发现，或有其他选手举报经核实，违规选手将被取消比赛成绩；

奖励与判罚

1. 奖励

- 名次奖励：各组别男、女各取前三名，颁发优胜者奖杯及奖品。
- 完赛奖励：各组别完赛选手，将获得：赛事完赛奖牌、完赛证书及完赛背包（凯乐石）；完赛奖牌及纸质版完赛证书，请完赛选手在现场领取实物。
凯乐石完赛包款式见下图，以发放实物为准：



2. 判罚

- 参赛选手有以下情况，将**被取消参赛资格**：
 - 未在规定时间内到达报到现场进行报到领物；
 - 报到时，体检证明检查不符合参赛条件；
 - 报到以及出发检录时，强制装备检查不符合参赛条件；
- 参赛选手有以下情况，将**被强制退赛，并取消比赛成绩**：
 - 比赛过程中，强制装备检查有缺失；
 - 比赛过程中，未按站点顺序依次打卡，或某打卡站点的无打卡记录；
 - 比赛过程中，使用医用氧气；
 - 比赛过程中，乘坐马匹、车辆，或以其他非自力形式比赛；
 - 比赛过程中，未按赛事规定路线前进，个人运动轨迹明显偏离赛道轨迹；
 - 比赛过程中，在赛道上乱扔垃圾，未将自己产生的垃圾带走；
- 参赛选手有以下情况，本赛事三年内将不接受其报名：
 - 比赛被关门，不听劝阻，仍然执意在赛道上继续比赛的；
 - 私自转让参赛资格、无参赛资格上赛道蹭跑，以及无参赛资格替他人参赛者；
 - 不尊重赛事，不尊重工作人员和参赛者，不尊重当地民俗的情节严重行为；

报到须知

报到时间

根据各赛道组别赛道海拔区间，为保证参赛队员身体对高海拔环境有足够适应时间，本赛事要求各组别**报到领物时间**如下：

组别	10月30日	10月31日
UTMS110	11:00-22:00	
UTMS75	11:00-22:00	10:00-22:00
UTMS50	11:00-22:00	10:00-22:00
UTMS35	11:00-22:00	10:00-22:00

1. 必须由参赛者本人亲自报到领取参赛物品，不接受代领。
2. 参赛者领物前须现场签署责任告知书。
3. **逾期前来报到领物，将取消参赛资格**，除非提供本人在2019年9月30日至10月30日内3000米以上海拔的户外经历，来证明近期已经适应高海拔。
4. 选手参赛资格不能转让或临时变更组别，取消不能退费。
5. 超过规定时间未报到者，将取消参赛资格。
6. 未报到领取的参赛包，组委会在比赛结束后统一按报名地址安排邮寄。需变更地址，可与组委会联系。

报到地点

主会场地址：四川省小金县四姑娘山镇长坪沟游人服务中心





报到需携带物品

1. **身份证件：**赛事报名时登记的证件：身份证或护照

2. **体检证明：**

参赛者需提供一年内正规医院或体检机构确认无异常的纸质或电子版体检报告。并确认无以下不适于参加户外运动的疾病和身体状况，如有，需主动告知组委会，并主动退出比赛：

先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎或其他心脏病；

冠状动脉病患者、严重心率不齐；

高血压或脑血管疾病；

血糖过高或过低的糖尿病；

哮喘或其他呼吸道疾病；

妊娠；

其他高海拔不适应症。

3. **GPS 定位设备押金：**200 元，微信、支付宝或现金支付

4. **强制装备：**

分类	装备名称	UTMS110	UTMS75	UTMS50	UTMS35
防风防水保暖	防风上衣：冲锋衣或软壳衣	✓	✓	✓	✓
	保暖上衣：羊毛、抓绒或羽绒服，重量不低于 200g	✓	✓	✓	✓
	防风保暖长裤	✓	✓	✓	
	全指保暖手套（建议防水）	✓	✓	✓	✓
	保暖帽：毛线帽或抓绒帽	✓	✓	✓	✓
	急救毯（150*200mm）	✓	✓	✓	✓
工具类	手机和充电宝（充电宝电量不低于 5000mha）	✓	✓	✓	✓
	导航设备：已下载赛道轨迹的手机/手表或其他设备	✓	✓	✓	✓
	头灯或手电（含备用电池或充满电）	✓	✓	✓	✓
	求生口哨	✓	✓	✓	✓
补给及环保	自备能量补给（不低于 500 卡路里）	✓	✓	✓	✓
	容量不低于 1L 的水具	✓	✓	✓	✓
	非一次性补给容具，例如：折叠杯/碗	✓	✓	✓	✓
	密封袋（用于存放个人垃圾）	✓	✓	✓	✓
参赛领取	参赛号码布	✓	✓	✓	✓
	GPS 定位设备	✓	✓	✓	✓

报到领物流程

顺序	事项	说明
1	强制装备检查	1. 查询并出示参赛号码（玩赛小助手），确认参赛组别； 2. 强制装备检查：需与参赛组别清单相符；
2	身份验证 领取号码布	1. 身份证件 ：证件需与报名时使用的证件号码一致； 2. 体检证明 ：提供复印件，如没有，在责任声明书第 4 条手写进行声明备注； 3. 责任声明书 ：阅读并确认签字。 4. 领取号码布 ，现场佩戴杜邦纸手环（进入景区凭证）
3	领取参赛物品	领取参赛包物品，详见清单。
4	领取北斗定位卡	1. 支付北斗定位卡设备押金 200 元（微信、支付宝或现金）； 2. 领取北斗定位卡。

发放物品清单：

序号	物品名称	UTMS110	UTMS75	UTMS50	UTMS35
1	大号码布（含计时芯片）	1	1	1	1
2	凯乐石 UTMS 软壳套头衫上衣	1	1	1	1
3	Vibram 鞋包	1	1	1	1
4	臧记冷泡茶膏	1	1	1	1
5	折叠杖收纳袋	1	1	—	—
6	换装寄存袋及换装袋贴纸	1	—	—	—
7	GPS 定位（押金 200 元，赛后归还退押金）	1	1	1	1
8	杜邦纸手环	1	1	1	1

凯乐石参赛服（以实物为准）：





赛事服务保障

赛事保险

1. 组委会已购买第三方提供的“赛事责任险”。在其责任范围内，该第三方保险为因为组委会原因造成的参与赛事工作和比赛人员遭受的经济损失提供补偿，由保险公司根据情况进行理赔；参加赛事的运动员需确认身体及精神状况完全符合参赛的各项要求，如因自身身体原因造成的后果，由参赛者自负。
2. 按照规定，所有参赛者都必须自行安排意外保险，投保机构由参赛者自主选择，且保险条款必须包含在中国境内实施救助和撤出的服务费用。

赛道安全

1. 赛道路标：

所有组别赛道路标为同一颜色；

各组路线分叉处，或为途经服务站点，或设有路标指示牌，请参赛选手注意识别；

请下载赛道轨迹到随身携带的 GPS 导航设备，以备参考使用；

2. 赛道保护和救援

各景区赛段安排如下

景区	组别	救援保障团队	赛段范围和安全提醒
双桥沟	UTMS110	徐老幺山峰户外探险队	赛段：红杉林-大石包-幽岗药-阿巴郎。 提醒：幽岗药海拔 4050 米，前后 5 公里上下坡较危险，大部分选手需走夜路。
海子沟	所有组别	岩羊户外	赛段：海子沟-打尖包-八角棚海-花海子-双海子-中梁子。 提醒：八角棚海-花海子的横切下坡赛段较为暴露，有一定危险性，救援队将根据情况设置保护路绳；其余危险赛道，将采用警戒带警示
长坪沟	所有组别	四姑娘雪山之巅高山协作队	赛段：中梁子-枯树滩-木骡子-喇嘛寺-终点。 提醒：中梁子-枯树滩下坡较陡；长坪沟内赛道坡度平缓，但马道不平坦，较为坑洼。

GPS 定位设备

所有组别参赛选手均配备优徒（UTRIP）GPS 定位卡。

注意事项：

1. 报到领卡时发放的定位卡均已充满电，电力正常可持续 30 小时。
2. 请在比赛检录出发前开机。如赛前已开机，请按下图左上角方式关机，保持电量。
3. 设备佩戴请正面朝外，不能泡水。
4. 因 UTMS110 组关门时间超过 30 小时，该组选手在 CP5 吾野阿巴郎换装点时，需更换定位卡设备。



换装包

本赛事仅提供 **UTMS110 组** 有换装包存取服务：

	地点	时间	其他要求
寄存	主会场 (长坪沟游人中心)	11月1日 14:00-14:30	使用赛事统一发放的寄存包袋，并在包袋指定位置贴上寄存包贴纸（包含选手号码、姓名等信息）
换装	CP5 吾野阿巴郎	11月1日 20:00 -11月2日 5:30	
取回	主会场 (长坪沟游人中心)	11月2日 10:00 -11月3日 1:00	



医疗急救和康复

1. 医疗车：主会场将安排四姑娘山镇急救医疗车待命，处理紧急抢救事件；
2. 站点：赛道各站点将安排医生或急救志愿者，并准备常用急救药物和氧气，但这并不代表组委会能提供全面的急救治疗。
3. 康复：主会场及 CP5 阿巴郎客栈（UTMS110 换装点）将安排康复志愿者团队。

站点补给

各站点常规配置补给品类：

品类	品种
水	常温水 热水 红糖水 可乐 怡宝魔力氨基酸饮料（主会场及喇嘛寺）
水果（每站 2-3 种）	哈密瓜 香蕉 橙子 苹果
干果（每站不少于 2 种）	葡萄干 紫薯干 红枣 酒鬼花生
碳水类（各站间隔出现）	夹心吐司 乌冬面 米饭 红烧牛肉肉哨 粥类（八宝粥/黑米粥/小米粥/绿豆粥/燕麦粥/银耳羹）
配菜（各站间隔出现）	蛋花汤 榨菜 川香杂酱 五香卤蛋

主食或特色补给站点：

站点	品种
CP3 大石包	一荤一素炒菜
CP4 幽岗药	酸菜面块
CP5 吾野阿巴郎	酥油茶 奶茶 酸奶饼 核桃包子 炒时蔬 绍子蒸蛋 蒸饺 西红柿汤面 蒸土豆
CP8 花海子	炖鸡汤
CP12 枯树滩	牦牛肉蔬菜汤
CP14 喇嘛寺	热狗 关东煮：牛肉丸/鱼丸/海带/萝卜/香菇/蟹肉棒/鱼豆腐...
主会场	自助餐： 牛杂汤 粗粮排骨汤 魔芋烧鸭 炆炒飘儿白 青笋烧土鸡 清炒野菌 手撕包菜 蒜苗腊肉 蒸土豆



退赛撤离

不论选手在比赛中，因何原因退赛，退赛后不能再继续进行比赛。需在站点或赛道工作人员的安排下，退出比赛。

根据退赛地点，退赛选手可能需通过徒步、骑马或乘坐收容车等方式撤离。

比赛中严重受伤、高反、生病导致丧失行动能力的选手（由赛事医生志愿者判断），需安排骑马的，由组委会承担马匹费用。其余情况，选手需要骑马撤离需本人自行承担相关马匹费用。

由于无法准确预估选手所需马匹的数量，选手须理解组委会临时调配救援或退赛马匹所需时间可能大大超出选手预期时间。

需徒步撤离站点：

站点	撤离路线说明	徒步距离	是否可骑马
CP6 打尖包	打尖包-朝山坪-主会场	7.7 公里	可以
CP7 八角棚海	八角棚海-打尖包-主会场	13.3 公里	需徒步 5.6 公里到打尖包
CP8 花海子	花海子-大海子-打尖包-主会场 (花海子-打尖包设置退赛专用路标)	12.7 公里	可以
CP9 犀牛海	犀牛海-花海子-打尖包-主会场	18 公里	需徒步 5 公里到花海子
CP10 双海子	双海子-犀牛海-花海子-主会场	20 公里	需徒步 7 公里到花海子
CP11 中梁子	中梁子-朝山坪-主会场	7.9 公里	需徒步 4 公里到朝山坪
CP12 枯树滩	枯树滩-喇嘛寺	3 公里	可以
CP13 木骡子	木骡子-下干海子-喇嘛寺	10.5 公里	可以

赛前天气

所有组别赛道海拔区间：3000 米-4600 米，11 月 2 日比赛日大概率为晴天，下午可能有雨雪。11 月 1 日夜間将有 5-9cm 降雪，八角棚海区域赛道将积雪较大，建议 UTMS110/75/50 组选手多备一套手套和袜子，到达花海子站以后更换。雪道经验较少的选手建议准备冰爪。

[illegible]

信息来源: <https://www.mountain-forecast.com/peaks/Mount-Siguniang>

赛前适应

四姑娘山景区开放说明

四姑娘山景区门票分为观光门票、户外门票。户外门票是指在景区内进行户外露营、穿越、登山等户外项目的专项门票。

经组委会与四姑娘山景区管理局协调，10月30日-11月2日景区将为各组别运动员、工作人员免海子沟、长坪沟、双桥沟的观光门票，运动员和工作人员需凭赛事发放佩戴的纸手环，方可免票进入景区观光和适应赛道。

为安全起见，运动员及工作人员只能在景区开放区域活动，不得进入核心区域。如赛前赛后需要进行山地户外活动，例如穿越、露营、攀登大峰、二峰等山峰，还需购买户外专项门票，在四姑娘山户外活动管理中心登记备案，以及聘请持证协作。

请进入景区的运动员、志愿者自觉遵守景区内的安全和环保管理制度。

以下为景区免观光门票开放时间和说明：

景区	开放时间	观光车说明
长坪沟	10.30 -11.02	长坪沟游客中心-景区入口 可凭手环免费乘坐
海子沟	10.30-11.02	无观光车
双桥沟	10.30-11.01	双桥沟景区门口-沿途景点 仅限 UTMS110 选手，可凭手环免费乘坐

赛前适应建议

1. 运动员赛前进行适应, 需注意控制运动强度和运动量, 以免影响正常参赛。
2. 组委会推荐运动员选择报名由赛事合作方自行组织的付费项目, 具有一定的专业指导价值、安全性和适度的运动量, 参加合作方活动请自行同活动组织方签定相应的活动协议或合同, 由活动组织方提供安全保障责任, 并承担相关活动风险。

合作方活动信息请参照上文“赛事嘉年华日程”, 详情和报名扫描二维码查看:



3. 运动员自行适应建议路线:

景区	路线	特点
海子沟	主会场-朝山坪-石板热。主会场-朝山坪往返距离约 7 公里, 爬升约 400 米; 主会场-朝山坪-石板热往返距离约 10 公里, 爬升约 450 米。可使用 UTMS50 赛道路标和轨迹循迹参考。	有一定的距离量和爬升量, 朝山坪适宜观看幺妹峰南壁。
长坪沟	喇嘛寺-枯树滩-下干海子 (UTMS35/UTMS50 的折返点), 往返距离约 12 公里, 海拔 3450-3550 米, 累计爬升约 200 米。可使用 UTMS35/UTMS50 赛道路标和轨迹循迹参考。	有一定距离量, 无明显爬升, 可观赏长坪沟两侧雪山, 如: 幺妹峰西北面、婆缪峰等。



赛事交通

赛事大巴

赛前通过赛事官网购买了大巴行程的运动员，请按购买班次时间和上车点上车：

去程（成都——四姑娘山）：

沿途依次送达四姑娘山镇地点：主会场（长坪沟游人中心）——金字街（吾野光影客栈）——镇中心（邓园宾馆）——金峰村（吾野阿巴郎精品客栈）

日期	出发地点	发车时间
10.28	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	14:00
10.29	成都双流国际机场（T2 航站楼停车场）	13:00
	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	14:00
10.30	成都双流国际机场（T2 航站楼停车场）	11:30
		12:30
	成都火车东站（成都龙之梦酒店停车场）	12:00
		13:00
	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	13:30
		08:30
10.31	成都双流国际机场（T2 航站楼停车场）	14:00
		10:30
		11:30
	成都火车东站（成都龙之梦酒店停车场）	12:30
		12:00
	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	13:00
		08:30
		14:00



回程（四姑娘山——成都）：

出发地点：金峰村（吾野向山精品客栈）——经停：主会场（长坪沟游人中心）

日期	到达地点	发车时间
11.02	成都双流国际机场（经停）——成都火车东站	15:00
	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	16:00
11.03	成都火车东站	07:30
		08:30
		13:00
	成都双流国际机场	08:00
		09:00
		13:00
	成都双流国际机场（经停）——成都火车东站	14:00
	成都艺家风格酒店（羊犀立交地铁站 A1 口）	08:00
		09:00

路况提醒

因巴朗山隧道修路，交通部门通知交通管制时间到 11 月 1 日 0:00 截止，导航软件可能提供绕行雅安的路线。经近日驾车往返四姑娘山实测，隧道前后路面已铺设完工，道路已可通行。

成都-卧龙-四姑娘山，自驾小车单程约 3-3.5 小时，大巴车单程约 4-4.5 小时。

摆渡车

赛事期间组委会将赛事摆渡车，经停四姑娘山镇各地点，主要路线为：

- A. 吾野阿巴郎客栈——主会场线路：金峰村站（吾野阿巴郎客栈）——镇中心站（邓园宾馆）——悦山度假酒店站——金字街站（吾野光影客栈）——长坪村站（冰石酒吧）——主会场站（长坪沟游人中心）
- B. 主会场——吾野阿巴郎客栈线路：主会场站（长坪沟游人中心）——长坪村站（冰石酒吧）——金字街站（吾野光影客栈）——悦山度假酒店站——镇中心站（邓园宾馆）——金峰村站（吾野阿巴郎客栈）



以下为摆渡车时刻表，及乘坐方式说明：

日期	路线	发车时间	关联活动	乘车方式	
10.30	主会场-双桥沟	10:00	双桥沟 10:00-17:00 丛林定向寻宝	报名活动上车	
	双桥沟-主会场	17:00			
	吾野阿巴郎-主会场	18:00	主会场：18:30-20:40 UTMS110 技术说明会 英文技术说明会 其他分享活动	吾野阿巴郎 客栈前台领票	
		19:00			
	主会场-吾野阿巴郎	20:15			
		20:45			
10.31	主会场-双桥沟	10:00	双桥沟 10:00-17:00 丛林定向寻宝	报名活动上车	
	双桥沟-主会场	17:00			
	吾野阿巴郎-主会场	18:00	主会场：18:30-21:00 UTMS35/技术说明会 UTMS50/75 技术说明会 多场分享会 “完美倒立”乐队演出	吾野阿巴郎 客栈前台领票	
		18:15			
		18:45			
		19:30			
	主会场-吾野阿巴郎	20:00			
		21:00			
		21:10			
11.01	吾野阿巴郎-主会场	8:30	主会场 9:15-12:50 开幕式 朝山跑 小金县下乡巡演 环保、越野跑训练分享	吾野阿巴郎 客栈前台领票	
					13:45
		14:00		主会场：14:00-14:30 UTMS110 检录	无需领票 直接上车
		14:15			
		14:30			
	主会场-红杉林	14:30	UTMS110 起点摆渡车 16:00 起跑出发		
		14:45			
		15:00			
11.02	吾野阿巴郎-主会场	1:50	UTMS75 3:00 起跑	吾野阿巴郎 客栈前台领票	
		2:15	起点摆渡车		
		3:50	UTMS50 5:00 起跑 起点摆渡车		
		4:00			
		4:15			
		4:50	UTMS35 6:00 起跑 起点摆渡车		
		5:00			
		5:15			
	主会场-吾野阿巴郎	12:00-22:00	完赛摆渡车	整点或坐满滚动发车，共 10 班	



扫一扫关注VIBRAM公众号



UTMS 五周年特别纪念

云端的约会

——UTMS 五周年主题曲

词：另一种蓝

曲：泰然

山上冷不冷
雪落下了吗
八角棚海里的幺妹
是什么颜色啊

月光洒满四姑娘山
银河璀璨夺目
不待阳光升起
我们早已迈步向前

来吧，一起奔跑
没有铠甲
我们有坚定的步伐
来吧，一决胜负啊
唯一的对手是昨天的自己

幺妹，婆缪，布达拉
太阳升起的时候
他们是最温暖的怀抱
花海子，双海子，犀牛海
他们都不是大海
却是我心中向往的所在

来吧，一起奔跑
没有铠甲
我们有坚定的步伐
来吧，一决胜负啊
唯一的对手是昨天的自己

来吧，一起奔跑
没有铠甲
我们有坚定的步伐
来吧，一决胜负啊
唯一的对手是昨天的自己

（聆听：网易云音乐、QQ 音乐）

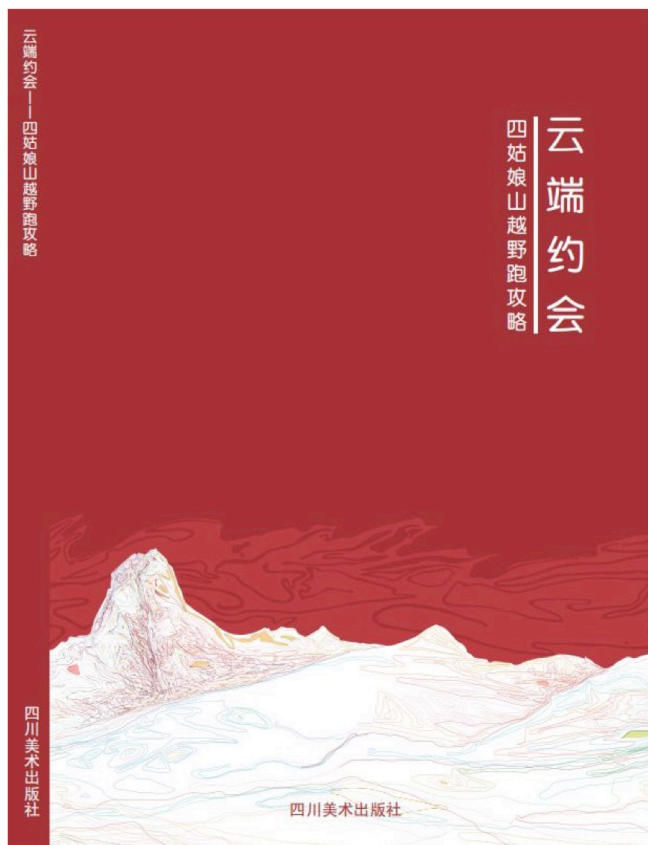
UTMS 五周年纪念 T

我想值得被记录的并非“成绩”而是一条有关体验的时间线索；借以证明那些由身体亲历书写而成的轨迹和山体等高线所交织的每一个节点所累计的收获。

设计师：汤宇



《云端约会——四姑娘山越野跑攻略》



一 蜀山之后 四姑娘山

时空中的山影
从海市蜃楼到成都新名片
四姑娘山区的主要山峰
生灵万物 蜀山之后
嘉绒风情地 美丽四姑娘

二 环四姑娘山超级越野跑

赛事大事件
赛事影像精选
赛道回顾
山地嘉年华
云端记忆
UTMS和他的朋友们
精选赛记

三 如何准备参加高海拔越野跑赛事

如何准备参加高海拔越野跑赛事
四姑娘山地区越野跑训练线路指南



凯乐石环四姑娘山超级越野跑
KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™



你我的
怡寶



APEX Pro

Premium Multisport Watch
户外竞速手表

即刻了解



NITECORE®
奈 特 科 尔

云端的约会—2019 凯乐石环四姑娘山 超级越野跑官方合作赞助照明品牌

NITECORE 奈特科尔，是 LED 照明行业及电池充电器行业内最具创新精神的品牌。品牌研发团队实力雄厚，拥有众多专利技术，是设计界最高荣誉 iF 全球设计大奖、工业设计奥斯卡 Red Dot 红点奖、日本 Good Design Award、美国 IDEA 大奖等重量级大奖的得主。其头灯及手电筒是国内外众多专业户外运动爱好者的必备照明工具！



HC30 1000 流明



NU25 360 流明





AEROLITE

- 亚洲版型
- 3D可调节鼻托
- 100%防紫外线
- 可内置近视夹片（需单独订购）
- ZEBRA LIGHT（1-3级）全天候自动光感变色镜片



REACTIV
PHOTOCHROMIC

RX CLIP

Women's vision

Base 6 | <126> | <14> | <131>

ZEBRA LIGHT
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963226
Violet / Pink



ZEBRA LIGHT
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963314
Black / Red



ZEBRA LIGHT RED
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963411
White / Blue



ZEBRA LIGHT RED
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963412
Dark blue / Blue



ZEBRA LIGHT RED
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963415
Yellow / White / Black



ZEBRA LIGHT RED
PHOTOCHROMIC 1 3
J4963432
Dark blue / Blue / Yellow



Julbo®
The world needs your vision

LEKI

LEKI TRAIL RUNNING



MICRO TRAIL PRO 先锋越野跑手杖

LIGHT 轻量 FOLDING 折叠 SAFETY 安全



碳纤维材质
单只不足200克 (120CM)

LEKI专利腕套设计
手杖不易松脱 发力更好

收纳后只有37CM (120CM)
轻松放入越野跑背包

LEKI专利快速脱卸设计
CP点补给更方便





百年工藝 · 傳承匠心





第五届凯乐石环四姑娘山超级越野跑

2019 KAILAS® ULTRA TOUR MT.SIGUNIANG™

深行赛事 ULTRA TOUR® Trail-Running

<http://utms.com.cn>

了解更多赛事信息
请关注“深行赛事”公众号

