



2021 第二届成都洛带·HAKKA50 简明活动手册

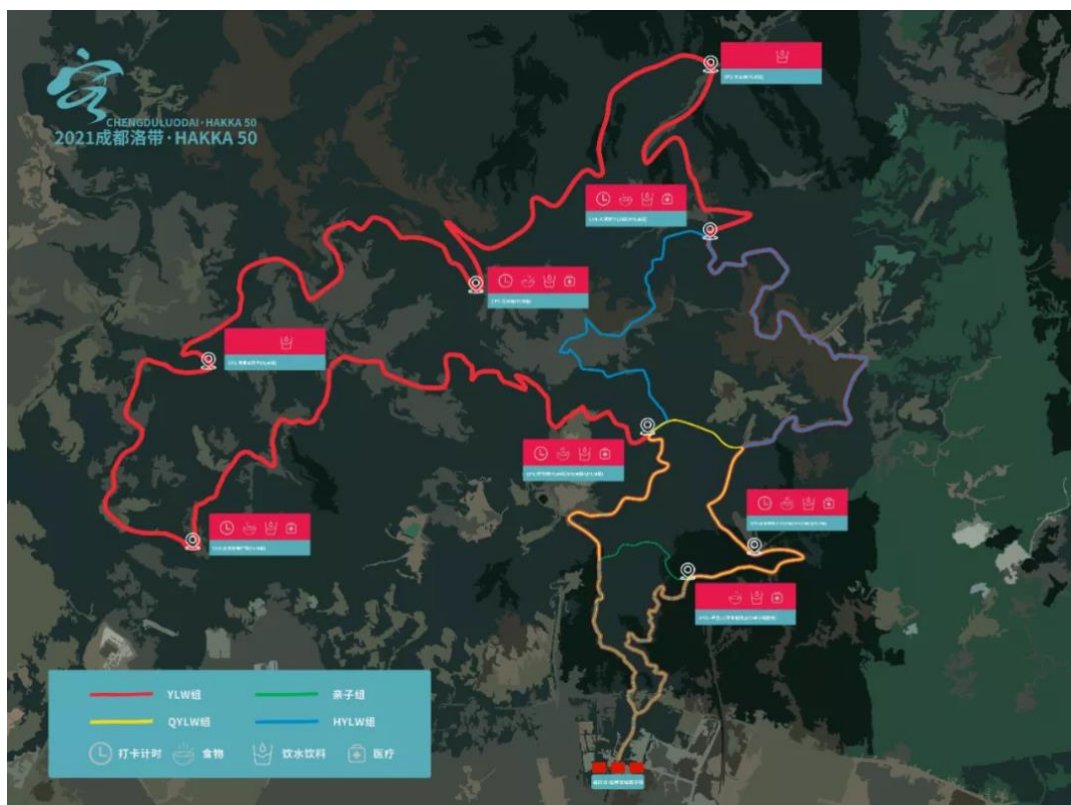
一、活动组成、出发时间

整体活动的组成和时间如下：

- 亲子组森林户外跑：活动时间 12 月 18 日（周六上午）。
- 成人组森林户外跑：分为 YLW、HYLW 和 QYLW 三个组别，活动时间为 12 月 19 日（周日）。
- “自然是我们的好朋友”研学：活动时间为 12 月 18 日（周六）下午，将有重磅“神秘嘉宾”带来“自然界的角色”艺术实验给小朋友们体验。
- 传统体育有奖互动：现场将设立包括跳房子、等传统体育项目，活动时间为 12 月 18 日（周六）和 12 月 19 日（周日）。
- 客家长桌宴：现场还有客家文化表演以及提供客家长桌宴享受，活动时间为 12 月 18 日（周六）和 12 月 19 日（周日）。
- 征文、摄影和短视频大赛：在活动后会展开活动的征文、摄影和短视频大赛，并且为参与者提供具有吸引力的奖品。

1	12月18日（周六）	7点30分	亲子组森林户外跑领包开启
2		9点30分	亲子组森林户外跑出发
3		10点00分	传统体育有奖互动、客家文化展演
4		11点30分	亲子组客家长桌宴开启
5		14点00分	亲子组客家长桌宴结束，成人组选手报道领包
6		14点00分	“自然是我们的好朋友”研学
7		19点00分	技术会
8		20点00分	选手报道领包结束
9	12月19日（周日）	6点30分	森林户外跑成人YLW组选手开始检录
10		7点30分	森林户外跑成人YLW组选手选手出发
11		7点到8点	森林户外跑成人HYLW组选手、QYLW组选手可以继续报道领包
12		7点30分	森林户外跑成人HYLW组选手、QYLW组选手开始检录
13		8点30分	森林户外跑成人HYLW组、QYLW组选手出发
14		11点30分	成人组客家长桌宴开启，持续到所有选手回来
15		14点00分	传统体育有奖互动、客家文化展演
注：可能会根据疫情等实际情况有所调整			

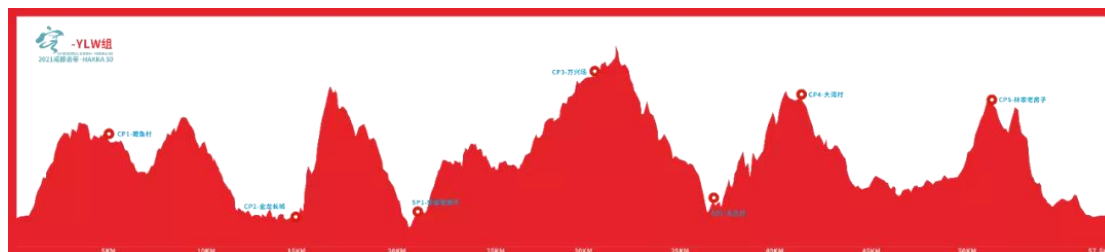
二、森林户外跑赛道图、组别、补给站和补给说明



赛道图

2.1 YLW 组

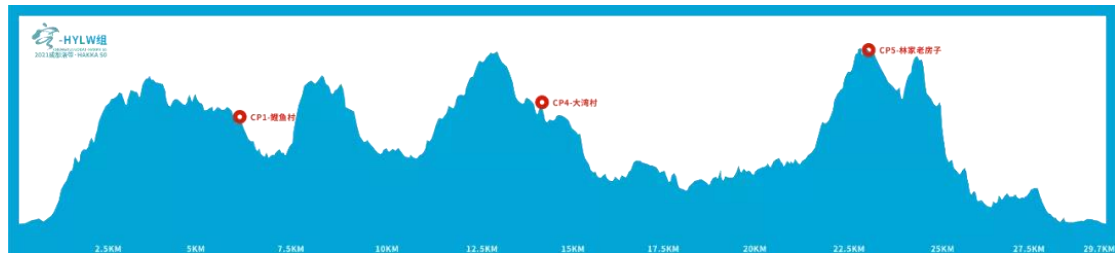
- 出发时间：19 日（周日）7 点 30 分。
- 关门时间：12 小时。
- 距离：58.52 公里。
- 累积爬升：1571 米。
- 领包时间 18 日（周六）14 点~20 点，检录时间 19 日（周日）6 点 30 分，本组别不支持周日早上领包。



YLW 海拔图

2.2 HYLW 组

- ☐ 出发时间：12 月 19 日（周日）8 点 30 分。
- ☐ 关门时间：8 小时。
- ☐ 距离：29.75 公里。
- ☐ 累积爬升：710 米。
- ☐ 领包时间 18 日（周六）14 点~20 点和 19 日（周日）7 点到 8 点，检录时间 19 日（周日）7 点 30 分。



HYLW 海拔图

2.3 QYLW 组

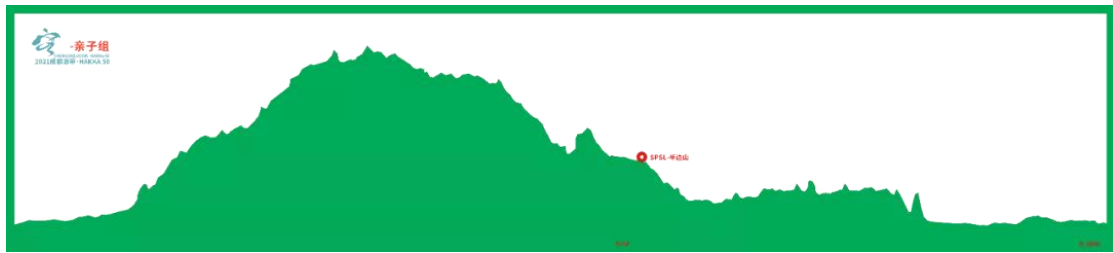
- ☐ 出发时间：12 月 19 日（周日）8 点 30 分。
- ☐ 关门时间：5 小时。
- ☐ 距离：17.11 公里。
- ☐ 累积爬升：515 米。
- ☐ 领包时间 18 日（周六）14 点~20 点和 19 日（周日）7 点到 8 点，检录时间 19 日（周日）7 点 30 分。



QYLW 海拔图

2.4 亲子组

- ☐ 出发时间：12 月 18 日（周六）9 点 30 分。
- ☐ 关门时间：4 小时。
- ☐ 距离：8.5 公里。
- ☐ 累积爬升：318 米。
- ☐ 领包时间 18 日（周六）7 点 30 分~9 点，检录时间 18 日（周六）9 点，亲子组活动在周六。



亲子组海拔图

2.5 补给站说明

站点编号	站点地名	补给品	组别	总距离（公里）
1	CP1	鲤鱼村	YLW、HYLW、QYLW	6.7
		水		
		饮料/可乐		
		水果		
		小面包		
		粥、豆浆		
2	CP2	金龙长城广场	YLW	15.52
		水		
		热水		
		饮料/可乐		
		醪糟粉子		
		包子		
		土豆		
		麻饼		
		糖水黄桃		
		水果		
3	SP1	李家老房子	YLW	22.17
		水		
		饮料/可乐		
4	CP3	万兴场	YLW	30.17
		水		
		热水		
		饮料/可乐		
		牛肉汤		
		方便面		
		蛋炒饭		
		泡菜		
		糖水黄桃		
		水果		
5	SP2	大兰村	YLW	37.47
		水		
		饮料/可乐		
6	CP4	大湾村	YLW、HYLW	13.9 (HYLW) 42.67 (YLW)
		水		
		饮料/可乐		
		土豆		
		包子		
		泡菜		
		糖水黄桃		
		水果		
7	CP5	林家老房子	YLW、HYLW、QYLW	10.99 (QYLW) 24.63 (HYLW) 53.4 (YLW)
		水		
		热水		
		饮料/可乐		
		咖啡		
		鸡汤		
		方便面		
		土豆		
		蛋炒饭		
		泡菜		
		糖水黄桃		
		水果		
8	SPSL 少儿组补给点	半边山	少儿组	5.5
		水		
		小面包		
		饼干		
		水果		
9	起终点	甑子场	客家长桌宴	8.56 (少儿组) 17.11 (QYLW) 29.75 (HYLW) 58.52 (YLW)

注：可能会根据实际情况略有调整

三、参赛号查询、领包流程

3.1 参赛号查询

输入网址 <http://www.cd100k.com/>，进入周末享跑官方网站，在首页查询及下载中的报名查询部分输入参赛者姓名和本人身份证即可查询，或者可以识别下方二维码，亲子组需输入娃娃本人的身份证及姓名！



注：若您的报名状态异常，可短信联系组委会了解详情！

短信格式为组别+姓名+问题。

联系电话：138 0807 2442

组委会查清问题后，将短信或致电大家。

3.2 领包流程

活动参与者按照组别对应时间在起终点凭身份证亲自（亲子组为家长）领取号码布和其他物品，领取流程如下：

- 1) 防疫检查；
- 2) 核对身份；
- 3) 检查强制装备；
- 4) 缴纳押金领取 GPS（YLW 和 HYLW 组）；
- 5) 领取号码布、身份手环和参赛包；

四、号码布、路标、跟踪器、CP 点和 SP 点

4.1 号码布和路标

本次活动采用了分色号码布的设计方式，YLW、HYLW 和 QHLW 的号码布的颜色和路标颜色是完全对应的，亲子组采用了红色路标。



4.2 跟踪器

本次活动将为 YLW 和 QYLW 组选手提供优途的跟踪器，选手必须保持全程携带并且按照要求开机。

4.3 CP 和 SP 点设置

本次活动的 CP 点和 SP 点信息如下，其中 CP 点需要打卡，并且设置了关门时间；SP 点不需要打卡不关门，请通过时候主动和志愿者打卡计时。

	站点编号	站点地名	相关信息	少儿组	QYLW组	HYLW组	YLW组
1	CP1	鲤鱼村	总距离（公里）	×	6.7	6.7	6.7
			区间距离（公里）	×	6.7	6.7	6.7
			关门时间	×	1.5小时	1.5小时	1.5小时
2	CP2	金龙长城广场	总距离（公里）	×	×	×	15.52
			区间距离（公里）	×	×	×	8.82
			关门时间	×	×	×	3小时
3	SP1	李家老房子	总距离（公里）	×	×	×	22.17
			区间距离（公里）	×	×	×	6.65
			关门时间	×	×	×	×
4	CP3	万兴场	总距离（公里）	×	×	×	30.17
			区间距离（公里）	×	×	×	8
			关门时间	×	×	×	6小时
5	SP2	大兰村	总距离（公里）	×	×	×	37.47
			区间距离（公里）	×	×	×	7.3
			关门时间	×	×	×	×
6	CP4	大湾村	总距离（公里）	×	×	13.9	42.67
			区间距离（公里）	×	×	7.2	5.2
			关门时间	×	×	4小时0分	8小时0分
7	CP5	林家老房子	总距离（公里）	×	10.99	24.63	53.4
			区间距离（公里）	×	4.29	10.73	10.73
			关门时间	×	6小时0分	6小时0分	10小时0分
8	SPSL 少儿组补给点	半边山	总距离（公里）	5.5	×	×	×
			区间距离（公里）	5.5	×	×	×
			关门时间	×	×	×	×
9	起终点	甑子场	总距离（公里）	8.56	17.11	29.75	58.52
			区间距离（公里）	3.06	6.12	5.12	5.12
			关门时间	4小时	5小时	8小时	12小时

五、强制装备

活动参与者必须全程携带强制装备，组委会活动检录时进行检查，强制装备不完整者不得参加活动；组委会还将在各个补给点以及活动线路上不定点对活动参与者进行强制装备抽查，一旦发现强制装备不完整者立即要求退出活动。

序号	装备名称	YLW组	HYLW组	QYLW组	亲子组
1	保暖层内衣	随身携带	随身携带	×	×
2	防水冲锋衣	随身携带	随身携带	随身携带	或可替换服装
3	号码布（组委会提供）	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
4	计时芯片（组委会提供）	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
5	中国境内可使用的手机	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
6	移动电源	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
7	GPS跟踪器（组委会提供）	随身携带	随身携带	随身携带	×
8	头灯及备用电池	1套，随身携带	×	×	×
9	救生哨	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
10	救生毯（不小于1.4m * 2m）	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
11	水袋/水壶（不少于1升）	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
12	能量食品	不得少于300卡	不得少于300卡	不得少于300卡	不得少于300卡
13	水杯/水壶	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
14	垃圾袋	随身携带	随身携带	随身携带	随身携带
15	登山杖	建议携带			
16	运动手表				
17	防晒护肤品				
18	魔术头巾				
19	墨镜				
20	太阳帽				
21	夜间备用衣物（保暖上衣/长裤/保暖帽）				
22	盐丸/个人药品				
23	可用来自来水或者做成绷带的弹性胶布（最少100厘米x6厘米）				
24	少量现金/公交卡				

六、参赛包、现场存包和更衣

6.1 参赛包

- YLW、HYLW、QYLW 组参赛包：速干定制短袖 T*1、拉绳包*1、定制徽章*1、号码布（一大一小），其中 YLW 和 HYLW 组选手需要领取 GPS 跟踪器。
- 亲子组参赛包：速干定制短袖 T *2（亲子装一大一小，价值 ¥299）、拉绳包*1、定制徽章*1、号码布（二大一小）。



6.2 现场存包

活动起终点现场有寄存帐篷；如需要寄存，请将小号码布贴在要寄存的包上，交给现场负责寄存的工作人员。

6.3 更衣

现场有设施完善的大型公共厕所，不单独设立更衣区域。

七、完赛奖励

- ☐ YLW、HYLW 和 QYLW 所有完赛选手将获得定制软壳完赛服、奖牌和证书。
- ☐ 亲子组所有完赛选手将获得奖牌和证书。
- ☐ 各个组别男女前三名以及亲子组前六名（不分男女和年龄）将获得赛事奖杯。

八、起终点位置、交通和停车、现场布置图

8.1 起终点位置

本次活动的起终点为洛带古镇甑子场。



8.2 交通和停车

- ☐ 本次 HAKKA50 不设摆渡大巴，选手可自驾或乘坐地铁 4 号线至西河站（B 口出地铁换乘 219 路公交车）到达洛带古镇，定位甑子场即可达到起终点。

□ 自驾选手停车可以选择洛带古镇 2 号停车场（停车费请自理）。



8.3 现场布置图



九、防疫

请活动参与者申请天府健康码，并且确保该健康码为绿色，确保赛前 14 天未去过中高风险地区；现场将检验天府健康码和国务院通信行程码，如果天府健康码为黄色、红色或者通信行程码带星号则不允许领取参赛物品，不允许参赛。

十、森林防火

赛道经过成都龙泉山城市森林公园区域，区域内植被茂盛，请勿携带火种进山，否则引发的一切后果自行承担！

十一、个人身体状况和保险

森林户外跑是一项大强度长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对活动参与者身体状况有较高的要求，活动参与者应身体健康，有长期参加跑步锻炼的基础，有以下疾病患者不宜参加活动：

- ☐ 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- ☐ 高血压和脑血管疾病患者；
- ☐ 心肌炎和其它心脏病患者；
- ☐ 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- ☐ 血糖过高或过低的糖尿病患者；
- ☐ 活动日前两周以内患感冒；
- ☐ 其他不适合运动的疾病患者；

组委会强烈建议所有组别参加者去相应医疗机构进行健康体检，活动组委会已经为活动购买公共责任险并且赠送活动参与者一份人身意外保险，但仍建议活动参与者自行购买人身意外保险。

十二、其他

12.1 长桌宴

长桌宴设置于赛事起终点的附近的洛带文化站内，现场将设立引导牌，选手和家属凭手环参与。

12.2 自然是我们好朋友-研学活动

著名人文地理作家、《成都河流故事》主编华桦老师将给亲子组小朋友带来一场 90 分钟的趣味体验，包括：

- 《清流讲堂》小型讲座（30 分钟）

- ☐ 神秘嘉宾带你认识身边的河流、山川、族群
 - ☐ 为什么说成都平原是几千年的“天府之国”？
 - ☐ 你知道成都哪些河流、山川的名称？
 - ☐ 你了解四川有哪些自然界的“NO1”？
 - ☐ 洛带的客家，为什么有那么多秘密？
 - 大自然名字中的故事（30 分钟）
 - ☐ 自然的秘密藏在名字中
 - ☐ 你知道“自然名”
 - ☐ 给自己取一个“自然名”
 - ☐ 寻找你的朋友分享自然名故事
 - “未来的森林”无实物小剧场（20-30 分钟）
 - ☐ 在 2070 年，成都龙泉山城市森林公园里，生活着哪些生物：树木、飞鸟、昆虫……
- 研学活动将于周六下午 2 点在起终点举行，亲子组选手的参赛包中将提供研学活动的道具，包括一张带号码的纸以及水彩笔，请携带其参加活动。



12.3 其他

更多详尽信息请参考公众号“周末享跑”，组委会联系方式：138 0807 2442。

HUAWEI WATCH GT 3

心脏健康¹ 高原血氧² | 强劲续航 无线充电

Powered by
HarmonyOS

1. 通过国家药品监督管理局备案，具备心脏健康风险评估功能。
2. 通过国家药品监督管理局备案，具备高原血氧饱和度监测功能。
* 具体功能请以产品实际功能为准。

中粮 COFCO

悦
苏打水

运动时刻 舒心补水

0汽 | 0糖 | 0脂肪

含烟酸^{*}

^{*}烟酸是
能量代
谢中不可缺少的成分。

可口可乐中国

产品由可口可乐(中国)投资有限公司生产
【地址】上海浦东新区世纪大道1500号
【电话】400-111-1111
© 2023 可口可乐(中国)投资有限公司 版权所有

日常饮用

柑橘口味
清甜口感

36%

每瓶满足成人日常
约36%烟酸^{*}

