

2025 贵安新区避暑季亲子定向越野赛

参赛指南

一、赛事日程安排

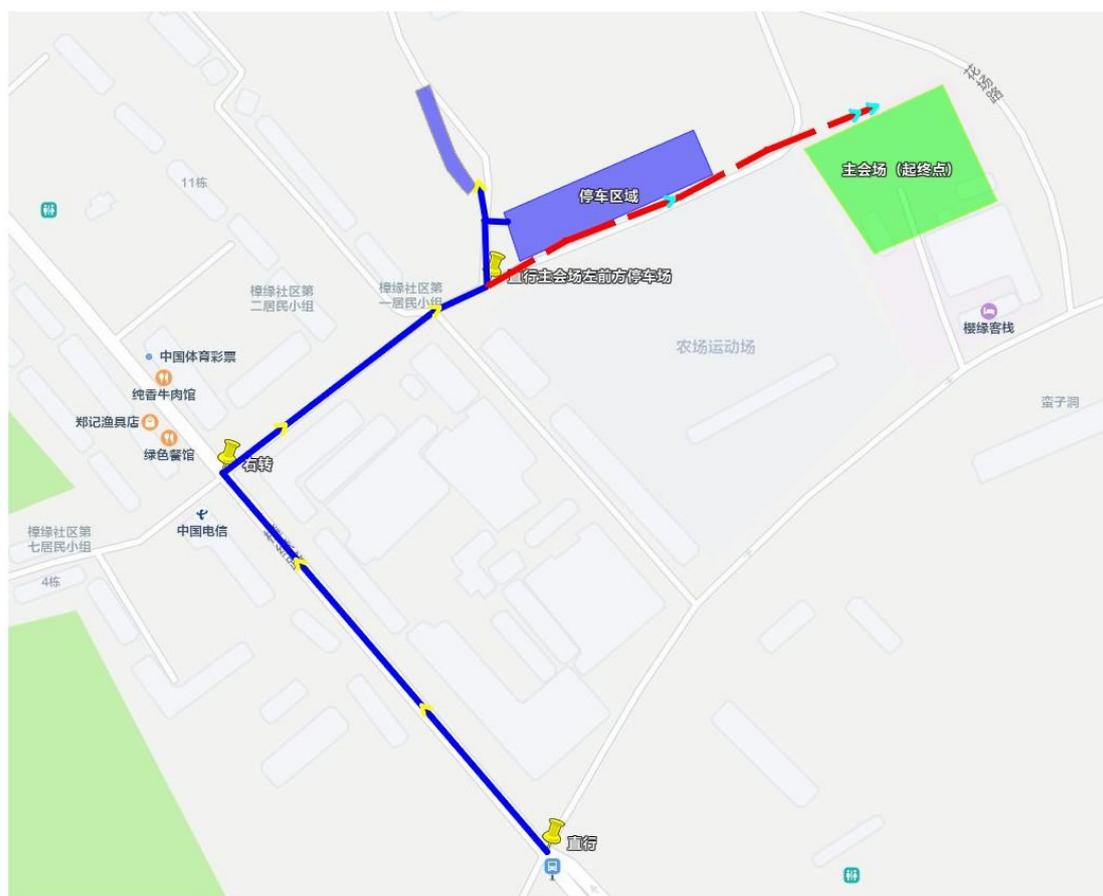
1. 日程表如下：

2025 贵安新区避暑季亲子定向越野赛参赛日程表						
日期	时间	地点	组别	内容	备注	
7月19日 (周六)	7:40-8:40	贵安樱花园 花场路	男子组 女子组 亲子组	报到 存包 领物	计时芯片押金 50 元, 归还即退还押金。	
	8:40-8:50		男子组	热身 前十批运动员检录完毕	待发区准备首发	
	8:50-9:00		开幕式			
	9:00-9:10		女子组	检录完毕		
	9:10-9:30		亲子组 (3 人)		检录完毕	
	9:30-12:30		亲子组 (2 人)		检录完毕	
	9:30-12:30		赛期		比赛场地	
	13:00		离场		3 小时	
有效赛程：起点至终点，2 小时（120 分钟），超时成绩无效。						
出发顺序：①男子组 ②女子组 ③亲子组（3 人） ④亲子组（2 人）。						

2. 起终点布置图：



3. 停车场示意图



二、报到事项

1. 报到时间：2025年7月19日7:40-8:40，**男子组前十批首批发令**。
2. 报到地点：贵州省贵阳市贵安新区贵安樱花园花场路(导航可搜索)
3. 报到流程：①签署参赛承诺书→②领取参赛号码布→③扫码缴纳指卡押金50元、并领取指卡→检录区检录。
4. 报道时需要报自己的参赛号(参赛号可在公众号或报到现场查找)。
5. 指卡押金只接受微信支付，完赛后到赛事中心交指卡退押金，微信支付或现金退还。

三、起终点注意事项

1. 运动员检录开始时间：8:40，现场裁判员根据出发组别顺序进行检录。
2. 运动员明确相应组别，提前 15 分钟到检录处检录。
3. 出发顺序：①男子组 ②女子组 ③亲子组（3 人） ④亲子组（2 人）。
4. 同组别运动员出发间隔为 1 分钟。运动员须在检录区进行指卡“清除”操作，出发时打“起点”启动计时，正确领取自己组别的地图是运动员的责任。
5. 运动员打完终点后先交地图，再沿指定通道进入成绩统计区前打成绩。
6. 到达终点时，保证号码布、地图、指卡缺一不可，亲子组需所有成员一起到达终点，否则取消成绩。
7. 完赛运动员应主动避免与未出发运动员交流。

四、打卡计时

1. 流程：清除—起点—打卡点—终点—主站。
2. 指卡与打卡器接触会发出响声，“滴”声响打卡成功。
3. 注意事项：打清除时间较长，请确认清除；打卡区域、多人同时打卡时请确认成功打卡。

五、计时指卡

1. 运动员需要佩戴正确号码指卡参赛，否则成绩无效。
2. 所有运动员无论是否完赛，都需要到成绩统计处录入成绩。
3. 运动员录入成绩后到指定区域归还指卡退还押金。
4. 请运动员保管好各自指卡，指卡丢失、损坏则不退还押金。

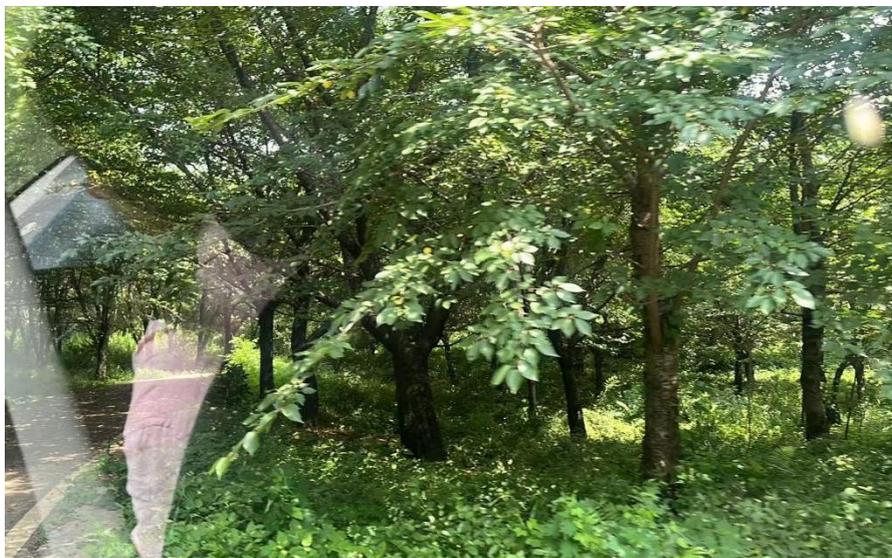
六、成绩录入流程

①打终点结束计时 ②沿通道指引进入成绩处 ③成绩录入系统 ④领取成绩条 ⑤进入休息区

七、奖励办法

1. 此次比赛不设立排名。
2. 所有在规定时间内完成比赛的运动员均可获得完赛奖牌。
3. 电子版纪念证书，赛后 24 小时后查询下载。

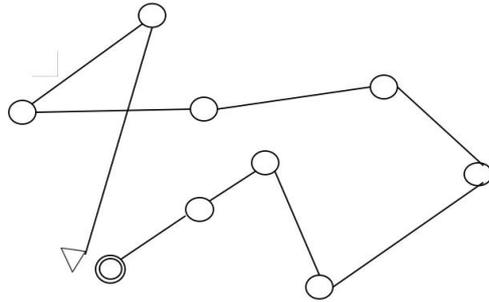
八、赛场信息



贵安樱花园：场地以自然植被为主，部分草地存在草丛茂密，地面存在裸露胶管，注意脚下安全，场地道路较少，可视性好，可跑性适中。社会通行道路请注意主动避让车辆。

九、竞赛信息

1. 线路解析：△-起点 ○-打卡点 ⊙-终点



2. 装备清单及穿搭建议：

- ① 速干衣裤（拒绝棉质，出汗不粘身）
- ② 防滑运动鞋（越野跑，徒步鞋）
- ③ 长距离戴防晒帽（防晒、不晃眼）

3. 必带物品（主办方提供）：地图、指北针、指卡。

4. 选带物品（按需拿）：防晒霜、驱蚊液。

5. 三个必懂规则！

- 路线顺序：地图上数字 1→2→3… 必须按顺序打卡，漏打、错序=没成绩。
- 打卡标志：橙白相间旗标（30cm 边长，顶部有数字），听到“滴”+ 灯亮才成功。
- 地图符号：赛前记熟顺序和图例！

十、全流程解析

1. 起点阶段（出发前 10 分钟）

- ① 领物资：凭参赛号领地图、指卡，确认版本最新+指卡能打卡。
- ② 清数据：在“清除器”上打卡清空记录（赛前已清除）。
- ③ 定地图：用指北针把地图摆正（地图“北”对实际北方），记住起点周围大路、房子。
 - ④ 候出发：按批次起跑，听到“开始”出发，拿地图，打起点卡。
 - ⑤ 途中阶段（核心：找对点+省体力）
 - ⑥ 首点策略沿大路、河流等明显地标跑，别硬穿密林、陡坡（迷路警告）。
 - ⑦ 找点技巧每到一处先停，用指北针定方向，对照周围树，石头等，再规划下一段。
 - ⑧ 路线选择短距离直线切（评估地形），长距离走小路（省力），复杂地形直接绕。
 - ⑨ 突发情况迷路：返回上一打卡点，重标地图，手机定位辅助。
 - ⑩ 体力不支：减速、补水、吃零食，缓过来再跑，安全第一。

2. 终点阶段（2步收尾）

- ① 打卡结束终点“终止器”打卡，听到“滴”声再走！
- ② 还物资、归还指卡、地图，领完赛纪念奖牌。

3. 注意事项 | 安全+细节

➤ 安全第一：

禁入悬崖、高压电、私人领地，过河找桥，别擅自下水！

高温防晒 + 补水，低温穿外套；亲子组成员组队跑，不单独行动。

➤ 地图使用技巧：指北针用法：拇指顶底边，红针对地图北，箭头指目标点方向

➤ 规则礼仪

1) 不跟跑：自己看地图，不破坏设施、不抄近路、不跨围栏、不踩农田。

2) 环保记牢：垃圾带走，不摘花不扰动物，遇选手礼貌让路。

3) 心理调节：

找不到点别慌！停下深呼吸，重新对照地图，慢找比瞎跑快！

初级赛重体验！速度其次，赛后总结路线，下次更厉害。

十一、新手 Q&A | 高频问题解答

Q1：指卡没打卡成功？

A：打卡等“滴”声 + 灯亮！漏打立刻返回补打，别抱侥幸～

Q2：团队赛怎么分工？

A：1 人看地图导航，1 人观察实地地标，分歧以地图为准，快速商量不纠结！

总结 | 3 个核心原则

地图为王每一步先看地图，别凭感觉跑！

节奏优先匀速跑 + 合理选路，比猛冲更高效。

安全第一把比赛当探险，享受户外乐趣才是正经事！

十二、组委会联系方式

电话：0851-86800173

邮箱：2077308638@qq.com

小赛微信：



报名查询、成绩查询：赛讯网微信公众号：



工作时间：周一至周五 9:00-17:30

本次赛事最终解释权归组委会所有，未尽事宜，另行通知！