

2025VAUDE 骑闯天路自行车极限赛

选手赛前须知

一、赛事日程

日期	时间	日程	地点
10月7日	10：00-20：00	选手签到	拉萨圣地天堂洲际大饭店
	10：00-21：00	选手定妆照拍摄	拉萨圣地天堂洲际大饭店
10月8日	8：00-12：00	全体适应性骑行	拉萨
	14：00-15：00	赛前集体照拍摄	布达拉宫药王山
	16：00-18：00	赛事技术安全培训	拉萨主会场
		选手惊喜环节	
	18：30-20：00	酒会晚宴	
	20：00-21：30	出征仪式	
10月9日	7：00 出发	第一赛段 (191km, 关门时间 10 小时)	拉萨拉萨圣地天堂洲际大饭店→ 羊卓雍措景区 → 恰央措景区（露营）
10月10日	7：00 出发	第二赛段 (171km, 关 8 小时门时间)	恰央措景区（起点）→卡若拉冰川→江孜宗山英雄纪念碑→日喀则希尔顿酒店
10月11日	7：00 出发	第三赛段 (230km, 关门时间男子组 9 小时（180KM）、女子组 6 小时（150KM）)	日喀则希尔顿酒店→强公村（5000 公里纪念碑）→拉孜县堆谐人民广场→嘉措拉山口→ 定日珠穆朗玛

			国际酒店
10月12日	7:00 出发	第四赛段 (103km, 关门时间 6 小时)	定日珠穆朗玛国际酒店→ 珠峰景区北大门→加乌拉 山口→珠峰小镇→绒布寺 珠峰大本营
10月13日	10:00-16:00	珠峰回程日喀则	
	18:30-21:30	颁奖仪式&庆功晚宴	日喀则希尔顿酒店
10月14日	9:00-12:00	离会	接送到日喀则和平机场 /拉萨贡嘎机场

二、签到流程

- 签到时间：2025 年 10 月 7 日 10:00-20:00

(定妆照拍摄时间：10:00-21:00)
- 签到地点：拉萨圣地天堂洲际大饭店（西藏拉萨市江苏大道 1 号）



【现场签到领物注意事项】

- 1、需本人携带身份证明原件前往签到及办理酒店入住；
- 2、签到日全部选手需接受强制装备检查，请选手携带要求强装装备，不符合者无法完成签到。

三、强制装备&建议装备

赛事期间参考温度范围：-10~20 度

类别	装备	具体要求
强制装备	头盔	专门用于骑行的硬质头盔，性能完好
	水具	容量至少为 500ml 水壶或水袋
	保暖服装	羽绒服、棉服、抓绒的保暖衣物均可
	自行车灯	确保能正常使用
	自行车内胎及简易工具	
	露营睡袋	舒适温度为负 5 度, 用于 10 月 9 日第一赛段户外露营
建议装备	备用骑行鞋	
	秋冬骑行服 1-2 套	
	防晒霜	
	骑行眼镜	
	保暖手套	
	防风鞋套	
	全压胶防风衣	

四、赛事选手包物资清单

装备物资	数量
VAUDE 巍德短袖骑行服（上衣）	1
VAUDE 巍德长袖抓绒骑行服（上衣）	1
VAUDE 巍德防风吊带骑行长裤	1
VAUDE 巍德冲锋衣	1
VAUDE 巍德棉服	1
VAUDE 巍德软壳护耳帽	1
VAUDE 巍德软壳防雨鞋套	1
VAUDE 巍德 6L 车尾包	1
DYN 骑行头盔	1
加雪龙骑行前灯	1
加雪龙骑行尾灯	1
IGSPORT 迹驰码表	1

五、交通接驳

- 赛事接驳地点：拉萨贡嘎机场
- 赛事接驳时间：2025 年 10 月 7 日 9：00- 22：00（按照需求安排车次）
- 接驳服务预约方式：选手请在 10 月 5 日 12：00 前联系赛事客服告知接驳

“选手姓名+联系方式+航班时间+航班号”，组委会会根据实际需求安排接驳车辆，非接驳时间需选手自行安排交通前往。

六、进藏注意事项

- 个人边防证办理：

由于赛段途径定日县珠峰大本营路段，需出示个人边防证明方可通行，所有选手需提前办理边防证，一般需要提供身份证原件及无犯罪记录证明，具体办理手续可咨询户籍所在地边防部门，边防证入藏区域建议申请西藏全区域。

● 初入高原注意事项：

- 1、**充分休息**：到达高原的第 1 天应避免剧烈运动和负重，减少不必要的活动，保证每天不少于 8 小时的有效睡眠，避免熬夜。
- 2、**避免洗澡**：初到高原前 3 天不建议洗澡，洗澡时人体热量丢失过快，可能加剧缺氧，导致感冒发生。在身体逐渐适应后可适当洗澡，建议使用淋浴，时间不要太久，水温不宜过高或过低。
- 3、**衣着搭配**：遵循专业户外的三层穿衣法则，即防风防雨外套、保暖衣物及速干内衣。选择质地紧密、透气性小的外层服装，以保证防风性能，推荐 3 合 1 的冲锋衣。注意肢体末端和头部的防护，穿衣原则是白天防晒，晚上保暖。
- 4、**防晒措施**：高原紫外线强，应穿着长袖衣物，戴帽子，晴天的户外尽量佩戴墨镜，涂抹防晒霜。
- 5、**饮食不宜过饱**：每顿饭吃七成饱，尤其晚餐不宜过量，以免增加胃肠负担，进一步影响睡眠质量。同时，应注意饮食的均衡，避免过于油腻或辛辣的食物，以减少胃肠道的不适。
- 6、**高原气候干燥，应多饮水**，但饮水量应控制，根据平时习惯增加 500ml 左右。过多的饮水可能会冲淡消化液，不利于消化，甚至加重心脏负担。
- 7、**限烟限酒**：适量饮酒，不能贪杯。在高原环境下，酒精会加重身体的脱水和缺氧状况，因此应严格控制饮酒量。吸烟人群建议不吸烟或少吸，因为吸烟会进一步影响血液中的携氧能力，加重高原反应。