



好运山东

“启阳体育”2026第三届临沭长跑节

暨2026年山东省大学生长跑锦标赛

参赛手册

欢迎光临·心有所述



一、组织架构

主办单位：临沭县人民政府

承办单位：临沭县体育发展服务中心

运营单位：山东蒙跑体育文化传媒有限公司

二、赛事时间和地点

时间：2026年4月26日（星期日）07:30

地点：临沭县体育馆北门

三、赛事项目和规模

长跑21公里，限报2000人，竞跑10公里，限报1500人，欢乐跑7公里，限报1500人，赛事总规模共计5000人，报名人数达到限额后，报名即结束。

四、比赛路线

21公里组：

临沭县体育馆北门（起点）→正大街（东向西）→临沭县高级中学东侧路（北向南）→沭河大街（东向西）→中国柳编文化艺术馆（折返）→沭河大街（西向东）沂河宾馆北入口（北向南）→沭新西街（西向东）→顺河西街（西向东）→光明北路（南向北）→沭新西街（东向西）→顺河西路（南向北）→正大街（西向东）→苍山北路（南向北）→利城大街（西向东）→城东一路（北向南）→沭河大街路口（折返）→城东一路（南向北）→正大街（东向西）→临沭县体育馆北门（终点）

10公里组：

临沭县体育馆北门（起点）→正大街（东向西）→临沭县高级中学东侧路（北向南）→沭河大街（东向西）→中国柳编文化艺术馆（折返）→沭河大街（西向东）沂河宾馆北入口（北向南）→沭新西街（西向东）→顺河西街（西向东）→光明北路（南向北）→沭新西街（东向西）→顺河路（南向北）→苍源河公园（终点）

7公里组：

临沭县体育馆北门（起点）→正大街（东向西）→临沭县高级中学东侧路（北向南）→沭河大街（东向西）→中国柳编文化艺术馆（折返）→沭河大街（西向东）沂河宾馆北入口（北向南）→沭新西街（西向东）→1941街区（终点）



五、竞赛办法

(一) 按照中国田径协会审定的《田径竞赛与技术规则2025》及最新修订内容和本届赛事竞赛规程执行。

(二) 比赛检录

参赛选手检录时间为比赛日6:00-7:20，请参赛选手合理安排出行时间，提早到达起点检录。参赛选手入场通过号码布查验后，进入相应集结区。非竞速轮椅选手、推婴儿车参赛的选手须在集结区末端集结。

(三) 起跑发令

采用一枪发令依次起跑的办法。如果选手无效起跑，不会被叫停，裁判将取消其参赛资格。

(四) 计时办法

1.比赛采用感应计时，感应计时芯片将在选手通过起点线开始计时，所有参赛者须将组委会发放的带有感应计时芯片的号码布正确佩戴在胸前显著位置。

2.组委会在起、终点及赛道每5公里点和折返点均设有感应计时地毯，选手须逐一通过地面计时地毯。参赛选手缺少任何一个计时点的成绩，或两个计时芯片在多个计时点的成绩误差小于0.1秒，将取消参赛选手的成绩。

3.感应计时芯片将在参赛物品领取现场与号码布同时发放。

注：7公里跑项目不计成绩和名次，组委会不提供感应计时芯片。

(五) 关门点和时间限制

为了保证参赛选手比赛安全和城市道路交通秩序，限时对社会交通进行滚动封闭。比赛路线各段设置关门时间，到相应公里点位关门时间时，相应公里点的计时地毯停止工作，相应路段将解除道路交通管制并恢复道路正常交通。在规定关门时间内，未跑完对应距离的参赛选手须立即停止比赛，退出赛道，以免发生危险。退出比赛的选手可乘坐组委会提供的收容车到达终点取衣区。

关门时间按自然时间计算，具体如下表所示：



项目	公里点	关门时间
7 公里	7 公里	1 小时 30 分
10 公里	5 公里	1 小时
	10 公里	1 小时 30 分
21 公里	5 公里	1 小时
	10 公里	1 小时 30 分
	15 公里	2 小时 10 分
	20 公里	3 小时
	21 公里	3 小时 10 分

注：发生突发情况时，组委会可决定提前结束比赛，参赛者须服从指挥。

（六）存取衣

1.参赛选手在起点指定区域内按号段寄存衣物，到达终点后，到对应号段区域领取本人衣物。组委会不会对参赛者放置在存衣包内的物品进行检查，因此，不受理参赛者在领取存衣包时对相关物品状态的投诉，不对其丢失及损坏承担赔偿责任，建议不要在存衣包内存放手机、证件等贵重物品和现金，7公里跑项目不提供存取衣服务。

2.比赛当天起点存包服务于06:00开始，于07:20截止，请参赛选手合理安排时间。参赛选手需在比赛当日10:30前到终点指定区域领取个人存放物品，如超过领取时间未领取的，可于赛后一周内联系组委会领取。逾期不领取者，组委会将按无人领取处理。

（七）饮水、饮料、能量补给站点



距离	饮料/饮用水站	饮水/用水站	能量补给站
5 公里	√		
7.5 公里		√	
10 公里	√		
12.5 公里		√	√
15 公里	√		
17.5 公里		√	
20 公里	√		
7 公里健康跑项目统一在终点处提供补给			

(八) 卫生间设置与环境保护

- 1.组委会在起点、比赛路线沿途及各项目终点设置移动卫生间。
- 2.为保护环境，参赛选手在比赛起终点及路线沿途非卫生间区域不得随地便溺。不得随意丢弃任何包装纸、瓶罐和垃圾，应尽量将其投入组委会设置的垃圾桶、垃圾袋内。

(九) 医疗救护

- 1.组委会在赛道起点、赛道沿途及各竞赛项目终点设立固定医疗站。现场医务人员有权根据参赛选手身体状况中止选手继续比赛并收取其号码布；如参赛选手不听从医护人员建议，坚持参赛产生的一切后果及责任由参赛选手本人承担。
- 2.组委会在赛道沿途分段配备流动AED医疗救援队，并安排一定数量的急救跑者协助救护。
- 3.组委会在赛道沿途每100米设置医疗服务志愿者，维护比赛秩序并协助救护，参赛选手可随时向他们请求帮助。

(十) 有关竞赛的其它具体要求和安排，请查阅《2026参赛手册》（赛前可自行前往公众号下载查看）。



六、参赛办法

（一）参赛选手年龄要求

1.21公里和10公里项目年龄限16岁以上（2010年1月1日以前出生）。

2.7公里跑项目参赛选手年龄限6周岁以上（2020年1月1日前出生）。参赛选手需监护人报名陪同参赛。

注：18周岁以下及65周岁以上的参赛选手须征得监护人或法定代理人或直系亲属同意并签署免责声明后方可领取参赛物品。报名者须确保提供的身份证明真实、完整、有效，若有不实，所有责任由报名者自行承担。

（二）参赛选手身体状况要求

路跑运动是一项不断挑战自身极限、具有一定风险的运动项目。如果运动不当，可能造成不同程度的身体损伤，甚至危及生命。因此，路跑运动参赛者应身体健康，而且要有经常参加跑步锻炼或训练的基础。

有以下疾病或状况者不宜参加比赛：

- 1.先天性心脏病、风湿性心脏病、心肌炎和其他心脏病患者；
- 2.高血压和脑血管疾病患者；
- 3.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 4.在做轻微活动时感到胸部中等程度疼痛和严重冠状动脉病（心绞痛）患者；
- 5.血糖过高或过低的糖尿病患者；
- 6.比赛日前两周以内患过感冒或体温异常者；
- 7.赛前一晚饮酒或睡眠不足者；
- 8.孕妇；
- 9.其它不适合运动的疾病。

注：选手应做好自身健康的第一责任人，加强自我健康状况评估。赛前选手必须时刻了解自身的健康状况，尤其是赛前突发的感冒、发热、病毒性感染等疾病，同时也需要了解自己的既往病史：冠心病史（尤其是心肌梗死）、高血压病史及猝死家族史等。

（三）以下人员禁止参赛

因违反由组委会及运营单位所承办的各项赛事有关规程，被组委会处以禁赛处罚的选手。



(四) 报名办法

长跑21公里，限报2000人，竞跑10公里，限报1500人，欢乐跑7公里，限报1500人，赛事总规模共计5000人，报名人数达到限额后，报名即结束。

(五) 报名时间

2026年3月8日10点至4月15日24点

(六) 报名费 (单位: 人民币)

组别	价格	团报价	会员价
21 公里	110RMB/人	100RMB/人	90RMB/人
10 公里	80RMB/人	70RMB/人	60RMB/人
7 公里	60RMB/人	55RMB/人	50RMB/人

报名方式

- 1.关注蒙跑体育微信公众号进行报名。
- 2.登录蒙跑体育官网www.mengpaosports.com，进入“长跑节”赛事专区完成报名，或第三方报名平台：马拉马拉、数字心动、最酷、跑跑网等报名。
- 3.本届山东省大学生长跑锦标赛不接受官网报名，报名表请发送至协会指定邮箱，比赛通知详见山东省学校体育协会公众号。

(七) 退费政策

- 1.报名48小时内申请退款全额退还。
- 2.2026年3月20日之前可申请退费80%。
- 3.2026年3月21日至3月31日可申请退费50%。
- 4.2026年4月1日(含)之后不可申请退费。

七、录取名次与奖励办法

(一) 21公里个人名次奖

- 1.根据成绩排名录取男、女前八名运动员，分别获得奖金(见下表，单位:人民币);其中男、女前三名按枪声成绩录取，其余按净计时成绩录取，前三名颁发奖杯。



男子		女子	
名次	奖金（人民币/元）	名次	奖金（人民币/元）
1	3000	1	3000
2	2000	2	2000
3	1000	3	1000
4	800	4	800
5	600	5	600
6	400	6	400
7	200	7	200
8	100	8	100

（二）10公里个人名次奖

1.根据成绩排名录取男、女前五名运动员，分别获得奖金(见下表，单位:人民币);其中男、女前三名按枪声成绩录取，其余按净计时成绩录取，前三名颁发奖杯。

男子		女子	
名次	奖金（人民币/元）	名次	奖金（人民币/元）
1	1000	1	1000
2	600	2	600
3	400	3	400



(三) 完赛奖

- 1.在关门时间内完成比赛的参赛选手均可获得完赛奖牌。
- 2.完赛选手可于赛后登录官网自行下载并打印成绩证书。

(四) 奖金发放

- 1.现场不发放奖金。获奖名单将于赛后24小时内赛事公众号公示15个工作日，公示期内如对获奖者比赛成绩有异议，请联系组委会提供真实有效的证据。凡被举报违反竞赛规则和规程相关规定者，经调查取证确认事实则取消录取名次，其被取消的名次不再递补。
- 2.获奖选手领奖时须提交本人有效银行卡号、银行卡开户行信息、本人签名的身份证复印件及联系电话；领奖有效期为公示结束后15个工作日内，超期未办理者按弃奖处理。

(五) 根据我国税法相关规定，以上所有奖项奖金由组委会代扣代缴20%的个人所得税。

(六) 2026年山东省大学生长跑锦标赛仅限赛事成绩纳入大赛中，赛事奖励由山东省学校体育协会按照文件单独进行排名和奖励。

八、处罚办法

组委会将对赛事起点、全程路线和终点进行录像监控，出现以下违反比赛规定的参赛运动员将被取消参赛成绩。比赛裁判员有权终止运动员的比赛并当场没收违规运动员的号码布，取消其比赛资格。赛后由组委会视情节轻重给予违规人员禁赛1~2年或终身禁赛等处罚：

- 1.以虚假年龄参赛的；
- 2.隐瞒身体疾病参赛的；
- 3.冒名顶替参赛、伪造参赛号码或证件、弄虚作假的；
- 4.未按要求穿着比赛服装和佩戴号码布的；
- 5.不按规定起跑顺序在非报名项目起跑区起跑的；
- 6.不按规定发令时间抢跑出发的；
- 7.违反规定乘任何车辆进入赛道的；
- 8.未沿规定路线跑完比赛路线，绕近道或途中插入、乘坐其他交通工具后进入赛道的；
- 9.比赛中采用挤人、推人、撞人、绊人等犯规行为的；
- 10.在终点不按规定要求重复通过终点领取赛后物品的；
- 11.未跑完全程私自通过终点领取纪念品的；
- 12.不服从赛事工作人员指挥的；
- 13.比赛期间谩骂、打架、滋事的；
- 14.比赛中不积极不主动，消极比赛的；
- 15.就赛事活动发表不当言论，造成恶劣影响的；
- 16.在起终点区域及赛道内随地便溺、乱扔垃圾、抽烟等不文明行为；
- 17.其他违背体育精神和道德风尚的行为；
- 18.其他违反竞赛规则和竞赛规程的行为。



为加强赛风赛纪管理，赛事组委会严禁私自转让（卖）或接受转让（买）参赛资格，禁止一切替跑、蹭跑、伪造号码布及使用非赛事号码布者进入赛道，违规者在比赛中发生的一切后果责任自负。

九、裁判员

本次赛事的裁判团队由山东省学校体育协会、临沭县体育发展服务中心选派组成，并由组委会招募。

十、保险

（一）本次赛事组委会为所有参赛运动员和工作人员购买比赛期间的人身意外伤害保险，保单以填报信息为准，若因信息不实或填写不全而造成无法购买保险或保险无效，责任由被保险人本人承担。替跑、蹭跑、倒卖以及使用非本届赛事号码布的违规者均无法获得组委会购买的保险，并将予以相应处罚。

（二）特别说明

- 1.组委会购买的保险为**人身意外伤害险**。若被保险人自身罹患的基础疾病或其他身体原因而引起的不良后果，将不属于意外伤害险的理赔保险范围。如包括但不限于自身有慢性疾病、隐性疾病、身体承受力不足等原因所导致的身体不适及引发相关疾病、症状的（包括但不限于中暑、昏厥等），则由此产生的一切全部法律责任及后果（包括但不限于医疗救治费用、误工损失、伤残赔偿或补偿、死亡赔偿金等）均由参赛运动员本人自行承担，与组委会无关。请运动员慎重评估自身身体状况后进行报名；
- 2.组委会在比赛期间提供免费院前急救性质的医疗服务，但医院内救治产生的相关费用须由伤者先行自理，治疗结束后伤者可在组委会协助下与保险公司启动理赔流程。
- 3.参赛运动员在比赛过程中因服用兴奋剂或其它违禁药品，造成人身伤害或死亡的，由此产生的一切全部法律责任及后果（包括但不限于医疗救治费用、误工损失、伤残赔偿或补偿、死亡赔偿金等）均由运动员本人承担，组委会概不负责。
- 4.《人身保险说明书》请在微信公众号查阅。

十一、自甘风险

《民法典》中确立了文体活动中的“自甘风险”条款，其第一千一百七十六条规定：自愿参加具有一定危险的文体活动，因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任，但是其他参加者有对损害的发生有故意或者重大过失的除外；活动组织者的责任适用安全保障责任的规定。



十二、熔断机制

如比赛期间，因极端天气影响导致办赛条件变化时，赛事组委会经研判确定已不具备继续办赛条件的情况下，将启动熔断机制，并及时告知运动员相关情况及后续处理事宜。

十三、组委会联系方式

- (一) 咨询电话：0539-7207200
(9:00-11:30,13:00-17:00，节假日不对外办公)
- (二) 官方邮箱：mengpaosports@163.com
- (三) 官方公众号：蒙跑体育、临沭长跑节

肖像及参加比赛的所有照片、图像、影片资料用于比赛的组织和推广。
未尽事项，另行通知
本规程解释权属于2026年第三届临沭长跑节组委会

十四、路线示意图





十五、功能示意图









十六、裁判员名单

总裁判长
裁判长助理

姜 雷
陈姝雯
王须会
胡家睿
马小砚
徐勤伟
李宝磊
张继亮
李 玲
宋浩田
李贞杰
周向前
高建川
徐 琳
徐兴超

王小虎
黄国龙
许振强
尤元捷
曹正茂
李 飞
王连仕
于康永
赵连印
景 浩
郑金龙
尚洪强
范丽杰
张保卫
李丹丹

李明洁
司培培
曹翠翠
崔孟孟
杨晓龙
陈计扬
袁堂坡
陈彦滔
李宝峰
张 伟
李玉艳
于 飞
李先平
段鲁明
李 友

云 东
武传标
于 超
李长庆
刘玉峰
孙茂智
韩 敏
王海洋
吴清强
李庆武
吴 昊
吴绍霞
陈 旭
吴书宇
高健卿

刘 娜
张峻宁
刘乃波
吴 强
陈亚伟
张秋磊
何 涛
刘 雪
马庆军
孙成军
左振华
徐 飞
吴玉立
古淑萍
李爱民



十七、参赛服装



十八、完赛奖牌



十九、号码布



21km男



21km女



10km男



10km女



7km男



7km女



大学生21km



大学生10km



配速员



急救跑者



二十、赛事存衣

一、接驳信息

本次比赛赛前不提供接驳服务。赛时起点周边交通管制，停车位较少，请参赛选手们尽量减少驾车出行，选择绿色低碳的出行方式。

二、存衣指引

(一) 存衣时间：4月26日 6:00—7:20

(二) 存衣方式：

参赛选手通过现场指引到相应窗口的存衣区进行存衣，衣物须装在组委会发放的参赛包中，参赛包外贴附与参赛选手本人参赛号码一致的小号码布。



注意：

1、贵重物品不要存放在参赛包内（如手机、有效证件、现金、各种钥匙、银行卡、电脑等）；2、请勿在跑步过程中将自己的物品交给工作人员以及志愿者，工作人员以及志愿者不负责保管；3、7km选手不提供存取衣服务。

二十一、赛事检录

一、检录时间：2026年4月26日6:00-7:20

二、检录位置：山东省临沂市临沭县体育馆北门

三、检录凭证：所有选手将2026年第三届临沭长跑节号码簿正确佩戴在胸前，赛事手环佩戴于手腕上，按号码簿颜色对应区域进行检录，如未正确佩戴号码簿或未按要求在对应区域检录，裁判有权拒绝选手入场。



1.参赛号码簿
必须佩戴于胸前(请勿折叠或遮挡)



2.赛事手环
必须佩戴于手腕上(摘除或剪断无效)



二十二、赛道信息

本次比赛共设17个医疗救护站。

- 赛事起点及各项目终点，共4个。
- 沿路固定医疗点13个，2.5公里开始每隔 2.5公里一个。
- 设立移动医疗救援服务，赛道沿途200米设置一名医疗服务志愿者。
- 赛道沿途有14名骑行电动车车，身背AED的巡查救护队员。
- 赛道中有37名医师跑者随跑，可向其求助。

补给站设置

提醒：在比赛中控制速度，进入补给站时及时补水，健康跑步，做好自身安全的第一责任人。认真倾听身体的声音，一旦出现胸闷、心悸、出虚汗的反应，就应该警觉。如果出现任何不适，应及时向医务人员或者志愿者寻求帮助。

赛后服务

一、完赛物资：各组别参赛选手按照路口的指引牌进行分流，在规定时间内完成比赛的参赛选手按指引牌要求前往完赛物品发放区，凭借号码簿领取完赛物资，如遇领取人数较多，请有序排队。无效号码簿或非本次赛事号码簿领取的，工作人员有权拒绝发放。

二、赛后拉伸：21公里组选手可前往临沭县体育馆西南侧赛后拉伸区进行赛后恢复，有工作人员和志愿者为您理疗服务，促进肌肉恢复、缓解肌肉酸痛。

三、比赛成绩：完赛选手可于比赛结束24小时后，登录官方网站或官方微信公众号进行成绩查询和证书下载。比赛成绩仅限21公里组和10公里组选手查询，参赛选手在跑进过程中必须逐一通过地面的计时毯，如缺少任何一个计时点的成绩，将取消该参赛选手的比赛成绩并不予排名。

二十三、比赛日提醒

一、基本物品

- (一) 准备一双自己使用了半年以上适当跑步的鞋子；
- (二) 准备一双运动型略厚的棉质袜子；
- (三) 准备一条薄型运动短裤；
- (四) 准备一件一次性雨衣，一是防雨，二是防风，三是保温；
- (五) 准备一小盒油膏（医用凡士林油膏）；
- (六) 准备一部通讯设备（移动电话）用于紧急事项。

二、临赛准备

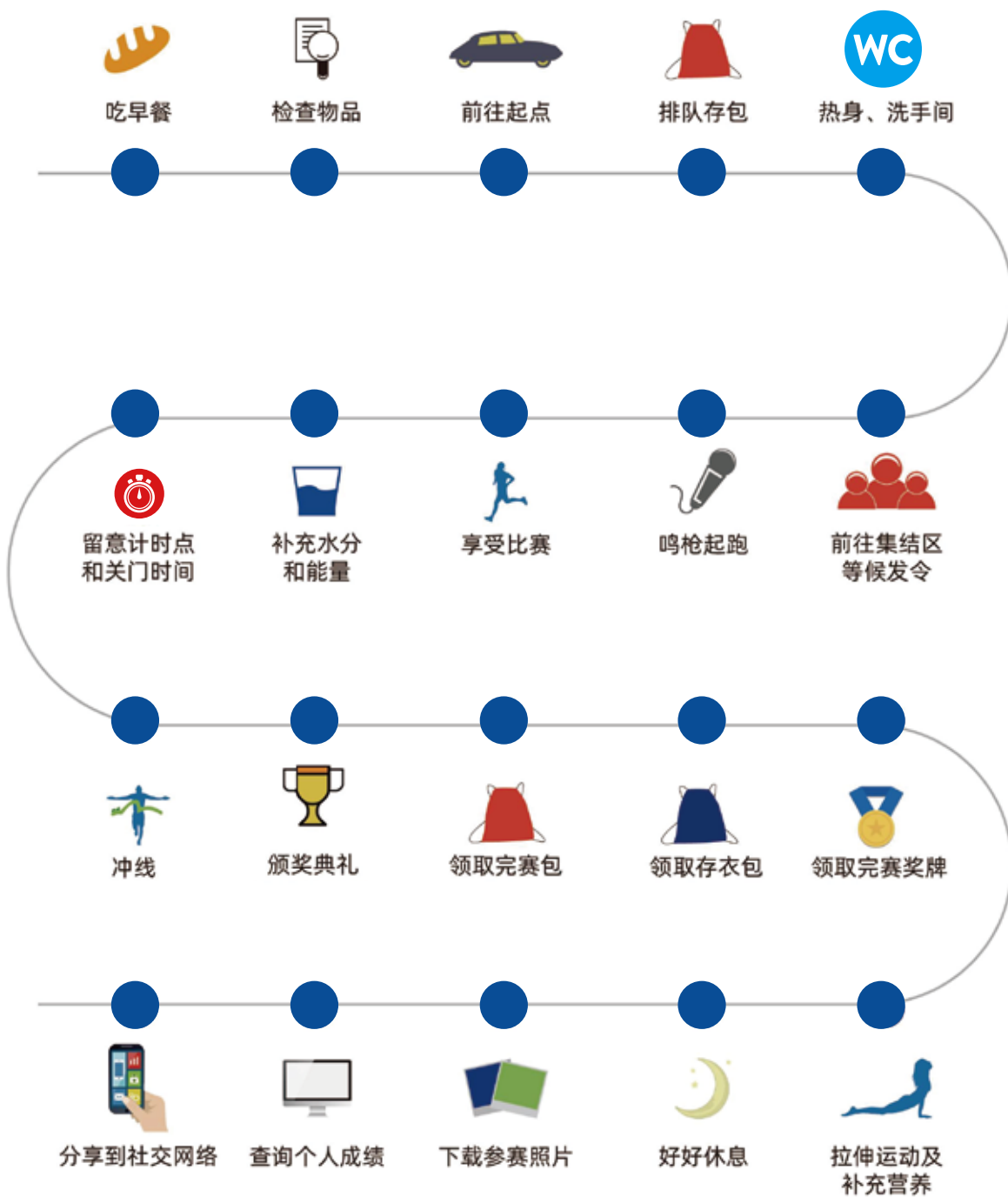
- (一) 早餐最好不吃油炸，过甜食品和肉食品；
- (二) 不要过早脱衣服：一是保持体温，二是防止受伤；
- (三) 肥胖的人最好在裆部涂凡士林，防止皮肤磨伤；
- (四) 临赛前 30 分钟进行适应性活动：一是提高自己体温，二是提高自己心脏的运动。

三、赛后注意事项

- (一) 切记当天不能蒸桑拿，泡热水澡等；
- (二) 迅速保温、拉伸、补水、补充食物（以碳水化合物为主）；
- (三) 赛后24小时可进行 10-20 分钟慢跑，有助于消除疲劳；
- (四) 如在赛中后出现身心问题最好咨询专家及心理医生。



比赛当日安排



好运山东

“启阳体育”2026第三届临沐长跑节

暨2026年山东省大学生长跑锦标赛

官方配速员

1:30



李志伟



何海军



傅俊然

1:40



段红玲



李铭



李铭

1:50



宗浩



魏来峰



郭藤

2:00



邢小波



毛瑞林

2:15



刘蕾



王文超



陶双双

2:30



惠婧涵



刘永娟



张宗媛

2:45



张天慈



车志艳



周婷婷

3:00



袁茂花



李霞灯



孙赛赛

3:10



张杰



刘雪丹

好运山东

“启阳体育”2026第三届临沭长跑节

暨2026年山东省大学生长跑锦标赛

官方急救跑者

1:45



1:55



2:05



2:15



2:25



2:35



2:45



3:10



好运山东

“启阳体育”2026第三届临沭长跑节

暨2026年山东省大学生长跑锦标赛

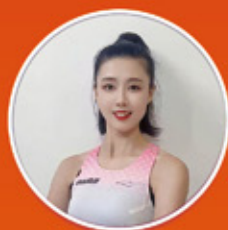
赛事体验官



赵琳琳



吴祥艳



颜嘉璐



刘敬空



王凯



郝林轩



史建业



康健



董宇



韩非

二十四、赛事公司简介



蒙跑体育

— 体育让生活更加美好 —

山东蒙跑体育文化传媒有限公司（简称蒙跑体育），成立于2017年。公司主要业务以赛事策划运营、体育旅游IP、体育产业资源整合、企事业活动定制服务、体育技术服务、体育营销六大领域。为体育赛事活动方和合作伙伴提供全方位、专业化的赛事服务，以赛事策划、运营、执行及体育技术服务为核心，拓展赛事周边业务，打造体育赛事产业链，融合体育+文旅及周边衍生产品开发等服务。

蒙跑体育全力打造自有IP品牌“沂蒙山越野赛”、“临沂超级腕力赛”、“临沂半程马拉松赛”等品牌赛事；“Hello！来原野”、“沂蒙山青少年户外营”等户外运动和培训品牌；“朝阳计划”体育人才培养计划；“临沂马拉松跑团”、“沂河绿化管理员志愿服务站”社会公益和志愿服务品牌；“蒙跑精选”官方电商平台。旨在搭建多元化体育运动交流平台，发挥专业机构的影响力来倡导全民运动健康生活，提高赛事体验和城市健康水平，推动企业、城市繁荣和发展。

公司成立以来，获得“赢在沂蒙”临沂市第三届青年创新创业大赛三等奖、“沂蒙山越野赛”荣获十三五临沂全民健身创意品牌赛事、“沂蒙山越野赛”连续两年（2020-2021）纳入山东省全民健身运动会序列，获得2020年临沂市体育产业示范单位和山东省第十一届全民健身运动会社会力量办赛突出贡献奖等荣誉称号，临沂市田径协会副会长单位、临沂市青年企业家会员单位、山东省户外登山运动协会理事单位、山东省攀岩运动协会会员单位等荣誉。

近年公司坚持“打造精彩赛事、融合运动精神、传递运动力量”发展方针，秉承“绿色、环保、亲情、公益”的工作理念。用体验融合文化体育旅游，推动户外全域旅游转型升级，激发并满足中产阶级精神消费需求，成为后工业时代的经济发展新引擎。



赛事冠名商
Title Sponsor



官方合作伙伴
Official Partner



官方赛事赞助商
Official Event Sponsor



官方赛事鸣谢单位
Official Event Thanks to Sponsors



体育公益合作伙伴
Sports Public Welfare Partner



赛事文创公益合作伙伴
Event Cultural Creative Public Welfare Partner





好运山东

“启阳体育”2026第三届临沭长跑节

暨2026年山东省大学生长跑锦标赛

沭你最飒



扫码了解更多赛事信息

