



# 西湖青芝坞隆冬跑山赛

XIHU QINGZHIWU LONGDONG TRAIL

# 赛事手册



遇見山林  
遇見自己

西湖  
42K

黄龙  
30K

灵隐  
20K

青青  
10K

DATE  
2025 DEC.12-14

黄龙体育中心（起点）  
西湖区灵隐街道青芝坞（终点）

咫尺山中行无尽  
湖光山色知一城

# 隆冬在路上

2025年是隆冬的第六个年头，心里不免有些波澜，隆冬想要成为怎样的赛事？！

## 赛事名称

西湖隆冬悦岭赛→青芝坞隆冬悦岭跑山节→西湖青芝坞隆冬跑山寨

**创立时间** 2019年1月

**赛事Slogan** 遇见山林，遇见自己

## 赛事愿景

经过六年的光阴与沉淀，我们对赛事有了更多的期待：

- 扩大赛事规模，同时保持个性、调性和温度。
- 提升影响力，不局限于传统的方式。
- 促进赛事文化的传播与积累。
- 创造更好的赛事氛围。

这些期望不仅源自情怀，更是商业赛事的魅力所在。

## 合作伙伴



合作时间：2020年隆3、2023年隆4

疫情期间，HOKA的合作为赛事带来了突破阴霾的信心。



合作时间：2024年隆5

凯乐石FUGA成为2025至2028年连续三届隆冬赛事（隆6、隆7、隆8）冠名赞助商。

## 赛事理念

赛事与品牌深度结合，旨在为选手提供更好的赛事体验，并在核心理念上有所表达。一场优秀的赛事应该具备包容性并秉持开放态度，为行业注入更多活力与启发。

**西湖青芝坞隆冬跑山寨**

# 隆冬在成长

西湖青芝坞隆冬跑山赛创办于2019年,于2023年入选《浙江省重点培育品牌体育赛事名录库》。6年来,西湖青芝坞隆冬跑山赛逐步发展成为杭州市西湖区的一张赛事名片,并为杭州“赛”“会”之城添砖加瓦。



## 浙江省体育局文件

浙体竞〔2024〕153号

### 浙江省体育局关于公布《2023年浙江省重点培育品牌体育赛事名录库》的通知

2023年,西湖青芝坞隆冬跑山赛入选  
《浙江省重点培育品牌体育赛事名录库》

随着赛事知名度的不断提升,越来越多跑山爱好者参与到这项比赛中。2019年首届参赛选手仅400多人,2025年隆6赛事规模已突破3500人。围绕“隆冬跑山赛”这一IP,赛事团队在余杭径山及青山村等地拓展各种主题训练赛事与活动,从贴心的恋练青山跑友驿站到更为专业的助力首百越野训练营,为广大跑友带来丰富的山野体验。



西湖青芝坞隆冬跑山赛  
(2019~2025)



恋练青山跑山训练赛  
(2024~2025)



径无止境  
(2024~2025)



助力首百越野训练营  
(2025)

西湖青芝坞隆冬跑山赛  
XIHU QINGZHIWU LONGDONG TRAIL

# 隆冬人物 (持续寻觅中...)

纪念在隆冬6年赛事中有优异战绩及产生显著荣誉与贡献的选手代表  
以及持续对赛事组织与发展做出卓越贡献的志愿者、跑友等

ITRA 814



ITRA 817



向付召（阿拉蕾）

2023-2024蝉联隆冬跑山赛42K女子冠军

2023年42K女子冠军，用时05:04:36

2024年42K女子冠军，用时04:27:47

白兴致（小白老师）

2019隆冬首位30K冠军，2025隆6特邀嘉宾主持

参与规划隆冬赛道/主持精英分享会

恋练青山跑山训练营主教练

6年来见证并陪伴赛事成长



卫俊华（大卫）

上海仟励跑友会召集人（左一），连续5年参赛，隆6带领35位团友再战西湖群山。  
大卫寄语赛事：仟励会好友，隆冬跑西湖，山林有情怀，迎新绘蓝图。

# ► 手册目录

P4

**赛事日程**

P7

**赛事当日细则**

P9

**赛事组别介绍**

P14

**精英选手**

P18

**号码布及赛包领取**

P21

**参赛完赛物资**

P23

**赛事起终点图**

P24

**赛事强装及罚时**

P27

**EXPO展商名录**

P28

**赛事补给说明**

P30

**安全须知**

P33

**保险服务指南**

P34

**直播 | 成绩 | 照片下载**

遇見山林  
遇見自己

# FUGA POWERED BY KAILAS



**FUGA**  KAILAS

FUGA跑山系列,源自全球第一块湿地止滑大底,以严苛的赛道为防滑实验室。

掌握了领先的防滑抓地技术,并发明了AWS自适应下坡防前冲收紧系统,大幅降低了脚趾受伤几率。

FUGA 致力于提升跑山运动员的运动表现,研制出全球第一双碳板跑山鞋,并应对不同的路况研制出DU(大坡王),EX,YAO等竞技系列,连续4年获得中国跑山赛事用鞋占有率为第一。

# FUGA HALL OF FAME



100+  
全球精英运动员

**FUGA** 

# 赛事日程

2025/12/12 周五

序号	内容	时间	地点
1	EXPO展会	10:00-20:00	黄龙体育中心东广场
2	赛包物资派发	12:00-20:00	黄龙体育中心东广场

2025/12/13 周六

序号	内容	时间	地点
1	EXPO展会	10:00-20:00	黄龙体育中心东广场
2	赛包物资派发	12:00-20:00	黄龙体育中心东广场
3	精英选手见面会/分享会	15:00-16:30	山野星球黄龙店

2025/12/14 周日（比赛日）

起点: 黄龙体育中心东广场 / 终点: 西湖区灵隐街道青芝坞

序号	内容	时间	地点
1	主持人开场	6:35	主舞台
2	精英选手登场	6:50	赛事起点
3	42K/30K比赛出发	7:00	赛事起点
4	20K/10K比赛出发	7:10	赛事起点
5	10K男子第一冲线	8:20	终点拱门区
6	10K女子第一冲线	8:35	终点拱门区
7	20K男子第一冲线	9:15	终点拱门区
8	20K女子第一冲线	9:30	终点拱门区
9	20K颁奖(男女前三)	10:10	终点舞台区
10	30K男子第一冲线	10:20	终点拱门区
11	10K组别关门	10:20	赛事终点
12	42K男子第一冲线	10:40	终点拱门区
13	30K女子第一冲线	10:50	终点拱门区
14	42K女子第一冲线	11:15	终点拱门区
15	30K颁奖(男女前三)	11:30	终点舞台区
16	42K颁奖(男女前八)	12:20	终点舞台区
17	20K组别关门	12:50	赛事终点
18	30K组别关门	15:00	赛事终点
19	42K组别关门	17:00	赛事终点



兴业银行于1988年诞生于福建省福州市，历经37年发展，实现了区域银行、全国银行、上市银行、现代综合金融服务集团的多级跨域，目前已是国内系统重要性银行，稳居英国《银行家》全球银行1000强20强、《财富》世界500强，民晟ESG评级AAA级。2000年进入浙江市场，目前已在杭州、义乌、温州、台州、嘉兴、绍兴、湖州等地区设立了120余家营业机构。

兴业银行杭州管理部成立于2015年2月，是兴业银行在杭州地区设立的二级分行，目前下辖21家综合型支行、23家社区支行。成立以来，杭

州管理部始终胸怀“国之大者”，主动融入杭州市发展大局，践行主流银行责任担当，将金融服务聚焦实体经济，深化实施总行“1234”战略在杭州地区落地生根，擦亮绿色银行、财富银行、投资银行“三张名片”，挺进普惠金融、科创金融、能源金融、汽车金融、园区金融“五大新赛道”，助力写好金融“五篇大文章”，以金融活水润泽千行百业，以真诚服务温暖千企万家，已累计为全市提供各类融资近万亿元，为杭州经济社会高质量发展、建设共同富裕示范区城市范例贡献重要金融力量。



## 品牌简介

### BRAND INTRODUCTION

UTO悠途创立于2009年，为户外运动贴身舒适而生，致力打造全球运动爱好者智选品牌。深耕滑雪、登山、越野跑、马拉松、骑行等多项运动场景，采用无缝一体匠心织造，用功能科技打破运动束缚，“织”为舒适，让更多人从“一件舒适的贴身层服饰”开始爱上运动，探索运动带来内在改变，贴身助力每个运动梦想。

UTO专注运动贴身层

中国户外运动内衣标准制定主导单位

九大核心科技、30多项国家专利赋能

中国冰雪十五支国家队贴身层装备供应商  
全球品牌形象大使——冬奥冠军·徐梦桃

UTO was founded in 2009, with the mission of providing comfortable base layers for outdoor sports, committed to creating a global sports favorite choice brand. We have been deeply involved in Skiing, Climbing, Hiking, Running, Marathons and Cycling. We use seamless and integrated craftsmanship to produce and use functional technology to break free from the constraints of sports. "Weaving" technology, allowing more people to enjoy sports from "a comfortable base layer", exploring the inner changes brought by sports, and providing personalized support for every athlete's dream.

UTO has focused exclusively on sports base layers  
Leading unit for outdoor sports base layer standards in China

Nine core technologies and over 30 national patents

Supplier of base layer equipment for China's 15 national ice and snow teams

Global Brand Ambassador - Winter Olympics Champion Xu Mengtao



公众号



抖音



小红书



天猫旗舰店

# ▶ 赛事细则

## 一、赛事时间

2025年12月14日（周日） 07:00-17:00

## 二、赛事地点

起点：黄龙体育中心（东广场）

终点：灵隐街道青芝坞街区

## 三、组织架构

指导单位：浙江省体育局、杭州市体育局

主办单位：西湖区人民政府、浙江省黄龙体育中心

承办单位：西湖区文化和广电旅游体育局、灵隐街道办事处

协办单位：古荡街道 留下街道 转塘街道

支持单位：杭州西湖安保服务集团有限公司

运营单位：杭州一叶体育发展有限公司

## 四、组别、规模、关门时间设置

1.西湖42K / 1000人，关门时间10小时

2.黄龙30K / 1000人，关门时间 8 小时

3.灵隐20K / 1000人，关门时间5.5小时

4.青青10K / 500人，关门时间3小时

【赛事总规模】3500人

组别	实际里程	关门时长 (小时)	开赛日	发枪时间 (北京时间)	关门时间 (北京时间)
西湖42K	41.5km	10h	12月14日	7:00	17:00
黄龙30K	32.5km	8h	12月14日	7:00	15:00
灵隐20K	20km	5h40min	12月14日	7:10	12:50
青青10K	11.8km	3h10min	12月14日	7:10	10:20

## 五、赛事认证

ITRA / UTMB积分认证





华润饮料(控股)有限公司(以下简称“华润饮料”)是华润(集团)有限公司旗下专业的饮料企业,总部位于深圳市高新技术产业园区(北区),主营“怡寶”牌系列包装饮用水,旗下还有“怡宝露”、“本优”、“至本清润”、“假日”、“蜜水柠檬”、“魔力”、“佐味茶事”、“愿事之茗”、“焰焙”等多个品牌。怡宝致力为每一位消费者带来优质的产品和真诚的服务,追求卓越管理,创造完美品质,奉献至诚服务。并始终坚持以带给消费者健康、美好的生活体验作为其品牌的精神内涵。



怡宝,中国国家队官方饮用水,为70余支国家运动队提供安全、健康的饮用水服务。在日常生活、训练和参赛,都有怡宝陪伴的身影。从东京奥运会到巴黎奥运会,从杭州亚运会到北京冬奥会,怡宝全方位为中国国家队运动员保驾护航。怡宝还通过赛事服务、联合营销、品牌推广、公益活动等多种形式,持续塑造中国国家队×怡宝联合品牌形象和提升其品牌影响力。

心纯净 行至美

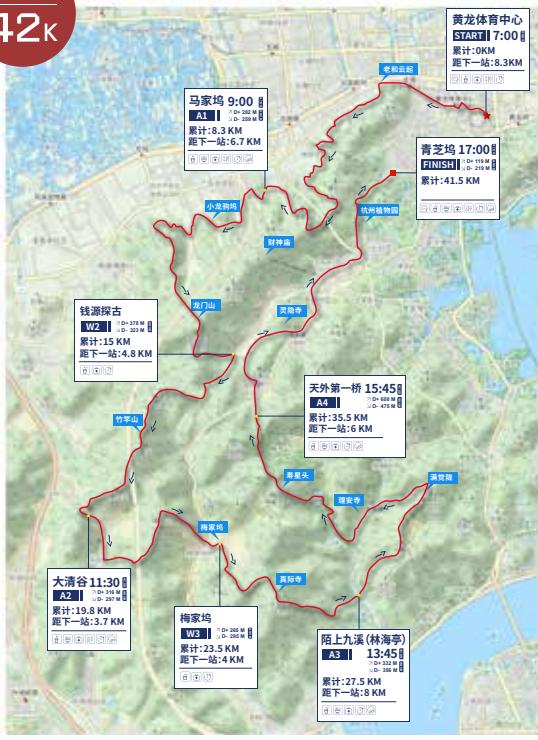




# 赛事组别

西湖

42k



站点	地名	距离	前段爬升	前段下降	关门时间	服务内容
START	黄龙体育中心	0	0	0	7:00出发	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A1	马家坞	8.3 KM	282M	259M	9:00	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
W2	钱源探古	15 KM	378M	323M	/	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A2	大清谷	19.8 KM	316M	297M	11:30	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
W3	梅家坞	23.5KM	265M	285M	/	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A3	陌上九溪 (林海亭)	27.5 KM	332M	356M	13:45	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A4	天外第一桥	35.5 KM	608M	475M	15:45	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
FINISH	青芝坞	41.5 KM	119M	219M	17:00	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他

实际里程: 41.5 KM 累计爬升: 2300 M 关门时间: 10 小时

黄龙

30k



站点	地名	距离	前段爬升	前段下降	关门时间	服务内容
START	黄龙体育中心	0	0	0	7:00出发	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A1	马家坞	8.3 KM	282M	259M	9:00	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
W2	钱源探古	15 KM	378M	323M	/	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A2	大清谷	19.8 KM	316M	297M	11:30	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
W3	梅家坞	23.5 KM	265M	285M	/	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
A4	天外第一桥	26.5 KM	290M	201M	13:45	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他
FINISH	青芝坞	32.5 KM	119M	219M	15:00	地图, 健康码, 行程卡, 体温枪, 氧气瓶, 心电图, 血糖仪, 急救包, 签到, 安全带, 跟踪器, 保险, 其他

实际里程: 32.5 KM 累计爬升: 1650 M 关门时间: 8 小时

START

黄龙体育中心

出发时间: 7:00

累计: 0KM

距下一站: 8.3KM

A1: 马家坞 (9:00)

W2: 钱源探古 (15:00)

A2: 大清谷 (11:30)

W3: 梅家坞 (13:45)

A4: 天外第一桥 (13:45)

FINISH: 青芝坞 (15:00)

FINISH

青芝坞

关门时间: 15:00

累计: 32.5 KM

距下一站: 0KM

D+ 119 M

D- 219 M

START

黄龙体育中心

出发时间: 7:00

累计: 0KM

距下一站: 8.3KM

A1: 马家坞 (9:00)

W2: 钱源探古 (15:00)

A2: 大清谷 (11:30)

W3: 梅家坞 (13:45)

A4: 天外第一桥 (13:45)

FINISH: 青芝坞 (15:00)

FINISH

青芝坞

关门时间: 15:00

累计: 32.5 KM

距下一站: 0KM

D+ 119 M

D- 219 M

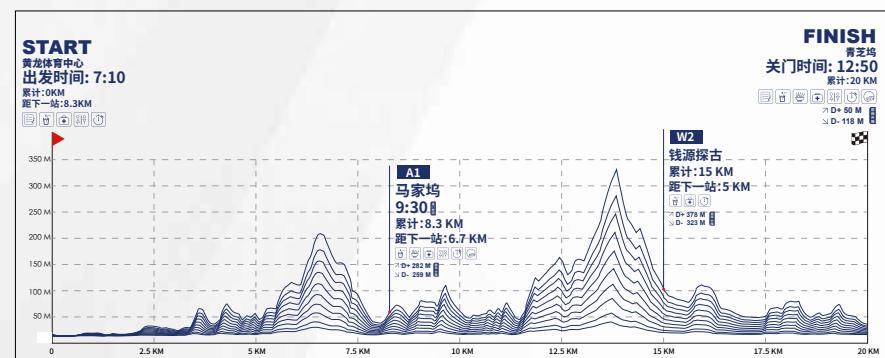


# 赛事组别

灵隐  
20K



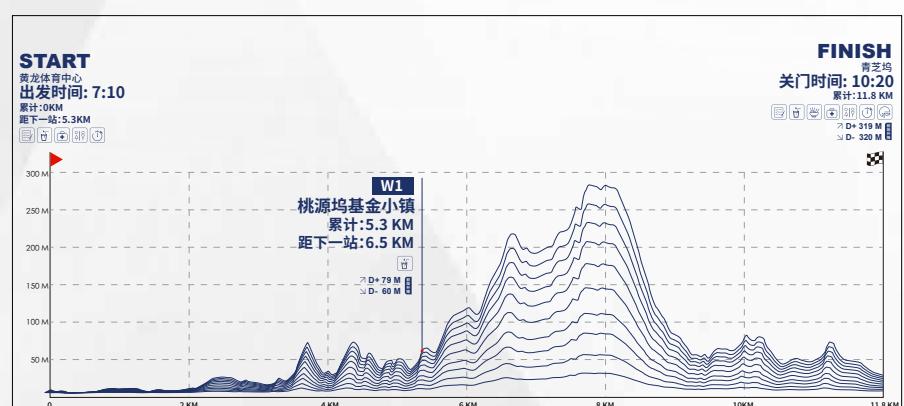
站点	地名	距离	前段爬升	前段下降	关门时间	服务内容
START	黄龙体育中心	0	0	0	7:10出发	地图 GPS 公交 循环
A1	马家坞	8.3 KM	282M	259M	9:30	地图 GPS 公交 循环
W2	钱源探古	15 KM	378M	323M	/	地图 GPS 公交 循环
FINISH	青芝坞	20 KM	50M	118M	12:50	地图 GPS 公交 循环



青青  
10K



站点	地名	距离	前段爬升	前段下降	关门时间	服务内容
START	黄龙体育中心	0	0	0	7:10出发	地图 GPS 公交 循环
W1	桃源坞基金小镇	5.3 KM	79M	60M	/	地图
FINISH	青芝坞	11.8 KM	319M	320M	10:20	地图 GPS 公交 循环



杖一 | ZENONE  
ULTRA-LIGHT TREKKING POLES

# 向付召

杖一 | ZENONE 全球品牌代言人  
ZENONE Global Brand Ambassador

2024年世界越野跑年度人物  
2024 World Trail Runner of the Year

ITRA、UTMB世界排名第四、亚洲女子排名第一  
ITRA World Women's Ranking #4, UTMB Asia Women's Ranking #1

# 86g/100cm

私人订制 | 极致轻量 | 高效收纳 | 售后无忧



扫码关注小红书  
赢取更多福利

# 中国专业运动 营养领导者\*



## 中国专业运动营养领导者\*

迈胜，致力于成为中国专业运动营养品牌，蒙牛首创即饮液体蛋白，旨在为中国运动健身人群打造专业的运动营养产品，帮助他们提升运动水平和健康水平。



## 迈胜 运动机能实验室

作为迈胜专业产品、创新技术及服务的背后支撑，汇聚国内外顶尖行业人才和一流实验设备，涵盖运动营养研究及产品开发、运动能力评估、运动营养学院三大研究领域，十四类研究方向，前瞻性战略部署行业发展，旨在打造成为国际一流的运动营养产业技术创新中心。



## 迈胜 运动营养学院

旨在分享国际领先运动营养趋势，推广运动营养在中国的普及和教育，针对战略合作伙伴和迈胜合作机构开设运动营养课程和认证授牌，指导精英运动员和大众运动员的科学营养，挖掘其运动潜能，提升运动表现。

能攀雪山  
能登天梯

不怕陡坡，只怕坡不够陡

#EX330

源自TOR330  
专为超长距离赛事研发

FUGA KAILAS

# 42K精英男选手

按ITRA积分前12名展示



骆滔

- 2025 云丘山 byUTMB 50 公里冠军
- 2025 大赛道越野赛 byUTMB 100 公里冠军



杨健健

- 2025 香港百公里越野赛 50 公里组冠军
- 2025 厦门 By utmb 越野赛 50 公里组冠军
- 2025 济州岛 By utmb 越野赛 100 公里组冠军



何富军

- 2025 宁海越野赛 60 公里季军
- 2025 六盘山越野赛 80 公里 冠军
- 2025 高黎超级山径赛 55 公里 冠军



巴特孟开

- 2025 年威海 100 超级越野赛 100 公里组冠军
- 2025 年崇礼 168 超级越野赛 100 公里组冠军



张胜

- 2025 香港一百五十公里亚军
- 2025 tnf 北京一百越野赛冠军



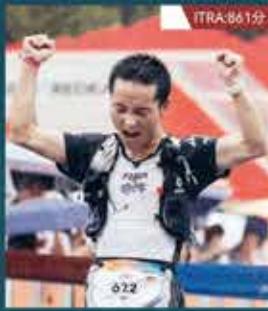
赵虎

- 2025 茄城亚丁越野赛 35KM 冠军
- 2025 大境门 BY UTMB 30 公里组冠军



田鹏

- 2025 年威海 100 超级越野赛 75km 冠军
- 2025 年韩国济州岛 by utmb 70km 冠军
- 2025 年崇礼山 古道越野赛 70km 冠军



赵凯

- 2025 武功山越野赛 56 公里冠军
- 2025 宁海越野赛第四名



张交

- 2025 郑州 100 越野赛 50 公里组亚军
- 2025 浙江永康铁王古道越野赛 42 公里组季军
- 2025 福建泉州清源山越野赛 50 公里组季军
- 2025 第二届再当云屏山地挑旗赛 45 公里组 冠军



杨涛

- 2025 中国吕梁首届越野赛满意度总冠军
- 2025 CHINA 100·中国西绵山脊公里 50 公里亚军
- 2025 黄古寺斯拉基越野赛 25 公里第五名



张红富

- 2025 第三届下花园超级越野赛百公里组冠军
- 2025 第六届海坨山越野赛百公里组冠军
- 2025 京西 100 越野赛百公里组冠军



张伟强

- 巨人之旅 330 亚洲纪录保持者
- 深圳 168 冠军

## 更多精英选手

李佳佳 (ITRA积分:842)

王国龙 (ITRA积分:822)

高成易 (全马2:22:39)

张觉恣 (ITRA积分:841)

余彪 (ITRA积分:821)

程乾育 (全马2:15:50)

刘朝 (ITRA积分:828)

杨维证 (ITRA积分:816)

代虞能 (ITRA积分:823)

谢斌 (ITRA积分:806)

# 42K精英女选手

按ITRA积分前12名展示



付华荣

- 2025 北京 tnf 国际越野跑挑战赛 100 公里亚军
- 2025 中国山地越野公开赛 保康站 50 公里女子冠军
- 2025 巴图鲁五十公里 冠军
- 2025 四神兽超级越野赛 40 公里女子总冠军



杨艳

- 2025 奥古九峰大跑季冠军
- 2025 湛江黄金海岸 55 公里组冠军
- 2025 奥古 25 公里组冠军



刘建华

- 2024 武功山越野赛 56km 冠军
- 2025 镇海山越野赛 27km 云上金顶速攀冠军
- 2025 黄山古道越野赛 70km 亚军



安琴

- 2025 年 4 月 19 日 漳浦 100 第八届堵南路山越野赛 56 公里第一
- 2025 年 5 月 25 日 梅州杏林超级越野赛 28 公里第一
- 2025 年 5 月 31 日 南海 100 超级越野赛 75 公里第一
- 2025 年 10 月 25 日 灵阳山越野赛 70 公里第三



唐红芳

- 全马 241, 半马 118, ITRA712
- 2025 年钱王古道越野赛冠军
- 2025 年云居山越野赛冠军
- 2025 年宁海越野赛 25 公里亚军
- 2025 年建德马拉松全马冠军
- 2024 年广州马拉松季军



郑冰铃

- 2025 武当山越野赛 50k 冠军
- 2025 张家界百公里越野挑战赛 50 公里冠军
- 2025 广东环云开山越野赛 60k 冠军
- 2025 崇义越野赛 50k 冠军



于格霞

- 2025 年鹿城关马拉松国内冠军
- 2025 年六鼎山 50k 越野赛季军
- 2025 年黄龙极限能力赛 -XDD50km 50 公里组亚军
- 2025 年 T1-C100 北京雁栖湖越野赛 60 公里 冠军
- 2025 年凯乐石莫干山越野赛 60 公里季军
- 2025 大浪美越野山径赛 60 公里季军



刘双芳

- 2024 凯乐石北京 100 -60 公里冠军
- 2025 凯乐石巴厘岛关门山 100 越野赛 50 公里季军
- 2025 黄龙极限能力赛 -XDD50km 50 公里组亚军
- 2025 年 T1-C100 北京雁栖湖越野赛 60 公里 冠军
- 2025 年凯乐石莫干山越野赛 60 公里季军
- 2025 大浪美越野山径赛 60 公里季军



安树林

- 2025 年三清山越野赛 40k 第一
- 2025 年环浙步道石梁挑战赛 18k 第一
- 2025 年衢州古道精英赛 30k 第二



梁艳

- 2025 井冈山 50 公里冠军
- 2025 熊猫赛道山 50 公里季军



华育萍

- 2024 黄金海岸拖山赛 55 公里冠军
- 2025 清源山越野 55 公里冠军
- 2025 江南大峡谷越野 41 公里冠军



马春月

- 2025 雷客寻踪越野挑战赛 25KM 冠军
- 2025 富阳 100 越野赛 42KM 冠军
- 2025 云溪石梁越野挑战赛 28KM 冠军
- 2025 东北 100 松花湖跑山赛 55KM 冠军

## 更多精英选手

马学萍 (ITRA积分:677)

郭华敏 (ITRA积分:651)

汪大玉 (ITRA积分:672)

林娟 (ITRA积分:661)

严雪平 (ITRA积分:658)



# 芋盒 伤口愈合新选择



## ○ 关于我们

芋盒是面向个人与家用的伤口敷料革新品牌，我们聚焦于伤口护理高效化，轻量化，家用化。

致力于提供创新的，专业的伤口护理产品，满足不同用户在伤口护理方面更高的新需求，让个人和家庭享受更科学的愈合新体验！



### 芋盒水胶体伤口贴 专注运动伤口修护

- 湿性愈合，快愈合，不结痂，不易留疤
- 超薄设计，仅0.01cm，无异物感
- 异型设计，贴合包裹伤口
- 防水设计，防止雨/水浸入
- 轻量化设计，随身携带无负担

## ○ 芋盒湿性愈合修护体验



运动摔伤



产品使用愈合阶段



产品使用1周后



运动摔伤



产品使用愈合阶段



产品使用1周后

iPerMove  
爱跑猫

你的随身康复师

“跑步怕受伤  
就用爱跑猫”



微信扫码  
得各大赛事直通名额



# ▶ 号码布查询

▶ 扫码查询



① 扫描二维码

凯乐石FUGA·2025西湖青芝.

大家好，我是你们的好朋友冬冬！

西湖 42K

晴转多云 11-20度 浙江 杭州

距离比赛开始还有 12 天 16 时 34 分 42 秒

推荐

- 签署风险告知书
- 号码簿
- 路线下载
- 轨迹导航
- 领物引导
- 赛事成绩
- 赛事客服

西湖  
42K

100  
冬冬



黄龙  
30K

1888  
冬冬



灵隐  
20K

3000  
冬冬



青青  
10K

5100  
冬冬



② 进入界面-点击号码簿模块

③ 查看相应组别号码布

# ▶ 赛包领取流程

## ▶ 领物导引示意图

### 签署电子版《参赛声明》

(进入赛客小程序完成签署)



### 打印领物小票

(出示本人有效身份证件;  
须先完成《参赛声明》签署)

### 强制装备检查

(检查合格后领物小票盖章通过;  
若不合格, 需补齐后再行检查)



### 领取个人参赛号码布

(凭已盖章的领物小票)



### 佩戴参赛手腕带

(赛事期间请勿私摘, 遗失不补, 退赛剪带)

### 芯片检测

(重要, 核对个人信息与参赛号对应无误)

**FINISH**



### 拍摄参赛定妆照



### 领取个人赛包物资

(隆6包、参赛T等)

## ▶ 领物时间/地点

### 【注意】

本次赛事参赛物资与号码布严禁代领  
须本人携带有效身份证件前往领取哦

本次参赛领物除赛事主会场黄龙体育  
中心东广场外, 亦提供门店领物  
详见公众号推文细则

## ▶ 黄龙体育中心领物

### 【领物时间】

12月12日(周五)12:00-20:00

12月13日(周六)10:00-20:00

### 【领物地点】

黄龙体育中心东广场

导航: 黄龙体育中心体育场A12门



M·R·Studio  
向尚运动康复



向尚运动康复工作室 于2014年成立于杭州上城区凤凰御园艺术基地,专注于提供专业的运动手法放松、运动康复训练、体态调整以及运动损伤或术后物理治疗服务,是一家独具特色的个人工作室。

### 运动康复服务项目:

SERVICE ITEMS

01 >>> 常规拉伸按摩放松 拉伸、按摩  
关节松动、筋膜刀

02 >>> 运动损伤恢复 足踝崴伤恢复、膝关节不适  
髋关节功能障碍等

03 >>> 术后康复 骨折、关节韧带  
肌腱重建等

04 >>> 颈肩腰腿痛康复

05 >>> 功能训练

06 >>> 运动防护 赛前肌贴扎贴

空气波压力裤免费体验

赛事  
服务

99 筋膜刀  
/20分钟

详情扫码咨询

小红书



微信



小程序



# ▶ 隆6赛包一图速览

	参赛					完赛							
▼ 隆6包	✓	✓	✓	✓	▼ 完赛奖牌	✓	✓	✓	✓				
▼ 隆6T	✓	✓	✓	✓	区分组别字样								
▼ 隆冬发带	✓	✓	✓	✓	▼ 完赛服	✓	✗	✗	✗				
(2色可选)	兴业银行展位获取, 限量1500份				▼ 隆冬帽 (V. 2.0)	✗	✓	✓	✗				
▼ 冬冬手办	✓	✓	✓	✓	▼ 完赛披巾	✓	✓	✓	✓				
	兴业银行展位获取 (限量1000份)				▼ 隆冬拖鞋	✓	✓	✗	✗				
▼ 迈胜	✓	✓	✓	✓	▼ 其他	更多完赛福利, 请关注公众号推送; 完赛实物以现场发放为准。							
盐丸*1 能量胶*1					* 注意, 以上未包含选手参赛所需强制装备(清单以组委会赛前发布为准)。								
▼ 肌贴	✓	✓	✓	✓									
联名款体验装*1													
▼ 其他	如电解质水、咖啡浓缩液、山野星球代金券等; 请关注公众号推送, 实物以现场发放为准。												

\* 注意, 以上未包含选手参赛所需强制装备(清单以组委会赛前发布为准)。



陈蓉蓉  
博铌斯品牌形象大使



MPB 勇士

ALWAYS THE  
BEST EXPERIENCE

精彩不止镜

厦门辰炀科技有限公司

电话: +86-0592-6033388

邮箱: service@pohinix.cn

sales@pohinix.cn

网址: //www.pohinix-eyewear.com

//www.pohinix.cn

地址: 福建省厦门市集美区杏林街道宁海二里3号1002-1室



博铌斯小红书

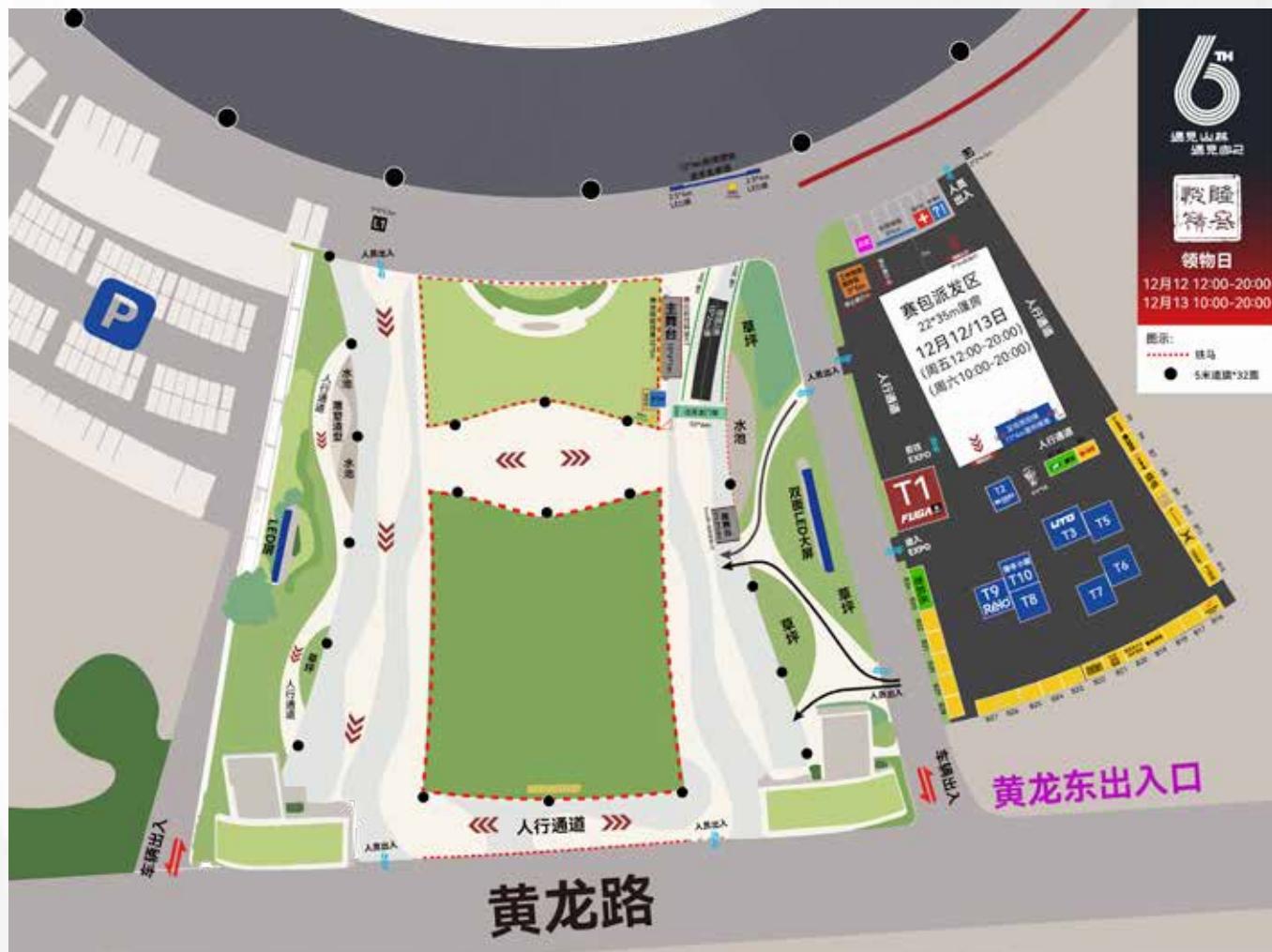


博铌斯公众号



博铌斯服务号

## 赛事起点示意图



## 赛事终点示意图



# ▶ 赛事强装与建议装备

## 强装要求

## 建议装备

注: 强装检查合格者方可领取参赛号码布!

### 组别GPX轨迹

(提前载入手机或手表)

#### 手机

(电量充足, 可拨打电话)

西湖  
42k

#### 个人水具

(用于站点饮水、姜茶、可乐等)

黄龙  
30k

(站点不提供一次性纸杯, 建议可折叠胶质软水杯)

灵隐  
20k

#### 水壶或水袋

(容量不低于500ml)

青青  
10k

#### 急救保温毯

#### 必要的能量补给

(建议能量胶或能量棒, 于比赛出发时携带)

#### 保暖长袖T恤

▶ 仅针对

西湖  
42k    黄龙  
30k    灵隐  
20k

(建议纯羊毛或羊毛混纺材质的运动T, 棉质不被允许)

#### 头灯或手电 x 1

▶ 仅针对

西湖  
42k

(能正常点亮且电量充足)

以下为组委会综合赛道情况及隆冬天气给出的装备建议:

- ①具有防滑鞋底的越野跑鞋 (强烈建议)
- ②越野跑背包或腰包 (便于打包个人参赛物品)
- ③具有保暖性能的全指手套 (强烈建议)
- ④速干帽
- ⑤充电宝
- ⑥越野跑手杖
- ⑦运动太阳眼镜
- ⑧密封袋 (用于放置个人物品或废弃物)
- ⑨简易急救包 (含包扎绑带、创口贴、碘伏棉签棒等)
- ⑩连帽防风外套 (如皮肤衣或冲锋衣)

## 仔细研读!



**FUGA**   
KAILAS

# ▶ 赛道抽检与违规处罚

## 强装抽检

仅针对 ▶ 西湖  
42k

**强装抽检点: A3 陌上九溪(林海亭)**

**组别GPX轨迹**  
(提前载入手机或手表)

**手机**  
(电量充足, 可拨打电话)

**个人水具** (用于站点饮水、姜茶、可乐等)  
(站点不提供一次性纸杯, 建议可折叠胶质软水杯)

**水壶或水袋**  
(容量不低于500ml)

**急救保温毯**

**保暖长袖T恤**  
(建议纯羊毛或羊毛混纺材质的运动T, 棉质不被允许)

**头灯或手电 x 1**  
(能正常点亮且电量充足)

**重要提醒:**  
组委会将在赛事终点对 组别男女前三名选手进行强装检查, 请相关实力选手务必引起重视, 仔细检查所携带强装内容是否符合要求。

**注:**下午13:00后抵达选手, 头灯或手电列为必检内容, 未符合要求者将被强制退赛

**所列内容随机抽检**

## 罚时与强制退赛说明

**抽检内容**

**组别GPX轨迹**  
(提前载入手机或手表)

**手机**  
(电量充足, 可拨打电话)

**个人水具**

**水壶或水袋**  
(容量不低于500ml)

**急救保温毯**

**保暖长袖T恤**  
(建议纯羊毛或羊毛混纺材质的运动T, 棉质不被允许)

**头灯或手电 x 1**  
(能正常点亮且电量充足)

**罚时规则**  
(抽检时发现缺失)

**10分钟**

**30分钟**

**5分钟**

**10分钟**

**10分钟**

**20分钟**

**强制退赛**

**注:**下午13:00后抵达选手, 头灯或手电列为必检内容。

## 赛事违规及处罚细则

### (一) 处罚类型

违反本竞赛规则的参赛者, 将视情节轻重和责任给予警告、加罚时间、取消比赛资格、停赛或禁赛的处罚。赛事纠纷处理委员会保留最终决策权。

因山地越野跑比赛在自然场地中进行, 所有处罚(包括随机处罚)均为“累加制”, 即发现一次, 处罚一次, 最终处罚为所有处罚的累加。设置在比赛线路上的电子监视器, 具有与裁判同等判罚权。

### (二) 有以下情节者, 给予警告处罚:

1. 参赛者无意犯规, 且对成绩和安全未造成影响;
2. 裁判员预判参赛者可能发生犯规行为;
3. 非故意遗漏垃圾;
4. 没有正确佩戴号码布。

### (三) 有以下情节者, 给予罚时10分钟处罚:

1. 累计警告3次, 依次累加;
2. 更改、涂污或修改比赛号码;
3. 将补给点内难以降解的物品(如食品塑料包装、纸杯、矿泉水瓶等)带出, 且不听劝阻;
4. 不服从赛道规定, 未按赛道指示牌要求行进。

### (四) 有以下情节者, 给予罚时30分钟处罚:

1. 使用未经批准的装备且获利者;
2. 故意超近道而缩短赛道, 或者少经过一个计时点;
3. 接受非中立的外界援助。

### 4. (有证据显示) 在赛道乱扔垃圾

### (五) 有以下情节者, 给予终止比赛、取消成绩的处罚:

1. 故意破坏或更改赛道标记;
2. 故意损坏其他参赛者器材;
3. 恶意阻碍其他参赛者前进;
4. 拒不参加颁奖仪式;
5. 比赛中乘坐交通工具;
6. 团队赛中不按规定更换参赛者;
7. 参赛者的商业行为未得到组委会同意, 且拒不改正者;
8. 未携带规定的竞赛装备者;
9. 拒绝赛事医疗人员正常询问和检查。

### (六) 有以下情节者, 给予禁赛1至2年处罚:

1. 对参赛者有不文明用语或举动, 不遵守比赛纪律, 不听从裁判员判罚, 故意扰乱赛场秩序, 违反体育道德行为且情节较为严重的;
2. 参赛者服用兴奋剂的。



NOWWA 挪瓦咖啡是新一代健康咖啡饮品品牌。2019年6月创立于上海，5年来连续获得 IIAC 国际咖啡品鉴大赛 17 项金奖，门店覆盖 170+ 城市，全球门店数累计超过 5000.

“你的运动好搭子”

控糖〇脂 健康奔跑

生椰拿铁(控糖版)    电解质蓝椰美式    柚C美式    橙C美式

# EXPO展商名录

类型	品牌	位置
官方主题店	隆冬小屋	T3
冠名赞助商	凯乐石FUGA	T1
黄金赞助商	兴业银行	T2
黄金赞助商	UTO	T3
官方赞助商	怡宝	B1+B2
官方赞助商	杖一	B5
官方合作伙伴	迈胜	B3
官方合作伙伴	芋盒	B9
官方合作伙伴	爱跑猫	B22
官方合作伙伴	博铌斯运动眼镜	B6
官方合作伙伴	挪瓦咖啡	B16
官方合作伙伴	向尚运动康复	B21
官方供应商	injinji	B7
参展伙伴	Relo	T4
参展伙伴	半兽人	B10
参展伙伴	MOJOSPARK	B11
参展伙伴	奥尼捷	B12
参展伙伴	善体耳机	B19
参展伙伴	西塔老太太泥炉烤肉	B20
参展伙伴	质能	B32
参展伙伴	灰壳	B15+B31
参赛伙伴	植电	B8

# 补给清单 | 5站热食，温暖隆冬

当西湖群山的晨雾相遇隆冬的凛冽，什么能支持你穿越竹林、攀上陡坡？

贯穿赛道的5个补给站提供热气腾腾的餐食，为你筑牢能量防线！

从杭州本地风味到营养硬菜，从赛道充电到冲线庆功，每一口都值得回味。这份补给清单请参赛选手速存，做好赛道补给计划，快乐参赛，安心完赛！

友情提醒：为了山野洁净，本次各补给站点不提供一次性纸杯，请各位选手自备环保水杯，并请按需取食不浪费食物，共同守护山野环境。

## 隆6补给站点餐食（速存版）

补给站	覆盖组别	饮品	新鲜水果	特色美食	能量小吃
A1马家坞	20k 30k/42k	水、电解质水 可乐、咖啡、姜茶	香蕉、人参果 砂糖橘	杭州酱鸭菜泡饭 福鼎肉片汤、馒头	牛奶小蛋糕 猪肉脯、小酥饼
A2大清谷	30k/42k	水、电解质水 可乐、咖啡、姜茶	香蕉、无籽红提 砂糖橘	羊肉汤面、 烤全羊、卤肉饭 粥和小菜、五谷丰登	雨润香肠 碱水面包棍 黄桃罐头 盐焗花生米
A3陌上九溪 (林海亭)	42k	水、电解质水 可乐、咖啡、姜茶	香蕉、金桔 砂糖橘	萝卜牛肉丸汤 猪油酱油拌饭 小米粥和小菜	芝麻酥、鹌鹑蛋 吸吸果冻 蒸蛋糕
A4天外第一桥 (法喜寺)	30k/42k	水、电解质水 可乐、咖啡、姜茶	香蕉、黄瓜 无籽红提、砂糖橘	萝卜牛腩盖浇饭 番茄鸡蛋盖浇饭 雪菜香干盖浇饭 粥和小菜、麦青红豆糕	紫皮腰果、杏脯 切片面包 绿豆饼、葡萄干
青芝坞 (终点)	10k/20K 30k/42k	水、电解质水 可乐、咖啡、姜茶	香蕉、哈密瓜 橙子、砂糖橘	杭州现包小馄饨 桂花酒酿小圆子 陕西麻食、蛋炒饭、腊八粥 关东煮、卤小鸡腿、卤蛋 卤豆干、烤肠、五谷丰登	红糖麻花 琥珀核桃、苦荞片 鸡蛋糕、盐焗花生

\*除以上5个餐食补给点，赛道中还有W1桃源坞（只对10K组选手开放）、W2钱源探古和W3梅家坞三个补水点。



## 为什么选择injinji五指袜



### 湿度管理

每一个脚趾都包裹在采用排汗材料指套中，因此您的脚会更加干爽，比穿着传统袜子更为舒适。



### 脚趾自然分开

当您的脚趾被分开、合理地并齐并伸展时，体重平均地分配，这使得您的脚的每一个部分都能参与到运动中。使跑步的过程变得更轻松，距离更长。



### 防止水泡

每一个脚趾都被保护，完全免除趾间皮肤的摩擦，使您远离水泡与红肿。

- 创立于1999年
- 美国加利福尼亚圣地亚哥
- 一对夫妻创立
- 现任总裁为家族成员一直致力于研发和生产健康、功能性、五趾袜
- 每年全球销售200万双以上
- 拥有超过10个系列以上
- 生产基地在中国
- 穿着遍布所有场景



Injinji---大陆、香港、澳门总代理

谢谢!请联系

广州康实商贸有限公司

020 83543466



| THE ORIGINAL PERFORMANCE TOESOCK

# 安全须知

## ► (一)选手承诺

- 1.完全了解所报名项目的距离及越野跑的特殊性，并为此做好充分训练。
- 2.在山上拥有个人自主能力，及比赛过程中能独立面对可能发生的任何类型的问题：
  - (1)按要求带齐强制装备，以应对天气变化(夜晚、风、寒冷、雾、雨或雪)。
  - (2)知道如何管理，由极度疲劳引起的身体或精神问题---例如消化问题、肌肉或关节疼痛、小伤口等。
- 3.尊重自然、志愿者、工作人员和比赛相关规程规定。
- 4.保证赛中手机全程开机，电话不静音，以便接收赛中赛事信息。
- 5.阅读并同意遵守竞赛规程及报名须知等赛事规程文件。

## ► (二)半自主完成

- 1.比赛必须在半自主的情况下完成。半自主意味着在食物、衣服和安全设备方面能够在两个补给站之间的赛道中自给自足，并且能够管理意外情况或突发问题(恶劣天气、身体问题、受伤等)。
  - 2.选手必须始终随身携带强制性装备清单中的所有项目(参见强制装备部分)，参赛者必须接受赛道中的强制装备检查，缺少装备将被强制退赛，逃避装备检查将被取消参赛资格。
  - 3.补给站提供水、运动饮料和食物。选手在离开补给站时，须携带满足2个补给站之间路程所需的补给。
- 注意事项：强制性装备清单中包含的装备是每个选手必须根据自己的能力选择适应的装备强烈建议您选择真正在山上提供良好的防寒、防风保护的服装，从而获得更好的安全性。

## ► (三)可能面临的安全风险

选手必须知悉参加此项比赛对健康状况有特殊要求以及存在的不安全因素，同时对参赛可能存在的各种风险和意外已做出审慎的评估，这些风险包括但不限于：

- 1.交通事故；
- 2.天气改变或自然灾害等引发的风险；
- 3.湿热带来的危险，包括中暑等；
- 4.自身身体状况，或伴随着活动本身的生理反应可能引发的风险；
- 5.动物或昆虫可能对人体造成的侵害；其他可能面临的危险或意外和事故等。

此类事故均为小概率事件，但在户外运动中请保持敬畏警惕之心，做好备赛训练，带齐强制装备，以防止风险发生，对于比赛期间发生的自身意外风险责任，非组委会原因造成的伤害、死亡或其他任何形式的损失，组委会对此不承担任何形式的赔偿。

# 安全须知

## ► (四) 安全和医疗救助

1. 赛道沿途补给站均设置医疗站，部分赛道设置救援站。救援站配备救援志愿者，协助医疗救护。这些站点主要用于帮助任何处于危险中的人。
2. 遇到麻烦或严重受伤的跑步者可以寻求帮助：
  - (1) 前往补给站医疗站。
  - (2) 拨打号码布上的紧急联系电话，呼叫赛事指挥中心。
  - (3) 寻求其他选手协助。
  - (4) 每个选手都必须向任何处于危险中的人提供帮助并提醒赛事指挥中心或工作人员。
  - (5) 如果您无法致电赛事指挥中心，在绝对紧急情况下，您可以直接致电120。
3. 等待救援的时间可能会超出预期，由于山地环境及潜在地突发意外事件。所以，请务必带好您的强制装备，并根据个人所需准备其他装备。
4. 组委会在比赛期间提供免费现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由参赛选手自理，后续组委会协助与保险公司按保险条款进行理赔。
5. 为了保障参赛者的生命安全，经医护人员判断，如选手当前的情况可能危及到选手的人身安全时，组委会有权强制要求该选手暂时停止比赛或退出比赛。如选手执意继续冒险，将不再由组委会负责。
6. 在比赛赛道中自行退赛，不通知指挥中心的选手，将不再由组委会负责。

## ► (五) 参赛保险

1. 组委会为所有参赛选手购买比赛日的人身意外伤害保险，若由于参赛者报名信息填写不全或不真实造成无法购买保险或者保险无效，责任由参赛者自负。
2. 组委会购买的保险为**人身意外伤害险**。但由于自身疾病、身体原因所引起的不良后果，**不属于意外伤害保险**，例如，**昏厥等情况不在组委会购买的人身意外伤害保险范围**。因此，请大家审慎报名参赛。
3. 参赛者在比赛过程中因服用兴奋剂或其他违禁药品，造成人身伤害或死亡的，责任由参赛者自负。
4. 组委会在比赛期间提供免费现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由参赛选手自理，后续组委会协助与保险公司按保险条款进行理赔。
5. 如赛事保险内容及保额无法满足选手个人需求，强烈建议选手另行购买符合自身需求的保险。

# EX330

专攻持久战，百公里不换鞋



#EX330

源自TOR330  
专为超长距离赛事研发

FUGA KAILAS

# 保险服务指南

## 一、保险方案

1. 保险名称：希望保

2. 保险内容：

保险责任	保额/人民币:元	赔付说明
意外伤害身故和残疾	600000	70周岁以上限额10万,未成年人身故按照银保监会规定赔偿
意外医疗	50000	0免赔100%赔付, 限医保范围内
急性病身故或全残	300000	70周岁以上限额10万
急性病医疗	5000	0免赔100%赔付, 限医保范围内
意外住院津贴	100/天	30天为限
意外伤害救护车费用	500	限额500元

## 二、保险理赔

1. 事故发生第一时间，请前往二级及二级以上的公立医院治疗。

2. 保险按照社保目录进行报销，社保外的需自费。

3. 请告知医生有保险，尽量使用社保目录内的药品与治疗项目（不包含医疗辅助器械 [例支具、支架、拐杖、矫形器等]、特需就诊、祛疤美容、镶牙补牙、康复治疗 [例推拿、针灸、电疗、关节松动等]）。

4. 首诊需在受伤之日起3日内，总的治疗时效是事故发生起180天。

5. 保留好每次就医的材料，缺少会影响理赔：

— 门诊发票（财政章和收费章齐全的）

— 门诊病历（如果是电子病历，也一定要在医院打印出来 写清楚受伤时间原因）

— 门诊费用清单

— 检查报告单（如有检查）

**注意：门诊病历和医疗发票一定要开!!! (复查也需要开) !!!**

事故发生第一时间  
请前往二级及二级以上的公立医院就诊



希望保理赔专线  
**4008933988**

# 直播 | 成绩 | 照片下载

## 赛事视频直播：

视频号、小红书：「西湖青芝坞隆冬跑山赛」

视频号、小红书、抖音：「跑野大爆炸」

视频号：「越野看台」

## 计时直播与证书下载：

本次计时使用赛客计时系统，亲友想要追踪选手成绩，可在比赛期间从「西湖青芝坞隆冬跑山赛」公众号菜单栏 -< 赛事直播 >-< 计时成绩 > 页面，进入赛客计时页面追踪选手实时进度。完赛证书下载也将在比赛结束后 7 天上线至计时系统，输入自己的参赛号码，找到个人页面，点击下载成绩证书。

## 照片下载：

从「西湖青芝坞隆冬跑山赛」公众号菜单栏 -< 赛事直播 >-< 赛事照片 > 页面进入。



微信视频号



微信公众号



小红书

冠名赞助商



黄金赞助商



官方赞助商



官方合作伙伴



官方供应商



官方影像合作



官方媒体合作



计时合作



赛事救援



步道技术支持



站点支持

