



纵情太湖 探幽江南

# 苏州100城市越野赛



**赛事手册**  
**RACE PROGRAM**



纵情太湖 探幽江南

# 苏州100城市越野赛



SU 100  11/25  
ZHOU  2023  
11/26

# 目录

02 项目介绍

13 竞赛规则

15 点位关门图

18 赛事强制装备清单

19 奖励方法

20 参赛保险与医疗救护

26 裁判设置

27 赛事图示

33 组委会联系方式



# 项目介绍

## 一、认证单位

ITRA（国际越野跑协会）

SKYMAN

## 二、主办单位

苏州市体育局

## 三、承办单位

苏州市体育竞赛管理中心

吴中区文化体育和旅游局

高新区文化体育和旅游局

## 四、竞赛日期及地点

比赛时间：

组别	时间	关门时间
7.5KM	2023年11月25日（星期六）8:00-11:00	3小时
20KM	2023年11月25日（星期六）8:00-12:30	4小时30分
100KM(个人赛)	2023年11月25日（星期六）3:00-11月26日（星期日）7:00	28小时
100KM(团体赛)	2023年11月25日（星期六）3:00-18:00	15小时
	2023年11月26日（星期日）7:30-17:00	9小时30分

比赛地点：苏州市

## 五、比赛项目及规模

7.5 公里越野跑：350 人

20 公里越野跑：300 人

100 公里（个人赛）越野跑：140 人

100 公里（团体赛）越野跑：160 人（40 组）

共计 950 人。

11/25

2023

11/26

纵情太湖 探幽江南  
苏州100城市越野赛







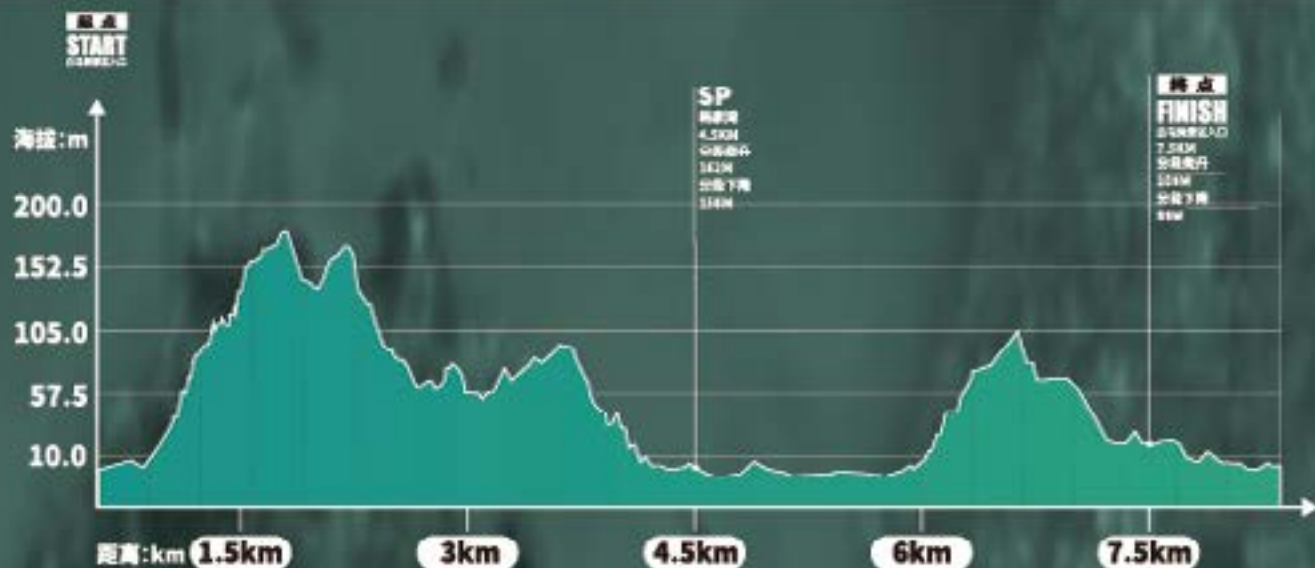
# 100KM 赛道海拔图



# 20KM 赛道海拔图



# 7.5KM 赛道海拔图





(一) 7.5KM: 白马涧景区入口 (起点) — 花山 — 观音殿 — 莲花峰 — 五峰山道院 — SP (韩家湾) — 寻马亭 — 白马涧景区入口 (终点)

(二) 20KM: 白马涧景区入口 (起点) — 花山 — 观音殿 — 莲花峰 — 五峰山 — 白象湾 — CP1 (南毛坞) — 王马山 — 大山头 — 藏中路 — 灵岩山 — CP2 (天平寺) — 仰天池 — 羊肠岭 — 鸭乌岭 — 咪弥岭 — 天云寺 — 法螺寺 — CP3 (观音寺) — 中峰寺 — 寒山岭 — 白马涧景区入口 (终点)

(三) 100KM: 缥缈峰停车场 (起点) — 堂里古村 — CP1 (大如意圣境) — 缥缈峰环路 — CP2 (缥缈峰观景台) — 笠帽顶 — CP3 (包山禅寺) — 四昆山 — 陈家坞 — 金铎村 — CP4 (观湖山庄) — 渡渚山路 — 太湖大桥 — CP5 (渔洋山游客中心) — 昙花庵 — 双顶山 — 环太湖大道 — CP6 (太美·雪绿民宿) — 米堆山 — 泊隐·花境 — 西湾 — CP7 (潭东村) — 铜井山 — 天寿禅寺 — CP8 (费家河原乡民宿) — 邓尉山 — 玄墓山 — 金涧路 — 兵圣路 — CP9 (穹窿山北一门) — 宁邦寺 — CP10 (梅园后山) — CP11 (鸿运花苑后山) — 白马岭 — CP12 (孙武文化园) — 穹窿山望湖阁 — 上真观 — 上山·下厨 — 朱买臣路 — CP13 (南毛坞) — 王马山 — 大山头 — 灵岩山 — CP14 (天平寺) — 仰天池 — 羊肠岭 — 鸭乌岭 — 咪弥岭 — 天云寺 — 法螺寺 — CP15 (观音寺) — 中峰寺 — 寒山岭 — 白马涧景区入口 (终点)



# 2023苏州100城市越野赛

## 百公里起点布局图





### 苏州100城市越野赛

太湖西山国家森林公园 太湖西山国家森林公园西大门停车场

#### 图例

	选手入场动线
	选手起跑动线
	隔离
	医疗区
	计时点
	卫生间
	救护车
	消防队

# 2023苏州100城市越野赛

## 起点布局图



11/25  
2023  
11/26



苏州100城市越野赛  
100城市越野赛

### 图例

- 选手入场动线
- 选手起跑动线
- 隔离
- 医疗区
- 卫生间
- 救护车
- 消防车

# 2023苏州100城市越野赛

IN 樱越山野·太湖露营基地终点布局图

11/25  
2023  
11/26



# 2023苏州100城市越野赛

樱樾山野·太湖露营基地起点布局图



11/25  
2023  
11/26



# 2023苏州100城市越野赛

## 终点布局图



11/25  
2023  
11/26



苏州100城市越野赛  
纵横太湖 架起虹桥

### 图例

选手离场动线



选手完赛动线



隔离



奖牌发放



医疗区



卫生间



救护车



消防车



## 竞赛规则

- (一) 参赛者必须独立走或跑完全程，不得使用任何机动或有车轮的交通工具，违规者将被取消参赛资格。
- (二) 参赛者须在每个 CP 点进行打卡，抄近道者，将被取消参赛资格。
- (三) 参赛号码布必须置于运动服前方，于任何时间均清晰可见，如号码布丢失，比赛成绩作废。
- (四) 在赛道上乱丢垃圾将导致参赛者被取消参赛资格。
- (五) 如果需要退出比赛，必须在最近距离补给站申请退出或电话通知赛事指挥中心人员（于赛道上，由急救人员协助离开除外）。
- (六) 参赛者在各打卡站 / 补给站关门时间之后到达该点的须主动退出比赛；如果执意不停止比赛，拒绝被收容者将被组委会取消比赛资格，列入本系列赛事禁赛名单。
- (七) 严禁转让参赛资格，如因转让参赛资格而引起的医疗救援、保险索赔等，由转让参赛资格的双方人员承担相关的法律责任，其替跑行为一经核实，双方将被组委会取消比赛资格，列入本系列赛事禁赛名单。
- (八) 虚报年龄参加比赛或报名后交由他人代跑，一经查实将取消参赛资格和比赛成绩。
- (九) 运动员携带他人感应计时芯片或一名运动员同时携带两个或两个以上感应计时芯片，运动员本身及计时芯片所属者全部取消参赛资格和比赛成绩。
- (十) 不按规定的起跑顺序在非报名项目的起跑点起跑将取消参赛资格。
- (十一) 起点活动中不按规定时间出发抢跑将取消参赛资格。
- (十二) 关门时间到后不停止比赛或退出比赛后又插入赛道将取



消参赛资格和比赛成绩。

(十三) 没有沿规定路线跑完各项目的全程，绕近道或乘交通工具途中插入将取消参赛资格。

(十四) 私自伪造号码布，多人交替替跑的将取消参赛资格。

(十五) 不服从赛事工作人员指挥，干扰赛事，聚众闹事的将取消参赛资格并交由当地公安机关处理。

(十六) 严禁选手携带宠物进入赛道。

(十七) 其他违反规则行为规定的。

(十八) 因不可抗力因素致使比赛不能按原计划进行时，赛事主办方有权更改比赛路线或时间，赛事主办方对本次比赛有最终解释权。

SU 100 ZHOU 11/25  
2023  
11/26



## 点位关门时间

### 7.5KM 关门时间

补给点	公里数	关门时间	对应时间
终点	7.5KM	3 小时	11:00

### 20KM 关门时间

补给点	公里数	关门时间	对应时间
CP1	6KM	1 小时 30 分	9:30
CP2	14KM	3 小时	11:00
CP3	18KM	4 小时	12:00
终点	20KM	4 小时 30 分	12:30

### 100KM (个人赛) 关门时间

补给点	公里数	关门时间	对应时间
CP1	4.7KM	1 小时 30 分	4:30
CP2	8.5KM	3 小时	6:00
CP3	13.5KM	5 小时	8:00



CP4	24KM	8 小时	11:00
CP5	34KM	10 小时 30 分	13:30
CP6	44.5KM	13 小时	16:00
CP7	51KM	15 小时	18:00
CP8	59KM	16 小时 30 分	19:30
CP9	68KM	18 小时	21:00
CP10	71.5KM	19 小时 30 分	22:30
CP11	73.5KM	20 小时 30 分	23:30
CP12	80KM	22 小时 30 分	1:30+1DAY
CP13	86KM	24 小时 30 分	3:30+1DAY
CP14	96KM	27 小时	6:00+1DAY
CP15	98KM	27 小时 30 分	6:30+1DAY
终点	100KM	28 小时	7:00+1DAY

## 100KM（团体赛）关门时间

补给点	公里数	关门时间	对应时间
CP1 (D1)	4.7KM	1 小时 30 分	4:30

CP2 (D1)	8.5KM	3 小时	6:00
CP3 (D1)	13.5KM	5 小时	8:00
CP4 (D1)	24KM	8 小时	11:00
CP5 (D1)	34KM	10 小时 30 分	13:30
CP6 (D1)	44.5KM	13 小时	16:00
CP7 (D1 终点)	51KM	15 小时	18:00
CP7 (D2 起点)	51KM	0 小时	7:30
CP8 (D2)	59KM	1 小时	8:30
CP9 (D2)	68KM	2 小时 30 分	10:00
CP10 (D2)	71.5KM	3 小时 30 分	11:00
CP11 (D2)	73.5KM	4 小时	11:30
CP12 (D2)	80KM	5 小时	12:30
CP13 (D2)	86KM	6 小时 30 分	14:00
CP14 (D2)	96KM	8 小时 30 分	16:00
CP15 (D2)	98KM	9 小时	16:30
终点	100KM	9 小时 30 分	17:00

## 强制装备

序号	类别	100km (个人赛)	100km (团体赛)	20km
1	能容纳所有装备的背包 / 腰包	√	√	√
2	满电量手机	√	√	√
3	充电宝	√	√	推荐
4	水壶或水袋 (出发前装满水)	√(1L)	√(1L)	√
5	头灯及备用电池	√(2个)	√(1个)	/
6	具有防风防雨功能的连帽外套 (冲锋衣或防风软壳)	√	√	/
7	长袖保暖层	√	√	/
8	营养补给 (500 卡路里以上)	√	√	/
9	号码布 (含紧急联系方式) + 计时芯片	•	•	•
10	野外救生哨	•	•	•
11	救生毯	•	•	•
12	北斗定位器	•	•	/
13	魔术头巾	推荐	推荐	推荐
14	墨镜	推荐	推荐	推荐
15	帽子	推荐	推荐	推荐
16	个人药品	推荐	推荐	/
17	凡士林类润滑剂 / 防晒品	推荐	推荐	/
18	夜间备用衣服 / 鞋帽	推荐	推荐	/
19	登山杖	推荐	推荐	/
20	全指手套	推荐	推荐	/

强制装备需全程携带，并接受工作人员的检查。因未携带以上装备所造成的后果由参赛者自行承担。

“√”“•”标注为强制装备，其中“•”为组委会配发物资；“推荐”属于推荐装备。除组委会配发物资外，其他装备均需自备。

换装点：组委会将在 CP7 设置换装点，为选手提供换装包转运和换装服务。

## 奖励办法

- 1、所有在规定关门时间内完赛的选手，都将获得完赛奖牌；
- 2、100KM 个人赛和团体赛完赛选手，在对应完赛时间内完成比赛的选手，将获得额外成绩特权奖励 - 冠军戒指；
  - A、完赛时间 14H 以内选手 - 金色冠军戒指
  - B、完赛时间 17H 以内选手 - 银色冠军戒指
  - C、完赛时间 22H 以内选手 - 铜色冠军戒指
- 3、所有获奖选手名单都将在赛后进行官网公示一周，期间将进行成绩复核。公示结束后获奖选手应尽快向组委会办公室提交本人有效银行卡号及开户行信息，本人签字的身份证（或护照）复印件和联系电话，办理领奖手续。
- 4、领奖有效期为公示期结束后 30 天内，超期未办理者按弃将处理；具体奖励标准见下表（单位：元 / 人民币）：

组别	第一名 (男/女)	第二名 (男/女)	第三名 (男/女)	第四名 (男/女)	第五名 (男/女)
20KM	2000	1000	800	600	400
100KM (个人赛)	6000	4000	2000	//	
100KM (团体赛)	8000	6000	4000	//	

注：

- (一) 完赛选手赛后可登录官方网站进行成绩查询和证书下载。
- (二) 按照中国的税法规定，奖金由组委会代扣 20% 的个人所得税后发放。



## 参赛保险与医疗救护

(一) 组委会为所有参赛者和工作人员购买比赛期间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。

(二) 赛事组委会沿路线 CP 点各设立固定医疗点，赛事组委会将在固定 CP 点、赛道沿线安排志愿者和专业医护人员进行医疗救护、维护比赛秩序，参赛者在沿途有问题可以随时向救援人员求助。

特别说明：

- 1、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，中暑、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，请大家谨慎报名。
- 2、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。
- 3、参赛选手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，责任由参赛选手自负。
- 4、为了保障参赛选手的生命安全，经组委会授权的赛事救援人员和工作人员对明显不能继续进行比赛的参赛选手，有权终止其比赛。
- 5、各打卡点均设有关门时间，超过该关门时间才到达打卡点的选手，应立即退出比赛，在打卡点等待收容车辆。选手因不听从工作人员劝告坚持比赛造成的一切后果由选手本人承担。

**SU 100 ZHOU** **11/25**  
**2023**  
**11/26**

# 心肺复苏

心肺复苏（CPR）是全球最为推崇、普及广泛的急救技术，是针对心跳和呼吸聚停所采取的急救技能。

**1、判断意识和呼吸**（采用轻拍肩部、大声呼唤、掐人中等方法判断意识，同时可检查脉搏，10秒钟内完成）



**2、呼救：**招人协助，联系120



**3、复苏体位**（将病人去枕仰卧、放在平坦坚硬的地面上）



**4、胸外按压**  
(30次)

方法：双臂伸直，双手掌重叠，十指相扣，下面的手指上翘，用掌根垂直上下按压：



部位：前正中线和乳头连线交点偏下一横指处；

方向：垂直向下按压；

力度：用力快速按压；

幅度：成人：5-6厘米；

婴幼儿：前后径的三分之一。

频率：每分钟100~120次。

**5、开放气道**（仰头举颏法）：一手放于病人前额下压，另一手抬起下颏，使病人的头后仰

**6、人工呼吸**（吹二口）：抢救者用嘴罩住病人的嘴，并捏紧鼻孔，吹气至病人胸部有轻微起伏即可。

**另：气道有异物，可用手指或器械排除。**

如果脉搏呼吸不恢复，重复4~6步骤，每隔2分钟检查一次，是否恢复呼吸和脉搏。





# 止血的处理

## 1、伤口渗血处理：

用比伤口大的消毒纱布或清洁敷料覆盖伤口中，然后用胶带、绷带等进行包扎，若包扎后仍有渗血，可再加用纱布垫等覆盖，用绷带适当用力包扎紧，即可止血。

## 2、按压止血：

伤口出血呈喷射状或涌出鲜红血液时，按出血部位不同，立即用清洁手指压迫出血点（近心端的动脉），使血流中断，并将出血肢体抬高，以达到临时止血，减少出血量的目的，如：

①前臂大出血：可用拇指或其他四指压迫上臂内侧二头肌的内侧沟处的搏动点进行止血。

②大腿以下大出血：自救时可用双手拇指重叠用力压迫大腿上端腹股沟中点稍下方的一个强大的搏动点进行止血。互救时，可用手掌压迫，另一手压在其上进行止血。

## 3、止血带止血：

用于四肢大出血，用其他方法不能有效止血时使用。操作要点：

①上肢出血扎在上臂中上段，下肢出血扎在大腿中上段。

②上止血带部位要有柔软的衬垫。

③记录上止血带时间，每隔40-50分钟要放松1-2分钟。

④若放松时观察已无大出血可暂停使用。

**注意：**连续绑扎时间请勿超过1小时，前后不能超过4小时，否则受伤肢体会发生缺血性坏死。也可用绷带、三角巾或衣服等叠成带状作止血带。严禁用电线、铁丝、绳等作止血带用。



# 骨折的固定

## 1、骨折的急救要点：

①开放性骨折且伴有大量出血者，先止血，再固定，并用干净布片覆盖伤口，然后速送医院救治，切勿将外露的断骨推回伤口内，禁止用水冲洗，不涂药物，保持伤口清洁。

②不乱动骨折的部位，减少搬动，防止骨断端刺伤神经、血管。

③固定、捆绑的松紧要适度。如发现指（趾）尖苍白或青紫时，应放松重新包扎。

④若有颈椎损伤，不能随意将头部移动，以免引起截瘫或死亡。

⑤腰椎骨折应将伤员仰卧在平硬木板上，搬运时数人合作，保持平衡，防止加重损伤。

⑥肢体如有畸形，可按畸形位置固定，严禁当场整复。

## 2、骨折固定的方法：

①**前臂骨折的固定方法：**把两块夹板分别置放在前臂的掌侧和背侧，然后用绷带将夹板固定，再用三角巾将前臂悬挂于胸前。



腰椎骨折的搬运



前臂骨折的固定

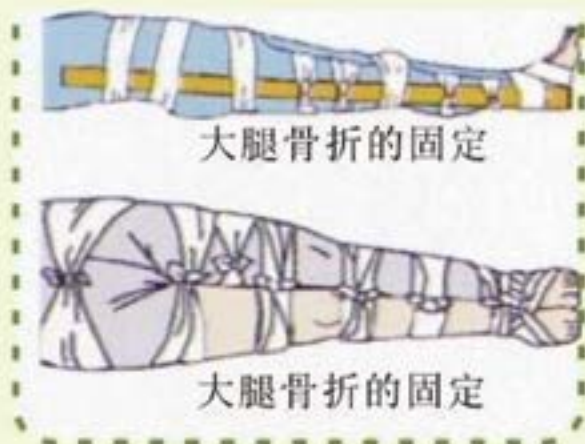


上臂骨折的固定



小腿骨折的固定

**② 上臂骨折的固定方法：**在伤臂外侧放一块夹板，用两条布带将骨折上下两端固定并吊并胸前，然后用三角巾（或布带）将上臂固定在胸部。



**③ 小腿骨折的固定方法：**用二块夹板，夹住小腿内外侧，用绷带分段固定。无夹板时，可将两下肢并列对齐，用绷带分段固定两腿。

**④ 大腿骨折的固定方法：**将长夹板置于伤肢外侧，其长度应从腋下至脚跟，两下肢并列对齐，用绷带分段固定。无夹板时也可将受伤下肢和健肢一起绑住固定。

SU 100 11/25  
ZHOU 2023  
11/26



## 裁判设置

- (一) 安排裁判员跟进强制装备检查和计时成绩确认等竞赛工作；
- (二) 安排仲裁提供成绩复核服务；
- (三) 聘请外部行业专家作为本次赛事的技术指导。

SUZHU 100

纵情太湖 探幽江南  
苏州100城市越野赛

# 赛事图示

(一) 号码布样式展示：



100KM个人



100KM收容跑者



100KM团体赛



7.5KM



20KM



20KM收容跑者



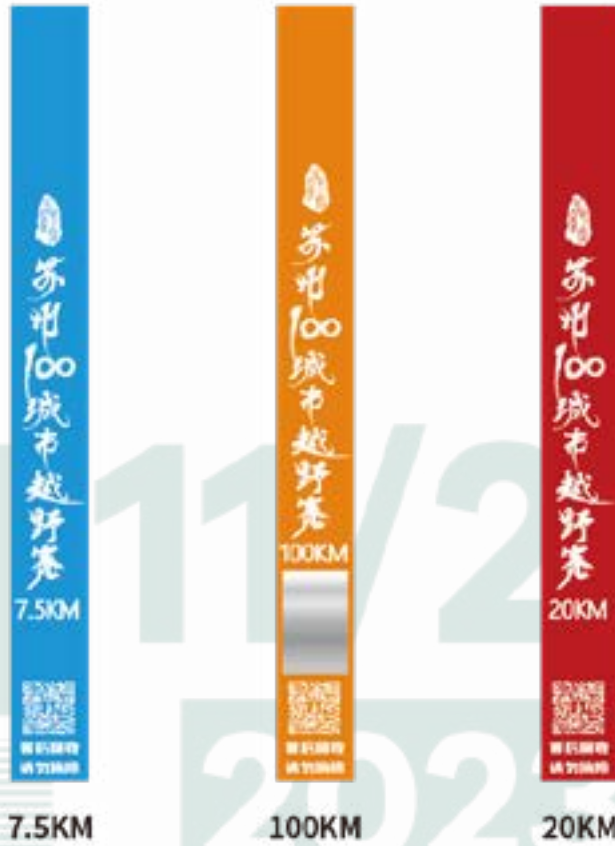
背面



佩戴要求：

- 1、请佩戴您的参赛号码布，只有佩戴号码布的参赛选手方能进入起跑区。
- 2、参赛选手每人3块号码布（一大两小）。比赛时胸前佩戴大号码布，小号码布供起终点存取包和换装点存取包使用。
- 3、号码布是参赛者的参赛凭证，参赛者需佩戴各自号码布进入与比赛项目对应的出发区域检录，在比赛过程中必须全程佩戴。
- 4、号码布不得转借，因号码布转借而造成的一切责任，由原号码布持有者承担。未能完成比赛的选手，收容时工作人员会对号码布进行标记处理。
- 5、凡在号码布上私自张贴、添加其他任何标志、文字的选手，取消比赛资格。
- 6、在规定时间内完成比赛的参赛者凭号码布领取完赛物品。
- 7、组委会为参赛者准备了硅胶吊牌，请参赛者拿到硅胶吊牌后在背面卡纸上用防水笔认真填写自己的姓名、电话、紧急联系人姓名以及紧急联系人电话。以便在比赛过程中，组委会及救护人员在紧急情况下能及时与您的家属和亲友取得联系。

(二) 指引条展示：



(三) 赛事服装展示：





(四) 证件展示：



工作证



车辆证件



(五) 完赛奖牌展示：



1. 此铭牌为姓名刻字铭牌；
2. 此铭牌随同参赛包一同发放；
3. 选手可在发包及比赛现场奖牌刻字处进行姓名雕刻；
4. 雕刻后的铭牌可与奖牌合二为一，组合成跑者个人专属奖牌



(六) 完赛物品展示：



100KM  
完赛戒指 (14h内)



100KM  
完赛戒指 (17h内)



100KM  
完赛戒指 (22h内)



100KM完赛服



20KM完赛服



100KM  
完赛浴巾

## 组委会联系方式

(一) 联系电话：13057620234

工作时间：9:00-11:30、13:30-17:30（周六、周日、法定节假日除外）

(二) 联系邮箱：suzhou100@xempower.com.cn

(三) 官方网站：<https://www.suzhoucitymarathon.com>

11/25

2023

11/26



**如遇不可抗力情况，本赛事组委会有权  
取消或终止比赛**

**未尽事项，另行通知**

**本规程解释权归本赛事组委会**





持有苏州银行“尊老爱心”存单、指定养老基金等康养系列产品即有机会成为“幸福里”康养俱乐部高阶会员。  
 详询苏州银行苏州大市各网点。

www.suzhoubank.com 客服热线 96067

# 办公管家

专业的人、事、薪、税、费服务



产品信息请咨询苏州银行各网点  
 www.suzhoubank.com #96067

扫码注册，即刻体验



新票据·心服务

# 票据管家

票据从未如此简单



# 三代社保卡 换新到苏行



扫码即刻办理



苏州银行  
BANK OF SUZHOU

股票代码  
002966

广告

# 快抵贷

快人一步  
“贷”动未来



- ④ 在线申请、更加方便
- ④ 自动审批、更快响应
- ④ 线上签约、更为便捷
- ④ 随借随还、更省费率
- ④ 足额抵押、更高额度
- ④ 多种融资、更显灵活



具体详见产品说明书或活动内容

扫一扫，立即申请

Value Capital  
哇牛资本

# 深度赋能

# 硬核科技的价值投资



VALUE INVESTMENT IN DEEP EMPOWERED HARD CORE TECHNOLOGY







N 纳芯微电子



GINET 晶芯微电子

AEsystem 国电科技



Acela  
Micro

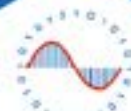


格陆博科技  
GLOBAL TECHNOLOGY

BORNSUN

桥田 QUICKQT

NS  
日新电子



类比半导体

HAC  
汉可



CHIPANALOG  
川土微电子





# 运动防护 就选康玛士

上海康玛士体育用品有限公司于2007年在上海成立。

公司立足体育防护、理疗、医疗康复等领域，以服务人类的健康为宗旨，提供专业的运动防护产品、护理产品、急救用品。提供专业的一站式体育用品采购服务。并为客户提供专业的肌内效贴和急救包的定制服务，以我们的专业技术和生产实力为您量身定制产品来满足您的个性化需求。在各个领域为客户带来无限的惊喜，得到了大量用户的认可。

# 2022年北京冬奥会 AED设备提供商

守护故宫、毛主席纪念堂、抗战纪念馆等国家级场馆  
国内装机超3万台，远销英国、瑞典、意大利等多个国家



## 准确识别，快速除颤

十年样本累计数据库，心律识别准确度高。  
采用低能量，双相波除颤技术，有效复苏，损伤小，  
恢复快。



## 轻巧便捷，稳定耐用

简单三步操作，全程语音提示，CPR节拍口令指导。  
IP55防水防尘抗震抗跌落，适用于多种复杂场景。



## 远程监管，实时反馈

远程智能化管理、无需人工巡检。  
AED设备每日自检维护，互联网远程实时反馈用户。



CPT 康比特

为百余支国家队提供运动营养服务

股票代码 833429

北交所运动营养第一股

# 跑起来 更轻松

NEW  
新品上市



杨冼玉  
康比特品牌代言人

康比特品牌代言人



健走跑



马拉松



游泳



骑行



球类



户外越野



铁人三项

渗透压: 250-340mOsm/L



# 洞庭山泉

只选江南天然优质水源

天然 健康 好喝



$K^+$   
钾

$H_2SiO_3$   
偏硅酸

$Na^+$   
钠

$Ca^{2+}$   
钙

$Mg^{2+}$   
镁



江南天然优质水源



天然矿物元素



水源地建厂灌装

荣耀赞助商



苏州银行  
BANK OF SUZHOU

官方合作伙伴

Value Capital  
哇牛资本

赛事支持商

kindmax 康玛士

JOUSING  
—久心医疗—



谢方友

青神始祖之父

洞庭山泉

CPT 康比特

为百余支国家队提供运动营养服务

日加满  
KINMORE

搜野

认证单位

ITRA (国际越野跑协会)、SKYMAN

主办单位

苏州市体育局

承办单位

苏州市体育竞赛管理中心、吴中区文化体育和旅游局、高新区文化体育和旅游局