

“百日千里”青春酷跑挑战赛

上海交通大学启动仪式

暨

“Learning through Play”

第四届上海交通大学校园跑邀请赛

比赛秩序册

主办单位：上海交通大学跑虫俱乐部

上海交通大学体育系

共青团上海交通大学委员会

协办单位：上海闵行区古美四叶草社区文化服务社

上海交通大学晨曦社

本次比赛奖品视赞助情况而定

比赛主题

Learning through play, 让我们奔跑起来, 以积极向上的精神带动身体暂时离开沉闷的学堂与虚拟的网络世界, 让我们的心灵充分感知周遭的世界, 跑出健康, 学出精彩!

比赛目的

- 1、为上海各跑步团体提供竞赛交流的平台, 展示沪上较高的长跑水平。
- 2、增强交大跑步活动的氛围, 锻炼交大学子坚持到底, 坚忍不拔的意志品质。
- 3、以交大校园跑邀请赛的形式, 为社会树立起“爱”的榜样, 用马拉松精神, 倡导“健康玩乐、玩中带学”理念, 强调教育应注重健康的玩耍方式。

比赛时间与地点

5月1日（周四）13:00-17:00

上海交大闵行校区（闵行区东川路800号）

赛事内容

比赛分为接力赛和健康跑。

1、接力赛

每支参赛队由4男1女组成。参赛队中的每人均需完成1次路线全程。所有参赛队同时起跑，总成绩为五人完赛时间的总和，按照用时多少确定最终的名次。

具体安排如下：

组别	第一棒	第二棒	第三棒	第四棒	第五棒
距离	5.1km	5.1km	5.1km	5.1km	5.1km
性别	男	男	女	男	男

2、健身跑

健身跑与接力赛的起点与终点相同，但延后五分钟起跑，只需完成1次路线全程，全长3km。需要注意的是，健康跑与接力赛路线不同，健身跑的终点会有志愿者引导与接力赛的接力区分开，避免影响接力赛。健身跑不计时，跑虫俱乐部提供水果，饮料，赛后还会有一份精美的纪念品



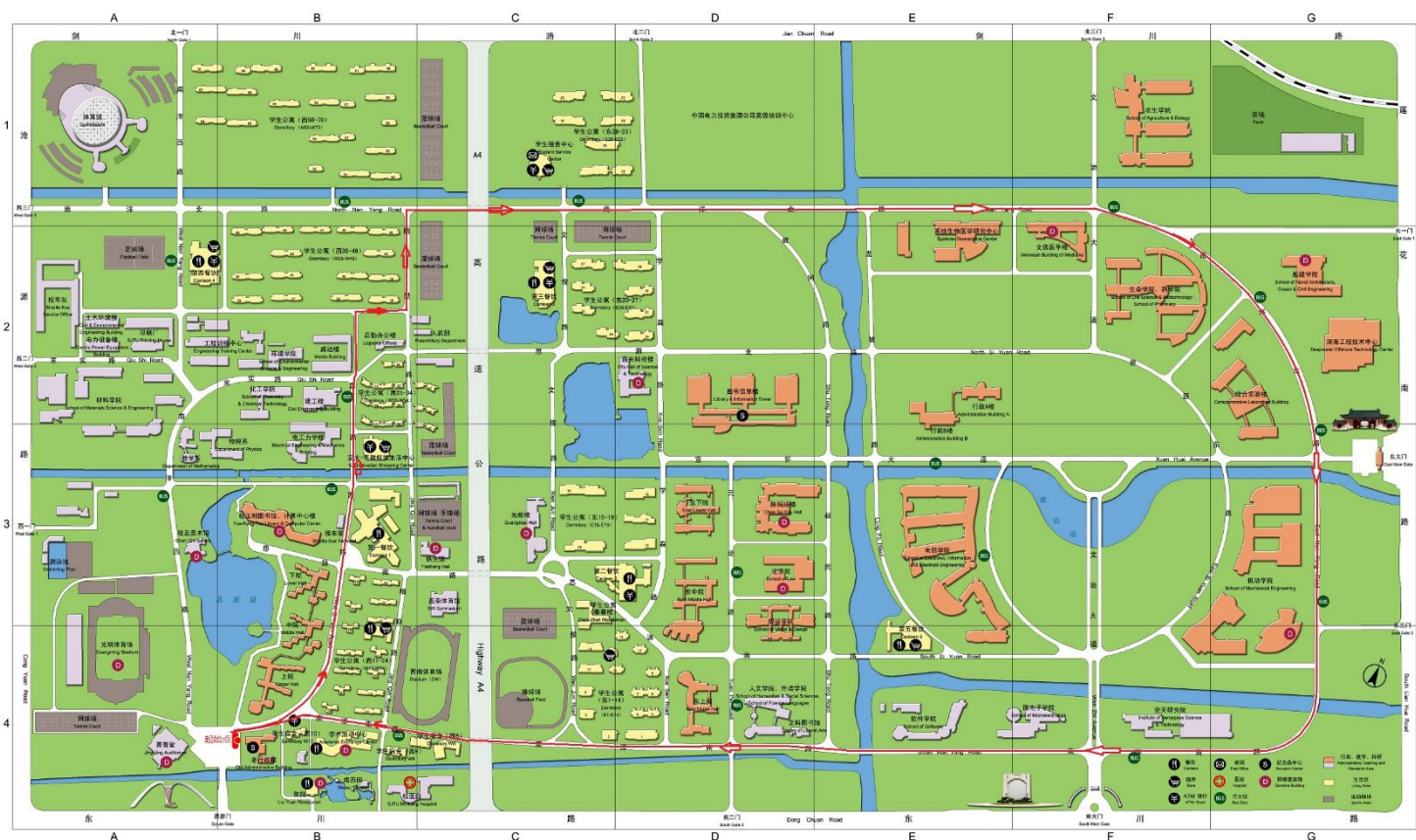
上海交通大学

跑虫俱乐部

比赛路线

上海交通大学闵行校区校内公路

1、接力赛路线



地图中的红色路线所示即为接力赛路线，起点与终点均为菁菁堂广场，全程 5.1km。

赛道 1000m, 2000m, 3000m, 4000m, 5000m 处有公里牌，起点与终点处有陡坡请提醒运动员注意安全。岔路口有志愿者指引。

第一棒起跑为全路段起跑，第一棒起跑后，起点（终点）分为到达区与起跑区，运动员不可蹊道。

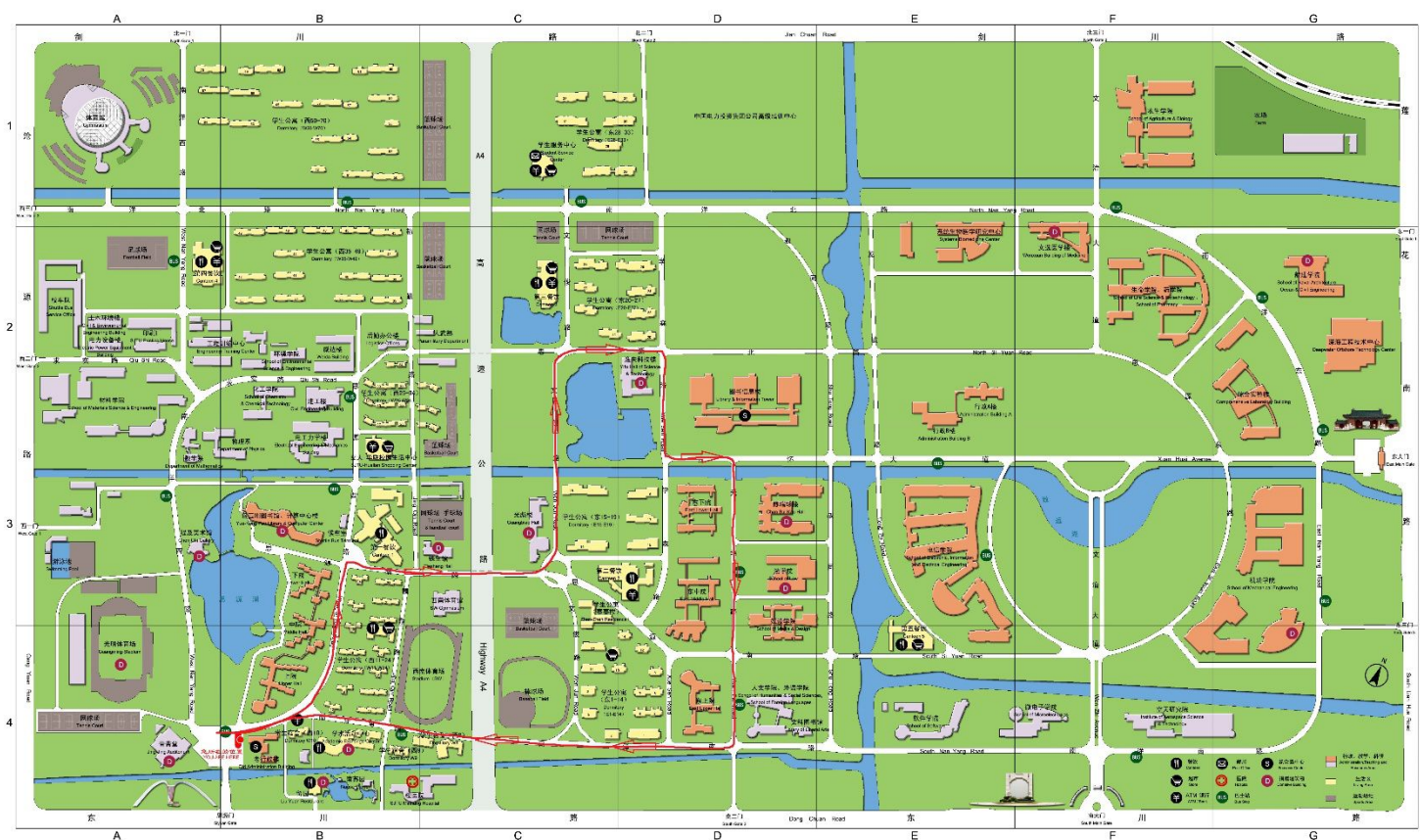
后一名队员需在前一名队员跑过接力线（起点线，终点线）后方可起跑，为了保证比赛的公平性，负责秩序的工作人员有权力限制违规起跑情况，强行违规起跑者，由裁判认定后取消个人与队伍评奖资格。



上海交通大学

跑虫俱乐部

2、健康跑路线



注意健康跑与接力赛的路线不同，运动员要看清路旁的导引牌听从志愿者的引导，避免跑错赛道。

参赛队伍号码安排

1、接力赛

本次比赛号码布统一编号，为三位数，前两位数字为队伍序号（序号按照队伍名称中文首字母排序），后一位数字为棒数。号码布别在前胸，不许遮挡，如若遮挡导致计时不准确后果自负。

上海跑步圣经俱乐部一队	011	012	013	014	015
上海跑步圣经俱乐部二队	021	022	023	024	025
上海跑步圣经俱乐部三队	031	032	033	034	035
上海跑步圣经奉贤俱乐部队	041	042	043	044	045
黑子训练营	051	052	053	054	055
上海中原队	061	062	063	064	065
长宁长跑队一队	071	072	073	074	075
长宁长跑队二队	081	082	083	084	085
国际跑联俱乐部一队	091	092	093	094	095
国际跑联俱乐部二队	101	102	103	104	105
上海理工大学跑协一队	111	112	113	114	115
上海理工大学跑协二队	121	122	123	124	125
上海理工大学跑协三队	131	132	133	134	135
上海跑吧	141	142	143	144	145
上海拉面跑步俱乐部	151	152	153	154	155
嘉定长跑队一队	161	162	163	164	165
嘉定长跑队二队	171	172	173	174	175
老友会 老友会队	181	182	183	184	185
老友会 倚天屠龙队	191	192	193	194	195
老友会 海天老抽队	201	202	203	204	205
老友会 笑熬浆糊队	211	212	213	214	215
上海大宁长跑队一队	221	222	223	224	225
上海大宁长跑队二队	231	232	233	234	235
上海大学疯狂马拉松一队	241	242	243	244	245
上海大学疯狂马拉松二队	251	252	253	254	255
跑道俱乐部一队	261	262	263	264	265
跑道俱乐部二队	271	272	273	274	275
虎扑跑步一队	281	282	283	284	285
虎扑跑步二队	291	292	293	294	295
复旦跑协一队	301	302	303	304	305
复旦跑协二队	311	312	313	314	315
复旦跑协三队	321	322	323	324	325
上财跑协一队	331	332	333	334	335
上财跑协二队	341	342	343	344	345



上海交通大学

跑虫俱乐部

闵行俱乐部一队	351	352	353	354	355
闵行俱乐部二队	361	362	363	364	365
自由马俱乐部一队	371	372	373	374	375
自由马俱乐部二队	381	382	383	384	385
lepaoclub 一队	391	392	393	394	395
Lepaoclub 二队	401	402	403	404	405
南京路长跑队一队	411	412	413	414	415
南京路长跑队二队	421	422	423	424	425
上海工程技术大学一队	431	432	433	434	435
上海工程技术大学二队	441	442	443	444	445
交大工管所一队	451	452	453	454	455
交大工管所二队	461	462	463	464	465
交大教工一队	471	472	473	474	475
交大教工二队	481	482	483	484	485
交大跑酷小组	491	492	493	494	495
跑虫俱乐部一队	501	502	503	504	505
跑虫俱乐部二队	511	512	513	514	515
跑虫俱乐部三队	521	522	523	524	525
跑虫俱乐部四队	531	532	533	534	535
跑虫俱乐部五队	541	542	543	544	545
跑虫俱乐部六队	551	552	553	554	555
跑虫俱乐部七队	561	562	563	564	565
一起跑俱乐部一队	571	572	573	574	575
一起跑俱乐部二队	581	582	583	584	585
跑虫俱乐部八队	591	592	593	594	595
跑虫俱乐部九队	601	602	603	604	605

2、健康跑

队名（号码布的上标题）	数量	号码
上海交通大学	500	001—500
上海跑步圣经俱乐部	30	501—530
上海跑步圣经奉贤俱乐部	5	531—535
国际跑联俱乐部	3	536—538
上海理工大学跑步协会	5	539—543

上海拉面跑步俱乐部	5	544—548
上海大宁长跑队	5	549—553
上海大学疯狂马拉松俱乐部	10	554—563
跑道俱乐部	5	564—568
上财跑协	5	569—573
闵行俱乐部一队	5	574—578
lepaoclub	20	579—598
同济跑协	5	599—603
上海工程技术大学	5	604—608
同济大学	4	892, 893, 894, 895

奖励办法

个人单项奖：个人成绩前三名的参赛者将获得奖状。

团体奖励：团体前五名的队伍将获得奖状。

奖品由赞助状况而定。

赛事流程

13:00 各参赛队到菁菁堂广场签到、集合完毕

13:00-13:30 参赛者热身

13:30-13:45 校领导致辞

13:45 比赛正式开始

16:20 宣布成绩及名次，进行颁奖

注：我们将在 13:45 开始比赛，迟到的团队和个人将取消比赛资格！请每个团队负责人协调好时间，不要迟到！

集合地点

上海交通大学闵行校区思源门内，菁菁堂广场。

随队志愿者

1. 参赛队伍到集合地点菁菁堂广场根据牌子提示找到各自随队志愿者，由志愿者带领至各自指定休息区，领队到签到处签到。
2. 各个队伍的领队从随队志愿者处获得的物品 A 号码布 B 补给品

交通方式

一、驾车

比赛当天出于安全考虑，思源门将不允许车辆进出。因此驾车的队伍请从北一门或其他大门进入。车辆停放地点为光明体育场西侧。具体路线如下：



二、地铁+步行或公交

今年的比赛起点和终点有变化，因此交通路线与往届比赛不同，请各参赛队伍注意。

地铁5号线“东川路”（注意不是剑川路）站下，沿东川路向东步行，经过沧源路之后从交大思源门进入即可到达，总距离约1.1km。也可乘坐江川7路等公交车由东川路地铁站至交大思源门下车。

步行路线如下：



注意事项:

1. 比赛当天拖鞋门封路，行人可以从拖鞋门进入，机动车辆请从剑川路上的北一门进入。
2. 健康跑起点在菁菁堂门口。
3. 集合时间为下午 1:00，预计发枪时间为下午 1:45

其他

本赛事最终解释权归跑虫俱乐部所有。

活动结束后，跑虫将把本赛事中相关成绩及相片邮寄给相关团体负责人，同时会在上海交大 BBS Running 版和跑吧论坛发表相关资料。



上海交通大學

跑虫俱樂部
