5TH
2021
XTRAIL
ULTRA
TRAIL
Wulong
赛事手册
X TRAIL
Dare to Achieve
ADVENTURE MORE
农夫山泉
NONGFU SPRING

农夫山泉

Na Mg Ca K

SCREAM FOR WIN

运动补水

专业等渗

直接快速补充
体内水分电解质的损失

促使体内水分、电解质
渗透压趋于平衡

维持运动耐力表现
保持良好竞技状态

快速柔性补水

渗透压：250~340 mOsmol/L

农夫山泉

LIVE-ACTION

水源地实景拍摄

PHOTOGRAPHY

什么样的水源
孕育什么样的生命

农夫山泉，取自优质天然水源
每一处水源都拥有健康繁茂的森林生态系统
水中含有多种天然矿物元素，适宜人体长期饮用
好的水源，能够滋养生命

ADVENTURE MORE

Adventure More是源于AR世界探险越野赛的综合性户外品牌，来自新西兰，专为户外爱好者提供专业的装备，鼓励所有人走出舒适区探索未知，寻求自由的生活方式。

扫描二维码关注AM
公众号探索更多精彩

生态农业
公益乡村

【生态诚品】

专业的保护地小农生态农业运营商

致力于为小农生态农业升级提供可持续运营方案
创建与管理优质、稳定、规模化的保护地生态产品供应链
为城市高端用户提供优质的保护地生态产品和体验
构建保护地小农产业生态圈

明星出品：苏阳柿饼 宝兴高山枇杷 小农土鸡蛋等

Dr.Sport®

专业运动康防机构

运动损伤　术后康复　慢性劳损

减脂塑形　体态矫正

Dr.Sport运动医生

运动医生·运动一生

成都

力宝运动康复中心：成都市武侯区科华北路62号力宝大厦南区4楼

汇肺运动康复中心：成都市高新区康华北路189号汇肺广场7号楼3楼

锦成福运动康复中心：成都市锦江区汇龙北段227号锦江开弘体育中心1楼&2楼

重庆

龙湖运动康复中心：重庆市渝北区新南路166号龙湖MOCO寓悦荟B馆3楼

咨询电话：13890199047

微信公众号

Dr.Sport®
专业运动康防机构

运动损伤　术后康复　慢性劳损
减脂塑形　体态矫正

1 运动机能检测
SPORT FUNCTION TEST

检测方法： 理学检查、影像学检查、仪器检测、运动能力评估等
检测内容： 骨骼损伤、肌肉损伤、韧带损伤、关节损伤、慢性劳损、术后检查

2 运动康复治疗
SPORTS REHABILITATION THERAPY

康复方法： 徒手治疗、外用药物治疗、仪器治疗、功能性训练
康复内容： 术后康复、运动损伤康复、慢性病康复、身体姿态 康复、产后康复

3 专项体能训练
PHYSICAL TRAINING

针对项目： 足球、篮球、跑步、网球、高尔夫、越野等
针对人群： 运动爱好者、职业运动员、中高考体考、特招生青训运动员等

4 减脂塑形训练
FAT REDUCTION AND FITNESS TRAINING

针对人群： 肥胖人群、健身爱好者等

成都

力宝运动康复中心：成都市武侯区科华北路62号力宝大厦南区4楼
汇锋运动康复中心：成都市高新区盛华北路189号汇锋广场7号楼3楼
攀成福运动康复中心：成都市锦江区汇景北路227号锦江开弘纳体育中心1楼&2楼

重庆

龙湖运动康复中心：重庆市渝北区新南路166号龙湖MOCO家悦荟B馆3楼

咨询电话：13890199047

微信公众号

X TRAIL
Dare to Achieve
X TRAIL

TRAIL
Dare to Achieve
X TRAIL
Dare to Achieve

X TRAIL
Dare to Achieve

2021 重庆武隆
百公里国际越野赛

主办单位

重庆市体育局

武隆区人民政府

承办单位

武隆区体育局

武隆区卫健委

重庆武隆喀斯特（集团）公司

执行单位

北京远征探索体育文化传播有限公司

官方合作伙伴

ADVENTURE MORE　农夫山泉 NONGFU SPRING

官方赞助商

ISPO Accelerating Sports　TREK KING UNION　International Media　GARMIN　Dr.Sport　云上溪谷　ADVENTURE PARK

Princeton Tec　PANDA'S GIFT　BEIMA SPORTS　赛客　最酷 ZUICOOL.COM　跑哪儿 Runnar　动体育　持田有礼 CHITASTE

1
卷首语

3
赛事日程

4
赛事规则

14
比赛线路详解

30
赛事补给

30
报到信息及疫情防控

34
起终点布局图

40
酒店信息

41
保险说明

41
交通信息

42
武隆旅游简介

44
常见问题

5TH

卷首语

亲爱的运动员：

2021 重庆武隆国际越野赛即将开赛，我们诚挚地欢迎大家在这个五一佳节，来到武隆，站上跑道，共赴这场盛会。

武隆有什么？为什么想在武隆办赛？很多人曾经这样问过组委会，我们也给出过很多答案。现在想来，最好的答案应该是，你来一趟就知道了。

风吹雨蚀，万年雕饰，天生三桥雄伟奇绝，芙蓉洞鬼斧神工；山青水碧，两岸猿啼，高山草原世所罕见，原始森林青幽秀美。武隆将用它的迷人风景向你证明，跑在武隆，大饱眼福不是说说而已。

去年，一场疫情让我们憾未相见；今年，万幸，一切变得越来越好，武隆的奇山异水仍在那熟悉的地方，等待 XTRAIL 老友的回归。为了让更多越野新人能够在武隆的美好风光中享受奔跑，除了已有的 110 公里组、50 公里组、亲子组之外，我们还设立了更适合越野跑入门选手的 28 公里组，希望这场比赛，能够成为他们越野之路的“开门红”。

今年，还是 XTRAIL 重庆武隆国际越野赛举办的第五年。五这个数字，代表了很多，比如 XTRAIL 在武隆从零到一、从无到有的旅程，比如越来越多的选手汇聚于此，新朋友成为老朋友；但它又什么也不代表，因为它只是从一到一百中间的一个数字，只是武隆越野赛发展的长久征程中、只是 XTRAIL 与大家武隆见的约定中，一个小小的节点。

我们欢迎参加过武隆越野赛的老友——尤其是那些与我们共同经历了 2020 漫长等待的老友。感谢他们的支持，让 XTRAIL 度过了去年那段有些艰难的日子，迎来了今朝武隆赛道上的相见。我们见过武隆瓢泼的大雨，因此更加敬佩冒雨冲线的倔强；我们见过体力透支的选手，因此更加敬佩不愿停歇的坚持……Dare To Achieve，这是 XTRAIL 的信念，又被无数武隆老友用行动写上注解，或许这就是我们一年又一年相聚于此的原因——勇者无惧，只需向前。

同样，我们也期待着首次参赛的新朋友，期待与你在这青山绿水间相见，也期待着这条赛道上，你即将写下的崭新故事。武隆的赛道，有坦途，也有坎坷；亦如人生，有欢笑，也有苦涩。奔跑、跌倒、超越、落败、冲线、放弃……在未知的结果来临之前，一切皆有可能，但也正因如此，这条赛道才精彩，不是吗？

没有跑不完的路，没有登不上的山。亲爱的选手们，在 2021XTRAIL 重庆武隆百公里国际越野赛开赛之际，组委会祝福你们，无惧风雨，无畏险峰，付出的汗水都有回报，圆满达到参赛目标！奔跑吧，攀登吧，冲线吧！向着高处、更高处！我们将在终点线外为你喝彩！

“不是一定要跑得快，而是一定要无所畏惧。”

——克里斯托弗·麦克杜格尔（美联社战地记者）

赛事日程

时间	事项	地点
5 月 2 日 星期日		
13:00–23：00	运动员报到	仙女山广场
14:00–16:00	XTRAIL 赛事影片播放	隆鑫琥珀酒店（琥珀轩会议室）
16:00–16:20	线路导入及越野数据详解	
16:30–17:00	运动损伤防护的重要性	
18:00–19:00	技术会	
5 月 3 日 星期一		
7:00	运动员检录	仙女山广场 地图导航请搜索： 武隆区银杏大道 30 号 或隆鑫琥珀酒店）
7:30–8:30	运动员存包	
8:00	开幕式	
8:30	热身活动	
9:00	发枪	
14:00	亲子组发枪	巴尔曼酒店
16:00	28km、亲子组关门	仙女山
17:00	28m/ 亲子组颁奖仪式	仙女山广场
21:00	50km 关门	仙女山广场
5 月 4 日 星期二		
9:00	50km/110km 颁奖仪式	仙女山广场
11:00	110km 组关门	

注：颁奖仪式需获奖选手持身份证或者号码布领取，如不到场视放弃领奖，组委会不在赛后补寄奖品

赛事规则

一、总则

1. 宗旨

(1) 赛事组委会有自主的权力去制定与执行赛事规则及惩罚违反规则的方法。若出现各种特殊原因，赛会对此规则可能随时补充或修改。

(2) 赛事组委会有权对违反赛事规则或对赛事造成不利的运动员判罚加时或取消参赛资格。赛事仲裁委员会的一切决定均为最终裁决。

2. 目的

(1) 创造一种公平、公正并体现良好体育道德的竞赛环境；

(2) 提供安全保卫和保护措施；

(3) 对非法获利的运动员给予处罚。

二、比赛项目与组别

110km 组、50km 组、28km 组、亲子组

三、运动员行为

1. 总则

（1）始终奉行和遵守良好的体育道德风尚；

（2）对自己和他人的安全负责任；

①遵守比赛当地的交通规则，听从裁判员的指挥；

②对待其他运动员、裁判员、官员、志愿者和观众要尊重和有礼貌；

③不使用不文明语言；

④故意违反规则的运动员，如有必要裁判员可责令其立即退出比赛；

⑤运动员商业行为不得影响赛事及运动员安全；

⑥运动员退出比赛，必须并有义务通知比赛当执裁判员；

⑦运动员不得赤脚、赤膊及其他不协调着装参赛；

⑧理解竞赛规则；

⑨所有参赛运动员及领队必须遵守国家的一切法律法规。

2. 兴奋剂

组委会严禁参赛者使用任何目前被 IAAF、UCI 或者 ITU 禁止的药品。

3. 身体条件

百公里耐力挑战赛是一项大强度、长距离和高风险运动，对运动员身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。有一下疾病患者不得参加赛事：

- 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 高血压和脑血管疾病患者；
- 心肌炎和其他心脏病患者；
- 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 血糖过高或过少的糖尿病患者；
- 其他不适合运动的疾病患者。

4. 参赛资格

（1）110 公里组年龄为 18 周岁以上；

（2）50 公里组年龄为 18 周岁以上；

（3）28 公里组年龄为 18 周岁以上；

（4）4.5km 亲子组儿童需在 6 周岁以上，12 周岁以下，在家长陪同下组队参赛；

（5）身体健康，无高血压、心脏病史及妨碍剧烈运动的其他疾病（报到时必须出具一年内县级以上医院的健康证明，否则组委会有权禁止运动员参加比赛）；

（6）110 公里组运动员必须在近 2 年内完成过 2 次全程马拉松或 1 次 100 公里越野跑比赛，50 公里组运动员必须在近 1 年内完成过 1 次半程马拉松或类似距离的登山 / 越野跑比赛；28 公里组运动员须身体健康；

（7）运动员有效身份证明（报到时审查身份证或护照原件）；

（8）组委会为参赛人员统一办理比赛期间的人身意外伤害保险；

（9）签署责任告知书。

（10）被国际或国内任何单项组织停赛的运动员没有资格参加北京远征主办 / 审批的任何比赛。

四、成绩与计时

1. 本赛事采用电子计时系统记录比赛成绩，运动员报到时将领取计时指卡和跟踪器，并缴纳500 元押金（现金），押金将在比赛结束后退还指卡和追踪器时归还；

2. 赛前将会进行强制装备检查，组委会有权禁止未携带强制装备的运动员参加比赛；

3. 运动员必须全程携带比赛计时指卡和跟踪器，在比赛路线中将有若干检查点，检查点位置标示在比赛路线图中，运动员必须按检查点编号依次通过检查点并打卡；

4. 运动员成绩将按电子打卡计时器统计时间进行排名；

5. 如有运动员出现漏打检查点，裁判组将会对所漏检查点进行核实，如经核实该运动员的未打卡或未经过该检查点，将被判罚时或取消比赛资格；

6. 未按规定佩戴指卡及不打终点卡的运动员将没有比赛成绩；

7. 比赛成绩经裁判统计审核后会及时公布张贴，如对成绩有异议，需在 30 分钟内向组委会提出。

五、强制装备

1. 所有强制装备必须全程携带，组委会将在比赛线路中检查，如选手强制装备不齐全，将被强制退赛。

序号	物品名称	说明	110km	50km	28km	亲子组
1	号码布	组委会提供	√	√	√	√
2	计时芯片	组委会提供	√	√	√	√
3	比赛路线图	组委会提供	√	√	√	√
4	跟踪器	组委会提供	√	√	√	
5	救生毯	组委会提供	√	√	√	
6	口哨	求救时使用	√	√	√	
7	手机	提前下载赛事轨迹，配充电宝	√	√	√	√

序号	物品名称	说明	110km	50km	28km
8	头灯	另需准备备用电池	√	√	
9	冲锋衣	防水、防风，重量不低于 200 克	√	√	√
10	保暖上衣	上衣重量不得少于 200 克	√		
11	保暖裤	保暖裤重量不得少于 200 克	√		
12	毛线帽		√		
13	急救包	装有常备急救药品	√		

2. 急救包清单

序号	症状	建议药品
1	高烧、疼痛、头疼	阿司匹林、散利通
2	关节、肌肉疼痛	芬必得
3	腹痛、呕吐	6542 片
4	腹泻	克痢痧
5	过敏	息思敏 / 扑尔敏
6	流血、流鼻血	止血纱布
7	绷带	弹性
8	皮肤伤口	创可贴、碘伏
9	水泡	小别针一枚

注：如无法购买到赛会指定品牌药品，可自行选择同等功效的其他品牌药品，但比赛期间所有药品务必分别携带最少一天的剂量。

3. 号码布说明：

参赛号码布需要佩戴在胸前或者后背 T 恤上，并在比赛过程中自始至终佩戴号码布以保证裁判识别运动员。如果号码布没有佩戴，或者有任何形式上的遮盖与修改，组委会将取消运动员的比赛资格，而且运动员的比赛用时将不会被记录。

所有运动员需用圆珠笔或签字笔在号码布的背面书写个人信息如姓名、紧急联系人及其电话号码等，以便需要时赛事组委会迅速有效的联系。请保证号码布的完全可视度。

号码布正面

参赛服正面

参赛服背面

X TRAIL
Dare to Achieve

六、存包规则

组委会向所有选手提供寄存及领取服务：

1. 比赛起点设置存包区域，请所有选手在开幕式前指定区域进行存包（8:30 停止存包服务），请使用组委会提供的存包袋；

2.110km 组可存终点包和转运包；50km 组和 28km 组只有终点包；

3.110km 组转运包（须用组委会提供的转运袋）将运送至 CP4 供选手使用；

4. 请选手在包上贴好小的号码贴，以便辨识；

5. 领取时须本人凭身上的大号码布与寄存物品上的小号码布对应方可领取。

七、比赛路线

1.110 公里组比赛路线为环形闭合型路线，比赛起点和终点设在仙女镇同一位置。全程路线距离为 109 公里，累计爬升为 4890 米，累计下降为 4904 米，共设置 9 个检查补给点。

2.50 公里组比赛路线为环形闭合型路线，比赛起点和终点设在仙女镇同一位置。全程路线距离为 52.8 公里，累计爬升 2668 米，累计下降 2669 米，共设置 4 个检查补给点。

3.28 公里组比赛起点在仙女镇广场，终点在天生三桥东南门停车场，全程距离为 27.2 公里，累计爬升 1279，累计下降 1275 米，共设两个补给检查点。

4.4.5 公里亲子组起点巴尔曼酒店→终点学府大酒店距离 4.5 公里，海拔爬升 184 米，下降 282 米；赛道主要以林间小路为主。亲子组的起终点不在仙女镇广场，组委会将在赛前提供免费的转运大巴，如果您住在亲子组起点附近，也可选择自行前往，前往比赛起点的转运大巴将在 5 月 3 日中午 12:00-12:30 开始，坐满发车，12:30 后选手只能选择自行前往比赛起点。

5. 比赛路线设有红色丝带、箭头、警戒带、反光条等路标，运动员必须沿正确路线进行比赛，不得故意离开赛道。运动员不得走捷径，如发现将取消比赛成绩。比赛路线中设有若干检查点和补给点，并标示在比赛路线图上。运动员需按顺序依次通过各检查点，并打卡计时。

6. 详细线路和补给信息请查看第三部分和第四部分。

八、退出与救援

1. 运动员若出现身体不适或疾病应立即退出比赛。如果您因为任何原因无法完成比赛，请前往距离最近的补给站，等待收容车将您带往终点。

2. 如果运动员受伤或者不能行动，请立即退出比赛并拨打紧急救援电话，在原地等待救援。

九、抗议和申诉

1. 对参赛资格的抗议

对某运动员参赛资格提出的抗议应在赛前书面提交给组委会，对抗议的处理决定将在比赛成绩公布之前做出。

2. 由参赛运动员提出的抗议

运动员或裁判提出的抗议，应在其完成比赛后 15 分钟内书面提交给组委会。

3. 对计时的抗议

对计时错误的抗议应在赛事总监公布非正式比赛成绩后的 30 分钟内提出。

4. 对比赛装备抗议

对某名运动员不符合规则的器材装备的抗议应在完成比赛后 15 分钟内书面提交给总裁判长。

5. 抗议申诉书

提交抗议申诉书的同时须同时交纳 500 元人民币抗议费，如果抗议成功，此费用将予以退还。抗议申诉书可从赛事总监处获得。其内容包括：

（1）犯规情况；

（2）犯规时间及地点；

（3）犯规涉及的人群；

（4）相关陈述，如可能可包含图表说明；

（5）证人姓名及签名。

6. 抗议程序

（1）总则

抗议应遵循以下程序：

1. 抗议申诉书应由抗议申诉人签字，并在上述条款说明的时间范围内以书面形式提交给总裁判长或组委会。

2. 抗议应在听证会前通知相关运动员和官员。

3. 比赛仲裁委员会会议的时间与地点应另行通知。

4. 任何一方当事人缺席听证会，组委会均有权在该方缺席的情况下做出裁决。

5. 经赛事总监认可，原告或被告可由其代表出席听证会。

6. 听证会不公开举行。

7. 由赛事总监宣读抗议申诉书。

8. 应给予原告和被告充分的时间陈述本方观点。

9. 双方证人各有 3 分钟时间陈词。

10. 组委会将根据各方证词，按相对多数原则作出裁决。

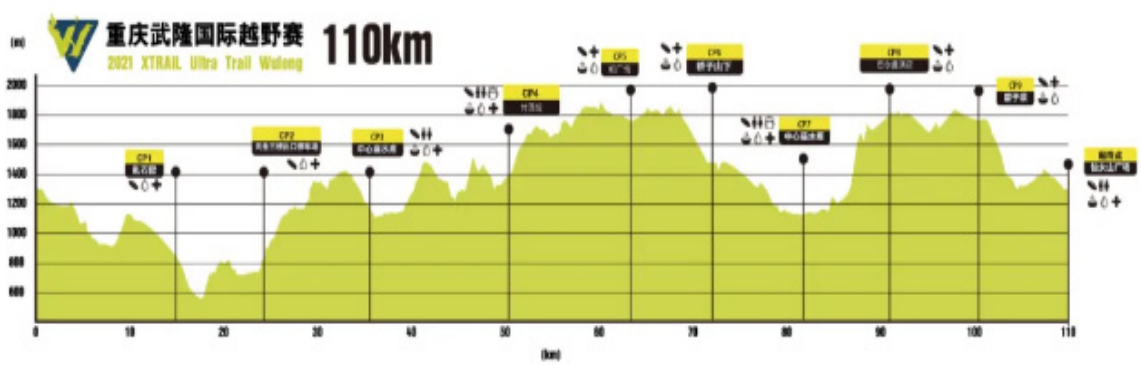
11. 裁决立即公布，并以书面形式通知各当事人。

（2）抗议时间限制

由参赛运动员提出的抗议应在他（她）完成比赛后 30 分钟内提出，上诉应在完成比赛或犯规公布后 15 分钟内提出，以上述两个时间中较晚的为准。

比赛线路详解

重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
110km
CP5
纸厂沟
CP4
竹园坨
CP6
轿子山下
CP8
巴尔曼酒店
CP3/CP7
中心庙水库
CP9
磨子坝
起终点
仙女山广场
CP2
天生三桥出口停车场
CP1
乱石窑
X TRAIL
Dare to Achieve
110km组
全程距离：110km
累积爬升：4900m
关门时间：26h


重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
110km
(m)
2000
1800
1600
1400
1200
1000
800
600
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
(km)

110km 组

起点→ CP1 乱石窑

该段距离 14.9 公里，海拔爬升 292 米；下降 741 米，CP1 关门时间：3 小时。

出发后约 3 公里下坡，然后进入天生三桥峡谷碎石和原始山路，约 8 公里处到达天生三桥景区，即《变形金刚 4》和《满城尽带黄金甲》外景拍摄地，景区内约 2 公里游步道。出天生三桥景区后约 5 公里砂石路到达 CP1 乱石窑。

CP1 乱石窑→ CP2 天生三桥东南出口停车场

该段距离 9.8 公里，海拔爬升 527 米，下降 496 米；CP2 关门时间：5 小时。

出发后约 1 公里砂石路下坡，然后穿过公路到达龙水峡地缝景区，3 公里景区游道石板路，会穿过一线天，看到百米银河飞瀑，离开地缝景区后 2 公里田间路（中间由几百米公路），然后是 2 公里难走的峡谷河道，1 公里田间小路到达 CP2 天生三桥东南出口停车场。

110km

CP2 天生三桥东南出口停车场→ CP3 中心庙水库

该段距离 11.4 公里，海拔爬升 658 米，下降 415 米；CP3 关门时间：8 小时。
出发后是田间小路约 6 公里，中间会穿过三次公路，穿过明星村，到阳光村，1 公里硬化路，4 公里砂石路到达 CP3 中心庙水库。

CP3 中心庙水库→ CP4 竹园坨

该段距离 14.7 公里，海拔爬升 928 米，下降 632 米；CP4 关门时间：11 时
出发后约 2 公里多湖边硬化路，然后 5 公里机耕道到达，3 公里小路到梦幻谷，2 公里台阶路到仙

110km

CP4 竹园坨→ CP5 纸厂沟

该段距离 12.7 公里，海拔爬升 701 米，下降 367 米；CP5 关门时间：14 小时 05 分。
出发后约 11 公里原始小路经过溪谷，高山草甸，湖泊到达浪坝，然后 1 公里多硬化路到达 CP5 纸厂沟。

CP5 纸厂沟→ CP6 轿子山下

该段距离 8.5 公里，海拔爬升 271 米，下降 550 米；CP6 关门时间：16 小时 05 分。
该赛段基本都是已下降为主的小路到达 CP6 轿子山下。后面的运动员到这可能已经天黑，路标开始有反光条，要带好头灯及备用电池，注意看好路标再前进。

110km

CP6 轿子山下→ CP7 中心庙水库

该段距离 10.7 公里，海拔爬升 238 米，下降 585 米；CP7 关门时间：18 小时 05 分。
出发后约 7 公里机耕道，然后 3 公里多的硬化路到达 CP7 中心庙水库。后面的运动员到这可能已经天黑，路标有反光条，要带好头灯及备用电池，注意看好路标再前进。

CP7 中心庙水库→ CP8 巴尔曼酒店

该段距离 8.9 公里，海拔爬升 817 米，下降 145 米；CP8 关门时间：21.5 小时。
出发后约 1 公里硬化路，经过中心庙水库大坝后 7 公里多原始山路爬升到达 CP3 巴尔曼酒店。

110km

CP8 巴尔曼酒店→ CP9 磨子坝

该段距离 8.8 公里，海拔爬升 250 米，下降 291 米；CP9 关门时间：23.5 小时。

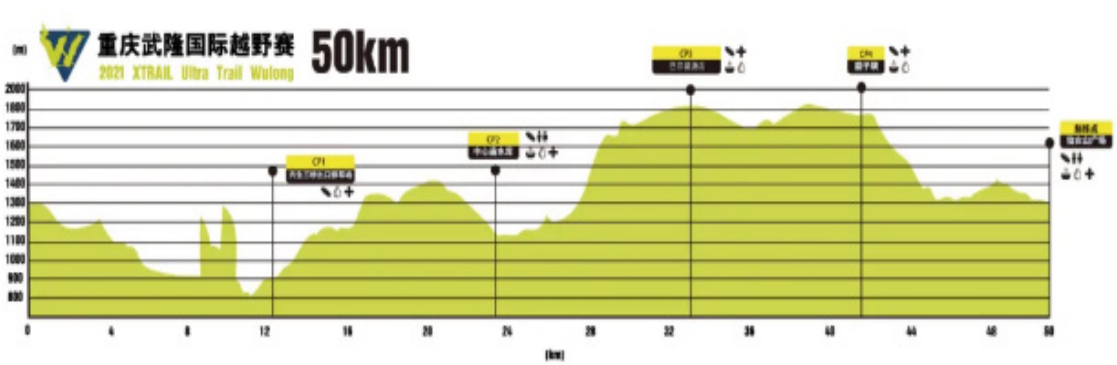
出发后约 6 公里原始山路，然后 2 公里景区公路，近 1 公里机耕道到达 CP8 磨子坝。大部分运动员到这已经天黑，路标有反光条，要带好头灯及备用电池，注意看好路标再前进。

CP9 磨子坝→终点

该段距离 9.6 公里，海拔爬升 211 米，下降 682 米；；CP9 关门时间：26 小时。

出发后约 3 公里原始山路下山，下山路陡且湿滑然，注意减速，后 5 公里缓上升到仙女山体育场，2 公里硬化路到达终点仙女镇仙女广场。大部分运动员到这已经天黑，路标有反光条，要带好头灯及备用电池，注意看好路标再前进。

重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
50km
CP3
巴尔曼酒店
CP2
中心庙水库
CP4
磨子坝
起终点
仙女山广场
CP1
天生三桥出口停车场
X TRAIL
Dare to Achieve
50km组
全程距离：50.8km
累积爬升：2665m
关门时间：12h


重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
50km
(m)
(km)

50km 组别

50km

起点→ CP1 天生三桥东南门停车场

该段距离 12.3 公里，海拔爬升 739 米，下降 1138 米；CP1 关门时间：2.5 小时。

出发后约 3 公里下坡，然后进入天生三桥峡谷碎石和原始山路，约 10 公里到达天生三桥景区，即《变形金刚 4》和《满城尽带黄金甲》外景拍摄地，景区内约 1.5 公里游步道。穿过天生三桥景区后到达 CP1 天生三桥南停车场。

CP1 天生三桥东南门停车场→ CP2 中心庙水库

该段距离 11.1 公里，海拔爬升 649 米，下降 413 米；CP2 关门时间：5 小时

出发后是田间小路约 6 公里，中间会穿过三次公路，穿过明星村，到阳光村，1 公里硬化路，4 公里砂石路到达 CP3 中心庙水库。

50km

CP2 中心庙水库→ CP3 巴尔曼酒店

该段距离 9 公里，海拔爬升 815 米，下降 146 米；CP3 关门时间：8 小时。

出发后约 1 公里硬化路，经过中心庙水库大坝后 8 公里原始山路爬升到达 CP3 巴尔曼酒店。

CP3 巴尔曼酒店→ CP4 磨子坝

该段距离 8.8 公里，海拔爬升 254 米，下降 290 米；CP4 关门时间：10 小时。

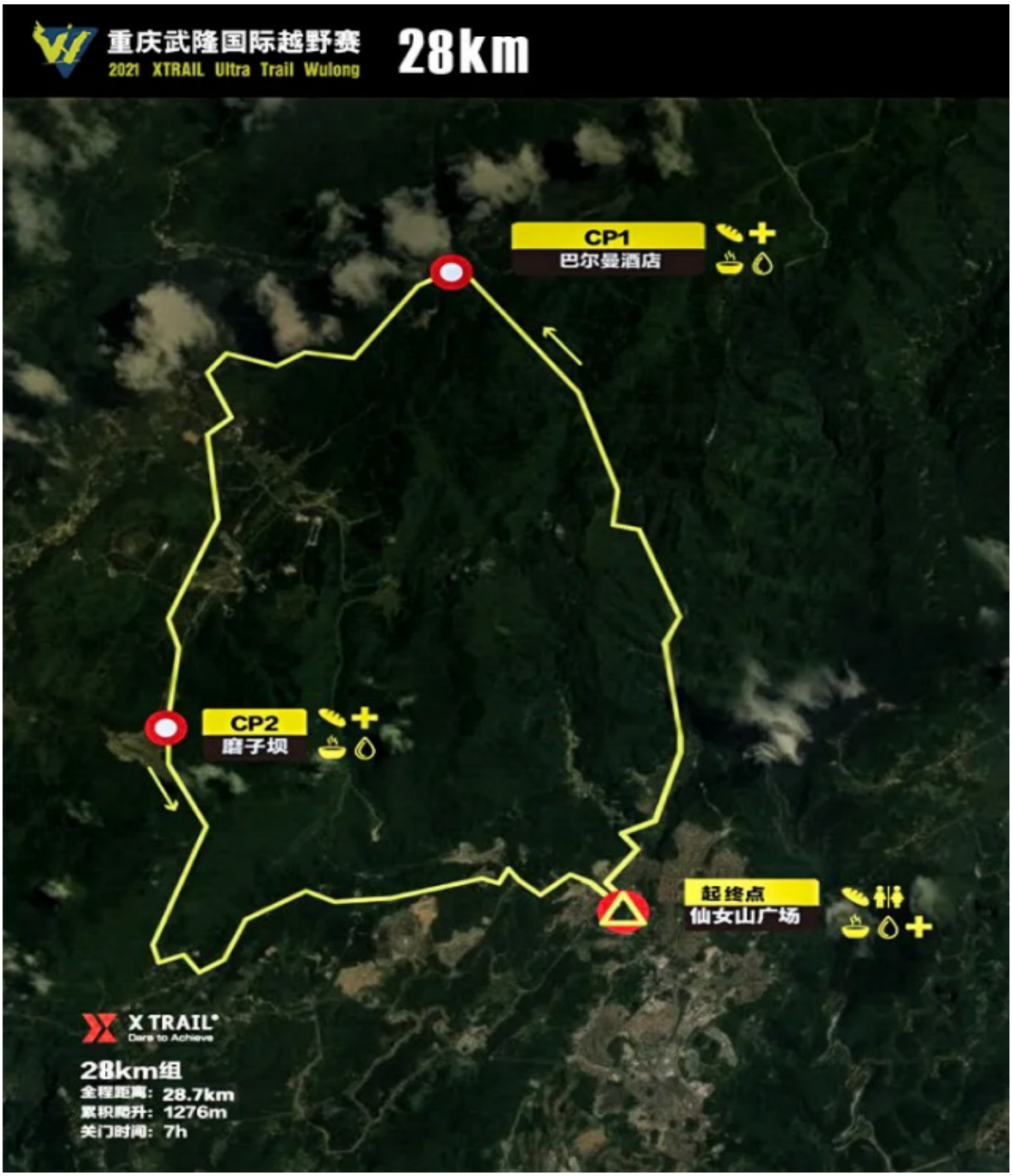
出发后约 6 公里原始山路，然后 2 公里景区公路，1 公里机耕道到达 CP4 磨子坝。

50km

CP4 磨子坝→终点

该段距离 9.6 公里，海拔爬升 211 米，下降 682 米；终点关门时间：12 小时。

出发后约 3 公里原始山路下山，下山路陡且湿滑然，注意减速，后 5 公里缓上升到仙女山体育场，2 公里硬化路到达终点仙女镇仙女广场。


重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
28km
CP1
巴尔曼酒店
CP2
磨子坝
起终点
仙女山广场
X TRAIL
Dare to Achieve
28km组
全程距离：28.7km
累积爬升：1276m
关门时间：7h

重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
28km
CP1
CP2
起终点
(m)
1850
1750
1650
1550
1450
1350
1250
1150
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
22
24
28.7
(km)

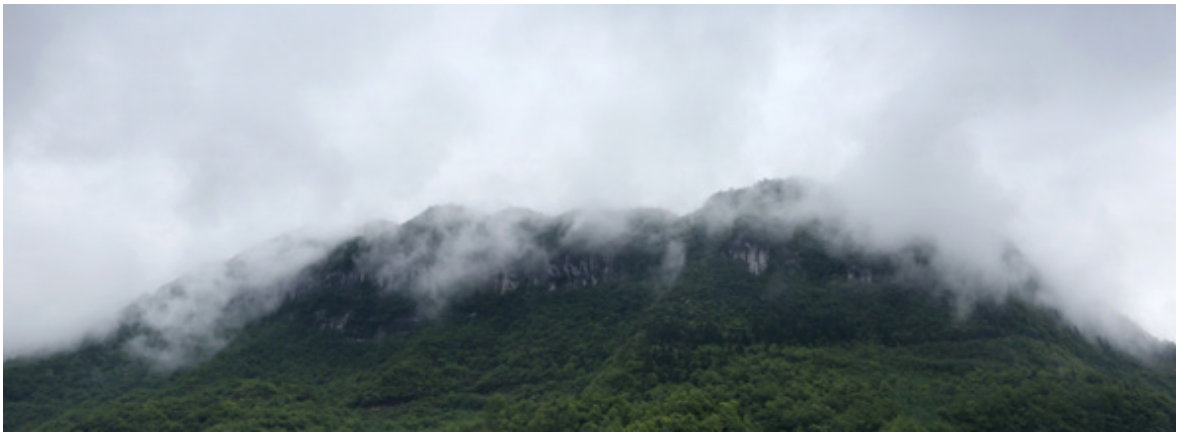
28km 组

28km

起点仙女山广场→ CP1 巴尔曼酒店

该段距离 10.3 公里，海拔爬升 813 米，下降 302 米；CP1 关门时间：3 小时。
出从起点仙女山广场出发后，沿路标指示往龙宝塘方向出发，约 3.1 公里硬化路面后在大湾位置与到 50km 组和 110km 组线路汇合。然后是 7 公里原始山路爬升到达 CP3 巴尔曼酒店。

CP1 巴尔曼酒店→ CP2 磨子坝



该段距离 8.8 公里，海拔爬升 255 米，下降 291 米；CP2 关门时间：5 小时。
出发后约 6 公里原始山路，然后 2 公里景区公路，1 公里机耕道到达 CP2 磨子坝。

CP2 磨子坝→终点

该段距离 9.6 公里，海拔爬升 211 米，下降 682 米；终点关门时间：7 小时。
出发后约 3 公里原始山路下山，下山路陡且湿滑然，注意减速，后 5 公里缓上升到仙女山体育场，2 公里硬化路到达终点仙女镇广场。

重庆武隆国际越野赛
2021 XTRAIL Ultra Trail Wulong
亲子组
起点
巴尔曼酒店
终点
学府酒店
X TRAIL
Dare to Achieve
亲子组
全程距离：4.5km
累积爬升：184m
关门时间：2h

亲子组

亲子组

起点巴尔曼酒店→终点学府大酒店

距离 4.5 公里，海拔爬升 184 米，下降 282 米；关门时间：2 小时。

赛道主要以林间小路为主。

亲子组的起终点不在仙女镇广场，组委会将在赛前提供免费的转运大巴，如果您住在亲子组起点附近，也可选择自行前往。

前往比赛起点的转运大巴将在 5 月 3 日中午 12:00-12:30 开始，坐满发车，12:30 后选手只能选择自行前往比赛起点。

赛事补给

序号	位置	CP 点				补给
		110km		28km	亲子组	
1	乱石窑	CP1				小面包、运动饮料、饮用水、水果
2	天生三桥出口停车场	CP2	CP1			小面包、运动饮料、饮用水、水果
3	中心庙水库	CP3	CP2			小面包、运动饮料、饮用水、三明治、乌江榨菜、热粥、番茄鸡蛋汤、水果、榨菜肉丝刀削面
4	竹园坨	CP4				小面包、运动饮料、饮用水、三明治、热饮、乌江榨菜、酸菜肉丝面片、热粥、紫菜虾米馄饨、方便面、水果、坚果
5	纸厂沟	CP5				小面包、运动饮料、饮用水、水果
6	轿子山下	CP6				小面包、运动饮料、饮用水、乌江榨菜、热粥、番茄鸡蛋面、方便面、水果沙拉、坚果
7	中心庙水库	CP7				小面包、运动饮料、饮用水、水果
8	巴尔曼酒店	CP8	CP3	CP1	起点	小面包、运动饮料、饮用水、三明治、热饮、乌江榨菜、紫菜虾米馄饨、杂酱面、方便面、水果、坚果
9	磨子坝	CP9	CP4	CP2		小面包、运动饮料、饮用水、水果
10	仙女山广场	终点	终点	终点		小面包、运动饮料、饮用水、三明治、热饮、乌江榨菜、热粥、番茄鸡蛋面片、紫菜虾米馄饨、方便面、坚果、水果、蒙牛酸奶、、重庆小面

根据当地食材可能会有微调，以现场为准

报到信息及疫情防控

报到时间：2021 年 5 月 2 日，13:00-2300

报到地点：仙女山广场

携带物品：个人身份证明原件（身份证、护照等），各组别全部强制装备，体检证明复印件（含心电图），500 元计时装置押金（现金）。

完成报到前，将进行两道疫情防控检查：

在疫情防控检查点 1，检查【渝康码】或【通信行程码】；为了提高报到效率，大家可以提前在微信搜索【通信行程卡】或【渝康码】，填好相关信息，展示绿码。

通信行程卡 取消

最常使用

通信行程卡
小程序

关注的公众号

通信行程卡

聊天记录

通信行程卡 1月1日
终于等到您！感谢关注“通信行程卡”官方公...

渝康码 取消

全部 小程序 视频 公众号 文章 问答 新

渝康码 - 服务

重庆健康出行一码通

政府

渝康码
支持重庆地区使用

北京·朝阳 切换

重庆"渝康码"使用场景有哪些？怎么用？答案来了！

在"渝康码"的使用过程中 网友们有一些疑问 小编...

重庆本地宝

渝康码 - 视频 更多 >

重庆市"渝康码"申请入口,及介绍

观看 1万+

时尚看呀 3个月前

重庆市"渝康码"——服务入口

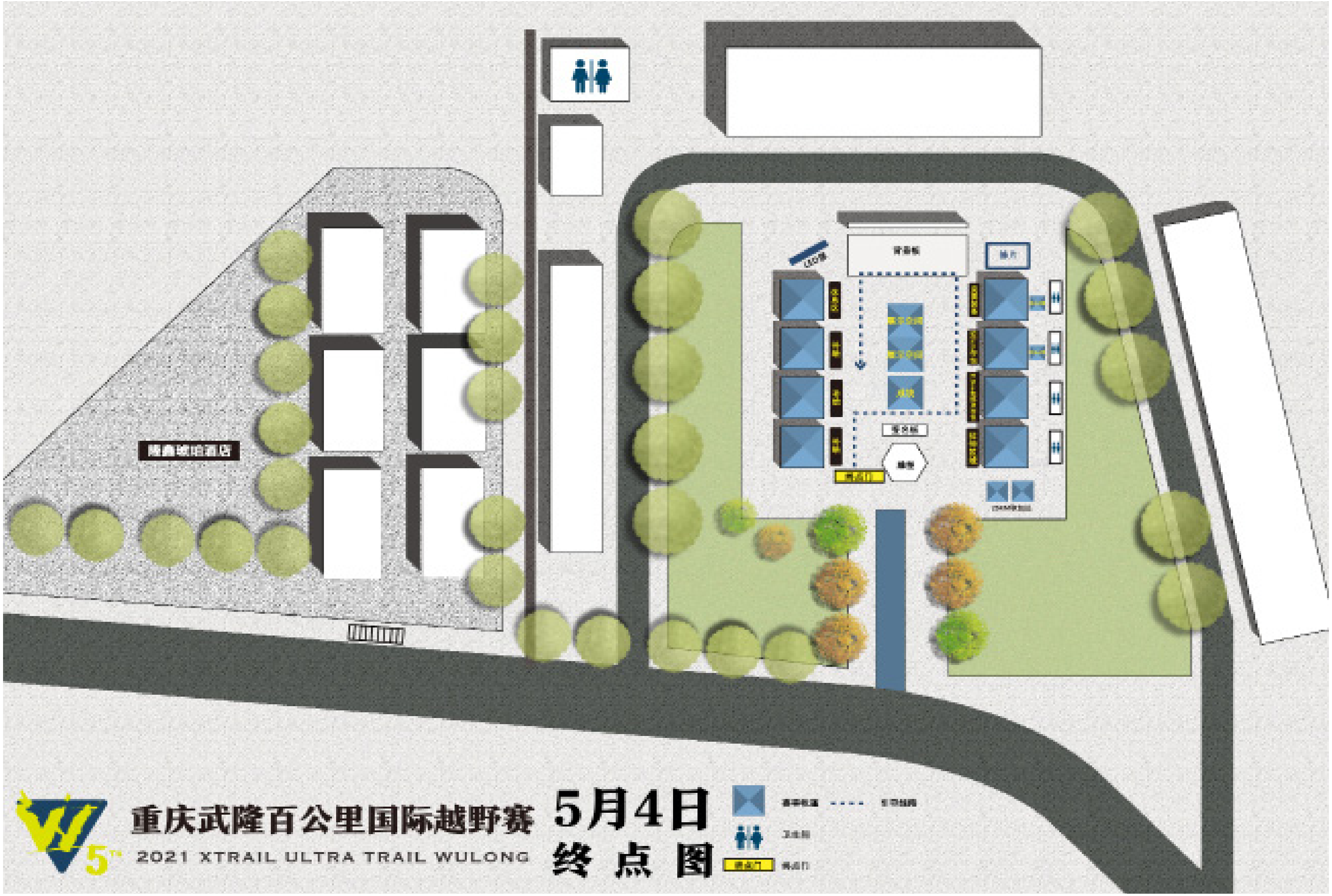
农业政策 13天前

在疫情防控点 2，将检查大家的疫苗接种情况 / 核酸检测阴性证明。

起终点布局图

重庆武隆百公里国际越野赛
2021 XTRAIL ULTRA TRAIL WULONG
5月2日
报 到 处

重庆武隆百公里国际越野赛
2021 XTRAIL ULTRA TRAIL WULONG
5月3日
起 点 图
待发区
集结区
主舞台
检录口
入口


重庆武隆百公里国际越野赛
2021 XTRAIL ULTRA TRAIL WULONG
5月4日
终点图

GARMIN
2017武隆百公里越野赛
Ultra Trail Wulong

酒店信息

本次比赛 110km、50km、28km、起终点都在仙女山广场，亲子组起点在巴尔曼酒店、终点在学府酒店，组委会将用班车将亲子组运动员摆渡回仙女山广场。以下酒店为比赛起点附近酒店，您可以根据自己需求进行选择。

序号	酒店	价格（元 / 间）	地址	联系方式
1	隆鑫琥珀酒店（技术会酒店）	450 起	重庆武隆银杏大道 148 号，天街对面	023-77703333
2	仙女山朋怡酒店	141 起	重庆武隆仙女山镇银杏大道仙女广场	023-77747222
3	重庆瑰丽酒店	162 起	重武隆区仙女山镇银杏大道 146 号	023-77778968
4	武隆华安快捷酒店	150 起	重庆武隆仙女山镇银杏大道仙女山广场，近雪岭仙山度假小区	023-77710170
5	重庆武隆仙女山云踪酒店	98 起	重庆武隆区银杏大道仙女广场	023-77770778

* 所有住宿酒店仅为推荐酒店，组委会不收取任何中间费用。
由于 5 月份已经进入武隆的旅游旺季，房价可能会有所上调，建议选手提前与酒店联系。

保险说明

组委会已为参赛人员统一办理比赛期间的人身意外伤害保险（选手也可自行另外购买）。

选手比赛期间如遇意外受伤或突发身体不适等状况，应第一时间联系赛事裁判寻求帮助，同时为确保您的保单可正常生效，联系保险公司时，**需提交以下文件及证明：**

1、赛事当天于当地公立医院首次就诊的诊断证明；
2、事故发生三天后，所有需报销的复诊记录，需为二级以上公立医院开具；
3、所有门诊病历、急诊病历或住院病历；
4、诊断证明书；
5、医疗费用原始收据及明细单；
6、被保险人身份证明；
7、本人名下银行卡正反面复印件（选择转账）

交通信息

一、重庆 — 武隆

武隆区只有火车站和汽车站。距离武隆最近的机场为重庆江北国际机场，选手可在机场转乘 3 号线到四公里交通枢纽站或重庆火车站北，再乘长途汽车或火车抵达武隆。

到达武隆后，距离景区和报到地点还有 33 公里左右的路程，仍需转车到景区。下面就为大家详细说明一下长途车、火车以及自驾（或包车、租车）和旅行社等四种方式。

1. 长途汽车

从重庆市出发，需到南坪四公里汽车枢纽站乘坐发往武隆的汽车，路程约 3-4 小时，发车时间为 6:00-18:00，每隔半小时发一班，全程票价 60-70 元 / 人，途经湘渝高速公路到达。

2. 火车

武隆只有一个火车站，所经列车均为过路车。从重庆出发的仅有重庆北站，约 2 小时左右到达，硬座为 24.5 元，硬卧 80 元起。

3. 自驾车、租车或包车

驾车前往武隆的路线和长途汽车的线路大致相同，从重庆到武隆景区约为 200 多公里，往返过路费约 170 元。可选择走渝涪高速，重庆到涪陵高速段全长 110 公里，涪陵到武隆的 319 国道，路况一般情况下十分通畅，2-3 小时即可到达。

4. 景区直达交通

选手也可自行联系当地旅行社，乘坐旅行社运营从重庆市区直达武隆仙女镇游客中心的旅游巴士，无需转车，具体情况需选手自行与旅行社咨询。

二、武隆 — 仙女山广场

1. 汽车

坐长途汽车抵达武隆县城后，还需转车才能到达报到地点，在汽车站直接乘坐开往仙女镇的客运大巴，票价 10 元 / 人，车程约 40 分钟后，到达后可打车至仙女镇广场报到。

2. 出租车

在武隆乘坐出租车费用较低，起步价 5 元，超过 1.0 公里跳价。

* 所有价格均为 2017 年武隆当地价格，仅供参考。组委会不提供转运服务，不收取任何中间费用。建议选手和志愿者在前往武隆前做好攻略，乘坐火车的选手提前查好火车班次，避免误车。

武隆旅游简介

武隆，位于重庆东南，距重庆主城区 170 公里。

它地处大娄山与武陵山的交错地带，长江中游最大支流乌江横贯全境。常年的流水把深厚的石灰岩地层侵蚀得千疮百孔，形成一处处落水洞、溶洞、天坑、竖井、地缝、峡谷……相比于以秀美的峰林、峰丛闻名天下的桂林山水，重庆武隆的美景则在地平面下生长、延伸，宛如为喀斯特造就的博物馆。

武隆因此获得一系列荣誉称号，包括国家级旅游度假区、国家重点风景名胜景区、国家地质公园、国家 AAAAA 级旅游区等。

2007 年 6 月 27 日，芙蓉洞、天生三桥、后坪冲蚀型天坑三个喀斯特系统组成的武隆喀斯特地貌，被联合国教科文组织列入《世界自然遗产名录》。

武隆景区介绍：

仙女山

仙女山国家森林公园是国家 AAAAA 级景区，总面积 8910 公顷，平均海拔 1900 米，最高峰 2033 米，以其江南独具魅力的高山草原、南国罕见的林海雪原、青幽秀美的丛林碧野景观

而誉为“东方瑞士”。

天生三桥

武隆天坑又名天生三桥，是全国罕见的地质奇观生态型旅游区，属典型的喀斯特地貌。景区以天龙桥、青龙桥、黑龙桥三座气势磅礴的石拱桥称奇于世，属亚洲最大的天生桥群。

芙蓉洞

芙蓉洞是一个大型石灰岩洞穴，形成于第四纪更新世（大约 120 多万年前），发育在古老的寒武系白云质灰岩中。洞内深部稳定气温为 16.1 度。芙蓉洞主洞长 2700 米，游览道 1860 米，底宽 12—15 米以上，最宽 69.5 米；洞高一般 8—25 米，最高 48.3 米；洞底总面积 37000 平方米，其中辉煌大厅面积在 1000 平方米以上。其中 “ 辉煌大厅 ” 面积 1.1 万平方米，最为壮观。整个芙蓉洞的最大静态和客容量为 185000 人。

芙蓉江

芙蓉江古名濡水，又名盘古河，因与乌江交汇处的江口镇沿岸多芙蓉树，故称芙蓉江。 芙蓉江发源于贵州省绥阳县的石瓮子，由南向北流经黔渝两省市，在武隆江口注入乌江，全长 231 公里，是乌江最大支流。

龙水峡地缝

大洞口是整个龙水峡地缝的发轫之处，是整个溶洞的最边缘。它是亿万年前的早期地下水，沿着岩层裂缝，对岩石进行不断的溶蚀而逐渐拓宽的地下河道出口，所以它的断面呈不规则的喇叭形。它的高宽都在 100—60 米之间，由于地壳的抬升和水流的切割作用，所以留下了一处面积上千平方米的溶蚀平台，以及深达 20 余米的深沟。

常见问题

1. 比赛地天气如何?

雨 17–26℃，天气时有变化，请及时关注当地天气预报。

2. 退费及退费的政策是什么?

报名及缴费成功后，因故不能参赛者，须以电子邮件方式向组委会说明原因并提供相关证明文件。经组委会核实确认后按规定处理。于开赛前 60 天以外退出者可退回报名费 70%，于开赛前 30 天至 60 天内退出者，可退回报名费 30%，开赛前 30 天内退出者，报名费不予退回。

3. 如果未能参赛，如何领取参赛包?

如果请朋友在现场代领： 代领人携带被代领人的身份证
复印件（或照片）到报到处领取并签字，但不发号码布。
如果请组委会邮寄，请联系现场工作人员，填写寄包信息。
赛后半个月内，组委会将参赛包寄出，邮费由选手到付。
申请截止日期：2021 年 5 月 3 日。

4. 退赛后，如何领取终点 / 转运包和退还计时指卡?

– 所有组别选手退赛后，都需要在各组别终点处领取终点包 / 转运包并退还计时指卡；
–110km 组选手：可在终点领取终点包并退还指卡，但转运包要在 5 月 3 日 23:00 至 5 月 4 日 11:30 领取。
–28km 和 50km 组选手：在终点领取终点包并退计时指卡。

5. 计时指卡 / 跟踪器丢失，是否还能退押金?

不能，一旦丢失计时指卡 / 追踪器，也即意味着押金作为计时指卡 / 追踪器的赔偿金归还给组委会，并且组委会根据物品实际价值（计时指卡 500 元，跟踪器 500 元）有权要求选手进行相应补偿。请妥善保管好计时指卡 / 跟踪器。

6. 比赛期间物品丢失怎么办?

组委会有失物招领处（设在起点）并在微信群里实时更新丢失物品信息。
如果您有物品丢失请到 110km 终点询问工作人员，或者留下丢失物品信息和联系电话，一旦找到方便工作人员联系到您。
* 组委会为运动员保管 30 天，如果无人认领将作为弃物处理。如果涉及邮寄，费用由认领者到付。

7. 亲子组转运大巴时间?

5 月 3 日 12：00–12:30，组委会提供转运车，坐满发车，12:30 后选手只能选择自行前往比赛起点。

8. 组委会会提供完赛证书吗?

比赛结束 2 小时后即可扫下方二维码查询成绩及下载完赛证书。

9. 如果错过报到时间，怎么办?

请按照日程表进行报到，如果因为交通问题错过报到时间，请提前与组委会联系：

微信号与电话相同：18811733404

* 注：如果有其它问题，也请通过以上方式联系组委会。

10. 组委会是否有运动员微信群?

组委会已经建立武隆越野赛运动群，请添加微信号：18811733404，或者扫描“XTRAIL 外交官微信号“，发送“武隆选手群”即可。

XTRAIL外交官 微信号

Life is short, adventure more
比赛日期：2021年5月3日-4日
X TRAIL
Dare to Achieve