

🚲 工作流程 Race Program

第一赛段 “中国工商银行” 西宁绕圈赛 121 公里 Stage 1 "ICBC" Xining Circuit Race 121 km			
7 月 11 日 (星期六) July 11 (Saturday)	07:30–08:30	领冰、配餐	Distribution of ice and lunch bags
	07:30–09:00	早餐	Breakfast
	08:30–22:00	竞赛办公室开放时间	Race Office Open
	11:25–12:15	签到	Sign on
	12:25	比赛开始	Race start
	15:00	比赛结束、颁奖仪式	Race finish,Award ceremony
	16:30	赛段总结会	
	18:00–19:00	晚餐	Dinner

🚲 赛段时间表 Time Table

距离 Distance (km)		路况描述 Features			预计到达时间 Estimated Arrival Time		
剩余 Remained	已完成 Covered				44km/h	47km/h	50km/h
120.6	0	通海路与五四西路 十字路口	Crossroads of Tonghai Rd. and Wusi West Rd.		12:25	12:25	12:25
120.1	0.5	直行，文成路十字	Go straight, Wencheng Rd. Crossroads		12:25	12:25	12:25
119.8	0.8	右转，文苑路	Turn right, Wenyuan Rd.		12:26	12:26	12:25

距离 Distance (km)		路况描述 Features			预计到达时间 Estimated Arrival Time		
剩余 Remained	已完成 Covered				44km/h	47km/h	50km/h
119.3	1.3	直行，西关大街十字	Go straight, Xiguan Ave. Crossroads		12:26	12:26	12:26
119.0	1.6	左转，昆仑西路	Turn left, Kunlun West Rd.		12:27	12:27	12:26
118.0	2.6	限高，4.5m	Height limit		12:28	12:28	12:28
118.0	2.6	下穿隧道	Tunnel		12:28	12:28	12:28
117.4	3.2	直行，文博路十字	Go straight, Wenbo Rd. Crossroads		12:29	12:29	12:28
116.7	3.9	右侧道路直行	Go straight, right side		12:30	12:29	12:29
116.7	3.9	左转，海湖路	Turn left, Haihu Rd.		12:30	12:29	12:29
116.2	4.4	直行，西关大街十字	Go straight, Xiguan Ave. Crossroads		12:31	12:30	12:30
115.8	4.8	直行，五四西路十字	Go straight, Wusi west Rd. Crossroads		12:31	12:31	12:30
115.4	5.2	左转，海晏路	Turn left, Haiyan Rd.		12:32	12:31	12:31

距离 Distance (km)		路况描述 Features			预计到达时间 Estimated Arrival Time		
剩余 Remained	已完成 Covered				44km/h	47km/h	50km/h
114.1	6.5	海晏桥	Haiyan Bridge		12:33	12:33	12:32
113.6	7	直行，文汇路十字	Go straight, Wenhui Rd. Crossroads,		12:34	12:33	12:33
112.6	8	直行，文苑路十字	Go straight, Wenyuan Rd. Crossroads,		12:35	12:35	12:34
111.2	9.4	直行，通海路十字	Go straight, Tonghai Rd. Crossroads		12:37	12:37	12:36
111.2	9.4	桥	Bridge		12:37	12:37	12:36
110.8	9.8	直行，盛昌路十字	Go straight, Shengchang Rd. Crossroads		12:38	12:37	12:36
109.6	11	左转，静康路	Turn left, Jingkang Rd.		12:40	12:39	12:38
109.4	11.2	左转，五四西路 (北侧逆行道路)	Turn left, Wusi West Rd.		12:40	12:39	12:38
108.4	12.2	直行，光华路十字	Go straight, Guanghua Rd. Crossroads		12:41	12:40	12:39
108.1	12.5	直行，盛昌路十字	Go straight, Shengchang Rd. Crossroads		12:42	12:40	12:40

距离 Distance (km)		路况描述 Features			预计到达时间 Estimated Arrival Time		
剩余 Remained	已完成 Covered				44km/h	47km/h	50km/h
107.7	12.9	直行，桃李路十字	Go straight, Taoli Rd. Crossroads		12:42	12:41	12:40
107.2	13.4	直行，海湖路十字	Go straight, Haihu Rd. Crossroads		12:43	12:42	12:41
107.2	13.4	第一圈	1st Lap		12:43	12:42	12:41
95.9	24.7	四级爬坡点	KOM Cat.4		12:58	12:56	12:54
93.8	26.8	第二圈	2nd Lap		13:01	12:59	12:57
80.4	40.2	第三圈，途中冲刺	3rd Lap,Sprint		13:19	13:16	13:13
79.8	40.8	垃圾区，补给区	Litter zone & Feeding zone	 	13:20	13:17	13:13
69.1	51.5	四级爬坡点	KOM Cat.4		13:35	13:30	13:26
67.0	53.6	第四圈	4th Lap		13:38	13:33	13:29
53.6	67	第五圈，途中冲刺	5th Lap,Sprint		13:56	13:50	13:45

距离 Distance (km)		路况描述 Features			预计到达时间 Estimated Arrival Time		
剩余 Remained	已完成 Covered				44km/h	47km/h	50km/h
40.2	80.4	第六圈	6th lap		14:14	14:07	14:01
26.8	93.8	第七圈，途中冲刺	7th Lap,Sprint		14:32	14:24	14:17
20.0	100.6	最后 20 公里	Last 20km		14:42	14:33	14:25
13.4	107.2	第八圈	8th lap		14:51	14:41	14:33
3.0	117.6	最后 3 公里	Last 3km		15:05	14:55	14:46
2.5	118.1	左转，静康路	Turn left, Jingkang Rd.		15:06	14:55	14:46
2.1	118.5	左转，五四西路	Turn left, Wusi West Rd.		15:06	14:56	14:47
2.0	118.6	最后 2 公里	Last 2km		15:06	14:56	14:47
1.0	119.6	最后 1 公里	Last 1km		15:08	14:57	14:48
0.3	120.3	终点前道路右侧分流	Vehicle Detour		15:09	14:58	14:49
0.0	120.6	终点	Finish		15:09	14:58	14:49