

 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				38km/h	40km/h	42km/h
195.7	0.0	互助吐谷浑广场	Start, Huzhu Tuyuhun Square		10:10	10:10	10:10
194.4	1.3	左转，东环路	Turn left Donghuan Rd.		10:12	10:11	10:11
193.5	2.2	右转，S102 (西宁环城公路)	Turn right, S102		10:13	10:13	10:13
190.9	4.8	直行	Go straight		10:17	10:17	10:16
185.2	10.5	卡子沟隧道	Kazigou Tunnel		10:26	10:25	10:25
182.9	12.8	桦林隧道	Hualin Tunnel		10:30	10:29	10:28
181.4	14.3	直行	Go straight		10:32	10:31	10:30
179.6	16.1	东垣隧道	Dongyuan Tunnel		10:35	10:34	10:33
171.0	24.7	左转	Turn left		10:49	10:47	10:45
167.9	27.8	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		10:53	10:51	10:49

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				38km/h	40km/h	42km/h
166.9	28.8	冲刺点，班彦村	Sprint Banyan Village		10:55	10:53	10:51
165.7	30.0	30km	30km		10:57	10:55	10:52
160.9	34.8	补给区、垃圾区 (蔡家村)	Litter zone & Feeding zone		11:04	11:02	10:59
160.7	35.0	左转，新环城公路	Turn left Xinhuancheng Highway		11:05	11:02	11:00
146.4	49.3	直行，互助北路	Go straight Huzhubei Rd.		11:27	11:23	11:20
145.7	50.0	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		11:28	11:25	11:21
145.6	50.1	右转，G109 (古驿大道)	Turn Right, G109		11:29	11:25	11:21
144.7	51.0	冲刺点，西营村	Sprint, Xiying Village		11:30	11:26	11:22
143.7	52.0	左转，S102 (古瓦公路)	Turn left, S102		11:32	11:28	11:24
128.5	67.2	直行	Go straight		11:56	11:50	11:46
126.2	69.5	补给区、垃圾区 (黎明村)	Litter zone & Feeding zone		11:59	11:54	11:49

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				38km/h	40km/h	42km/h
121.7	74.0	开始爬坡	KOM start		12:06	12:01	11:55
117.9	77.8	红崖隧道	Hongya Tunnel		12:12	12:06	12:01
116.7	79.0	距离爬坡点 1 公里	1km to KOM		12:14	12:08	12:02
115.7	80.0	三级爬坡点，红崖， 2750m	Hongya Cat.3,2750m		12:16	12:10	12:04
106.6	89.1	左侧道路直行	Go Straight Left Side		12:30	12:23	12:17
90.8	104.9	危险，道路变窄	Narrow road		12:55	12:47	12:39
88.5	107.2	右转，徐上段	Turn Right Xushang Section		12:59	12:50	12:43
88.2	107.5	补给区、垃圾区 (丽豪清能)	Litter zone & Feeding zone		12:59	12:51	12:43
87.1	108.6	右转，甘上路	Turn Right Ganshang Rd.		13:01	12:52	12:45
84.6	111.1	左转，G227 (贵德方向)	Turn left, G227		13:05	12:56	12:48
84.4	111.3	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		13:05	12:56	12:49

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				38km/h	40km/h	42km/h
83.4	112.3	冲刺点 祁连山水泥厂	Sprint, Qilianshan Cement Factory		13:07	12:58	12:50
82.6	113.1	直行	Go straight		13:08	12:59	12:51
74.7	121.0	右转，宗喀拉则 景区方向	Turn Right, Towards Zongkalaize Scenic Area		13:21	13:11	13:02
70.1	125.6	开始爬坡	KOM start		13:28	13:18	13:09
67.7	128.0	补给区、垃圾区 (停车场)	Litter zone & Feeding zone	 	13:32	13:22	13:12
60.0	135.7	距离爬坡点 1 公里	1km to KOM		13:44	13:33	13:23
59.0	136.7	特级爬坡点，宗喀拉 则景区，3803m	Zongkalaize Scenic Area Cat.H,3803m		13:45	13:35	13:25
57.3	138.4	左转，扎哈公路 G227	Turn Left Zhaha Highway, G227		13:48	13:37	13:27
45.5	150.2	直行	Go straight		14:07	13:55	13:44
39.7	156.0	垃圾区 (尕让服务区) 补给区	Litter zone & Feeding zone	 	14:16	14:04	13:52
25.0	170.7	最后 25 公里	Last 25km		14:39	14:26	14:13

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				38km/h	40km/h	42km/h
20.0	175.7	最后 20 公里	Last 20km		14:47	14:33	14:21
10.7	185.0	垃圾区	Litter zone		15:02	14:47	14:34
10.0	185.7	最后 10 公里	Last 10km		15:03	14:48	14:35
5.0	190.7	最后 5 公里	Last 5km		15:11	14:56	14:42
4.0	191.7	最后 4 公里	Last 4km		15:12	14:57	14:43
3.0	192.7	最后 3 公里	Last 3km		15:14	14:59	14:45
2.4	193.3	右转，河关大道	Turn Right Heguanda Ave.		15:15	14:59	14:46
2.0	193.7	最后 2 公里	Last 2km		15:15	15:00	14:46
1.0	194.7	最后 1 公里	Last 1km		15:17	15:02	14:48
0.7	195.0	左转，纵四路	Turn Left Zongsi Rd.		15:17	15:02	14:48
0.5	195.2	终点前道路右侧分流	Vehicle Detour		15:18	15:02	14:48
0.0	195.7	终点	Finish		15:19	15:03	14:49