

 工作流程 Race Program

第七赛段 “中国工商银行” 刚察—西海镇 130 公里 Stage 7 "ICBC" Gangcha — Xihaizhen 130km			
7 月 17 日 (星期五) July 17 (Friday)	07:00–08:00	领冰、配餐	Distribution of ice and lunch bags
	06:30–08:00	早餐	Breakfast
	08:30–22:00	竞赛办公室开放时间	Race Office Open
	10:30–11:20	签到	Sign on
	11:00	保姆车集合出发	Mini truck depart to the finish
	11:30	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	
	18:00–19:30	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				38km/h	40km/h	42km/h
6.3	0.0	起点，环湖 0 公里	Start Ring Lake 0km		11:30	11:30	11:30
5.7	0.6	左转，迎宾路	Turn left, Yingbin Rd.				
5.0	1.3	直行，学苑路	Go straight, Xueyuan Rd.				
3.1	3.2	直行，瓦颜路	Go straight, Wayan Rd.				

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
2.7	3.6	左转，油葫芦公路	Turn left, Youhulu Hwy.				
2.4	3.9	左转，西大街	Turn left, Xidajie Ave.				
1.6	4.7	直行，东大街	Go straight, Dongdajie Ave.				
0.0	6.3	环湖 0 公里	Start (0km) of the Qinghai Lake Circuit				
130.0	0.0	0 公里	0km		11:45	11:45	11:45
130.0	0.0	环湖 0 公里，G315	Ring Lake 0km G315		11:45	11:45	11:45
104.8	25.2	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		12:24	12:22	12:21
103.8	26.2	冲刺点，哈尔盖乡（人民政府）	Sprint, Haergai Township		12:26	12:24	12:22
100.0	30.0	30km	30km		12:32	12:30	12:27
97.3	32.7	哈尔盖大桥	Ha'ergai Bridge		12:36	12:34	12:31
92.0	38.0	补给区、垃圾区（那卡）	Litter zone & Feeding zone		12:45	12:42	12:39
87.6	42.4	右转，S310	Turn Right, S310		12:51	12:48	12:45

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				38km/h	40km/h	42km/h
76.9	53.1	直行	Go straight		13:08	13:04	13:00
74.7	55.3	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		13:12	13:07	13:04
73.7	56.3	冲刺点，尕海	Sprint, Gaihai		13:13	13:09	13:05
65.0	65.0	右转	Turn Right		13:27	13:22	13:17
63.6	66.4	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		13:29	13:24	13:19
62.6	67.4	冲刺点，沙岛	Sprint, Shadao		13:31	13:26	13:21
56.7	73.3	左转，同宝山 旅游公路	Turn left, Tongbaoshan Mountain Tourist Highway		13:40	13:34	13:29
56.6	73.4	补给区、垃圾区 (鸵鸟基地)	Litter zone & Feeding zone	 	12:45	13:35	13:29
47.5	82.5	右转，同宝山专线	Turn Right, Tongbaoshan Mountain Spur		13:55	13:48	13:42
47.4	82.6	开始爬坡	KOM Start		13:55	13:48	13:43
35.9	94.1	距离爬坡点 1 公里	1km to KOM		14:13	14:06	13:59
34.9	95.1	特级爬坡点 同宝山，4000m	Tongbaoshan Mountain Cat H, 4000m		14:15	14:07	14:00

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
34.8	95.2	急弯	Sharp Bend		14:15	14:07	14:01
21.1	108.9	左转，S310	Turn left, S310		14:36	14:28	14:20
20.2	109.8	补给区、垃圾区	Litter zone & Feeding zone	 	14:38	14:29	14:21
20.0	110.0	最后 20 公里	Last 20km		14:38	14:30	14:22
19.2	110.8	直行	Go straight		14:39	14:31	14:23
15.4	114.6	直行，环湖东路	Go straight Huanhu East Rd.		14:45	14:36	14:28
14.2	115.8	左侧直行	Go straight, left side		14:47	14:38	14:30
1.2	128.8	右转，海晏路	Vehicle Detour		15:08	14:58	14:49
1.2	128.8	直行，刚察路	Go straight, Gangcha Rd.		15:08	14:58	14:49
0.8	129.2	右转，同宝山路	Turn Right, Tongbaoshan Mountain Rd.		15:09	14:58	14:49
0.0	130.0	终点	Finish		15:10	15:00	14:50