

第八赛段 “中国工商银行” 西海镇—青海湖景区 146 公里 Stage 8 "ICBC" Xihazhen — Qinghai Lake Scenic Area 146km			
7 月 18 日 (星期六) July 18 (Saturday)	07:00–08:00	领冰、配餐	Distribution of ice and lunch bags
	07:00–08:30	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	
	17:00–18:30	晚餐	Dinner
		闭幕式	

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				42km/h	44km/h	46km/h
3.7	0.0	起点，西海纪念馆	Start Xihai Memorial Hall		11:30	11:30	11:30
3.6	0.1	左转，门源路	Turn Left Menyuan Rd.				
2.7	1.0	左转，西海大街	Turn Left Xihai Ave.				
2.2	1.5	毛主席纪念碑	Chairman Mao Monument				

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				42km/h	44km/h	46km/h
1.7	2.0	左转，刚察路	Turn Left Gangcha Rd.				
0.8	2.9	左转，同宝路	Turn Left Tongbao Rd.				
0.0	3.7	起点	Start				
146.0	0.0	0 公里	0km		11:40	11:40	11:40
145.9	0.1	右转，门源路	Turn Right Menyuan Rd.		11:40	11:40	11:40
145.6	0.4	左转，G315	Turn Left, G315		11:40	11:40	11:40
136.8	9.2	左转，西海大街	Turn Left Xihai Ave.		11:53	11:52	11:52
136.5	9.5	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		11:53	11:52	11:52
135.5	10.5	冲刺点，王洛宾广场	Sprint Wang Luobin Square		11:55	11:54	11:53
132.9	13.1	直行，G315	Go straight, G315		11:58	11:57	11:57
132.4	13.6	道路变窄（检测站） 双侧通行	Road Narrows Two-way Traffic		11:59	11:58	11:57
116.0	30.0	30km	30km		12:22	12:20	12:19

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				42km/h	44km/h	46km/h
114.0	32.0	补给区、垃圾区 (巴燕)	Litter zone & Feeding zone	 	12:25	12:23	12:21
109.9	36.1	申中收费站， 双侧通行	Shenzhong Toll Station Two-way Traffic		12:31	12:29	12:27
97.9	48.1	直行，南环路	Go straight Nanhuan Rd.		12:48	12:45	12:42
96.8	49.2	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		12:50	12:47	12:44
96.5	49.5	右转，G109 西倒一级	Turn Right G109 Xidao Highway		12:50	12:47	12:44
95.8	50.2	冲刺点，(青藏路中 石油加油站)	Sprint, Qingzang Road PetroChina Gas Station		12:51	12:48	12:45
86.2	59.8	药水峡连续隧道 1#、2#、3#	Yaoshuixia Tunnel (Continuous Tunnel)		13:05	13:01	12:58
79.6	66.4	宗家沟景区	Zongjiagou Scenic Area		13:14	13:10	13:06
76.8	69.2	直行	Go straight		13:18	13:14	13:10
75.6	70.4	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		13:20	13:16	13:11
74.6	71.4	冲刺点 日月中心学校	Sprint Riyue Central School		13:22	13:17	13:13

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				42km/h	44km/h	46km/h
74.0	72.0	补给区、垃圾区 (日月山牧场)	Litter zone & Feeding zone	 	13:22	13:18	13:13
65.2	80.8	开始爬坡	KOM Start		13:35	13:30	13:25
62.2	83.8	距离爬坡点 1 公里	1km to KOM		13:39	13:34	13:29
61.2	84.8	三级爬坡点 日月山垭口, 3470m	Riyueshan Mountain Cat.3, 3470m		13:41	13:35	13:30
59.2	86.8	双侧同行	Both Sides Open		13:44	13:38	13:33
59.0	87.0	直行	Go straight		13:44	13:38	13:33
48.6	97.4	倒淌河景区	Daotanghe River Scenic Area		13:59	13:52	13:47
48.5	97.5	距离冲刺点 1 公里	1km to Sprint		13:59	13:52	13:47
48.0	98.0	右转, 倒湖茶公路	Turn Right Daohucha Highway		14:00	13:53	13:47
47.5	98.5	冲刺点, 倒淌河 (民族小学)	Sprint, Daotanghe River		14:00	13:54	13:48
40.9	105.1	补给区、垃圾区 (41km 牌)	Litter zone & Feeding zone	 	14:10	14:03	13:57

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				42km/h	44km/h	46km/h
30.4	115.6	青海湖东收费站	Qinghai Lake East Toll Station		14:25	14:17	14:10
25.0	121.0	最后 25 公里	Last 25km		14:32	14:25	14:17
20.0	126.0	最后 20 公里	Last 20km		14:40	14:31	14:24
12.6	133.4	补给区、垃圾区 (观湖马场)	Litter zone & Feeding zone	 	14:50	14:41	14:34
10.0	136.0	最后 10 公里	Last 10km		14:54	14:45	14:37
5.0	141.0	最后 5 公里	Last 5km		15:01	14:52	14:43
4.0	142.0	最后 4 公里	Last 4km		15:02	14:53	14:45
3.0	143.0	最后 3 公里	Last 3km		15:04	14:55	14:46
2.0	144.0	最后 2 公里	Last 2km		15:05	14:56	14:47
1.0	145.0	最后 1 公里	Last 1km		15:07	14:57	14:49
0.5	145.5	右转，景区东入口	Vehicle Detour		15:07	14:58	14:49
0.0	146.0	终点	Finish		15:08	14:59	14:50