

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features	预计达到时间 Estimated Arrival Time		
				44km/h	48km/h	52km/h
0	94.8		松江区人民北路欢乐谷停车场东门 Parking, East Gate of Happy Valley, Renmin Rd.(N.), Songjiang District	8:30:00	8:30:00	8:30:00
0.33	94.47	↑	人民北路 / 沈砖公路 Renmin Rd.(N.) / Shenzhuan Hwy.	8:30:27	8:30:25	8:30:23
1.66	93.14	↑	人民北路 (百花港桥) Renmin Rd.(N.), Baihuagang Bridge	8:32:16	8:32:04	8:31:55
2.6	92.2	↑	人民北路 / 辰花路 Renmin Rd.(S.) / Chenhua Rd.	8:33:33	8:33:15	8:33:00
2.99	91.81	↑	松江人民北路 / 广轩路 Songjiang Renmin Rd.(S.) / Guangxuan Rd.	8:34:05	8:33:44	8:33:27
3.26	91.54	↑	松江人民北路 / 银泽路 Songjiang Renmin Rd.(S.) / Yinze Rd.	8:34:27	8:34:05	8:33:46
3.63	91.17	↱	松江人民北路 / 广富林路 Songjiang Renmin Rd.(S.) / Guangfulin Rd.	8:34:57	8:34:32	8:34:11
3.9	90.9	↑	广富林路 / 定恒路 Guangfulin Rd. / Dingheng Rd.	8:35:19	8:34:53	8:34:30
4.4	90.4	↑	广富林路 / 顺康路 Guangfulin Rd. / Shunkang Rd.	8:36:00	8:35:30	8:35:05
5.18	89.62	↑	广富林路 / 辰晓路 Guangfulin Rd. / Chenxiao Rd.	8:37:04	8:36:28	8:35:59
5.91	88.89	↑	广富林路 (广富林郊野公园福林门) Guangfulin Rd. (Fulin men)	8:38:04	8:37:23	8:36:49
6.23	88.57	↑	广富林路 (广富林郊野公园朱雀门) Guangfulin Rd. (Zhuque men)	8:38:30	8:37:47	8:37:11
7.07	87.73	↑	广富林路 / 三新北路 Guangfulin Rd. / Sanxin Rd.(N)	8:39:38	8:38:50	8:38:09
7.59	87.21	↑	广富林路 (广富林郊野公园2号门) Guangfulin Rd. (NO.2 Door)	8:40:21	8:39:29	8:38:45
7.99	86.81	↑	广富林路 / 辰塔路 Guangfulin Rd. / Chenta Rd.	8:40:54	8:39:59	8:39:13
9.76	85.04	↶	广富林路 / 鼎源路 Guangfulin Rd. / Dingyuan Rd.	8:43:19	8:42:12	8:41:16
10.35	84.45	↑	鼎源路 / 文俊路 Dingyuan Rd. / Wenjun Rd.	8:44:07	8:42:56	8:41:57
11.24	83.56	↱	鼎源路 / 文翔路 Dingyuan Rd. / Wenxiang Rd.	8:45:20	8:44:03	8:42:58

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features	预计达到时间 Estimated Arrival Time		
				44km/h	48km/h	52km/h
11.28	83.52	↑	文翔路 (长兴港桥) Wenxiang Rd. (Changxinggang Bridge)	8:45:23	8:44:06	8:43:01
11.84	82.96	↑	文翔路 / 鼎松路 Wenxiang Rd. / Dingsong Rd.	8:46:09	8:44:48	8:43:40
12.75	82.05	↑	文翔路 / 鼎丰路 Wenxiang Rd. / Dingfeng Rd.	8:47:23	8:45:56	8:44:43
13.26	81.54	↱	文翔路 / 鼎盛路 Wenxiang Rd. / Dingsheng Rd.	8:48:05	8:46:35	8:45:18
13.86	80.94	↑	鼎盛路 (明清桥) Dingsheng Rd. (Mingqing Bridge)	8:48:54	8:47:20	8:46:00
13.94	80.86	↑	鼎盛路 / 文俊路 Dingsheng Rd. / Wenjun Rd.	8:49:01	8:47:25	8:46:05
14.49	80.31	↱	鼎盛路 / 广富林路 Dingsheng Rd. / Guangfulin Rd.	8:49:46	8:48:07	8:46:43
15.06	79.74	↑	广富林路 / 鼎丰路 Guangfulin Rd. / Dingfeng Rd.	8:50:32	8:48:50	8:47:23
15.66	79.14	↶	广富林路 / 鼎松路 Guangfulin Rd. / Dingsong Rd.	8:51:21	8:49:34	8:48:04
16.46	78.34	↱	鼎松路 / 辰花路 Dingsong Rd. / Chenhua Rd.	8:52:27	8:50:35	8:49:00
16.71	78.09	↑	辰花路 (走马塘桥) Chenhua Rd. (Zoumatang Bridge)	8:52:47	8:50:53	8:49:17
17.22	77.58	↑	辰花路 / 鼎源路 Chenhua Rd. / Dingyuan Rd.	8:53:29	8:51:31	8:49:52
19.05	75.75	↑	辰花路 (油墩港桥) Chenhua Rd. (Youdngang Bridge)	8:55:59	8:53:49	8:51:59
19.8	75	↶	辰花路 / 辰塔路 Chenhua Rd. / Chenta Rd.	8:57:00	8:54:45	8:52:51
20.32	74.48	↑	辰塔路 (沈泾河桥) Chenta Rd. (Shenjinghe Bridge)	8:57:43	8:55:24	8:53:27
20.84	73.96	↑	辰塔路 / 余天昆公路 (辰山植物园景区3号门) Chenta Rd. / Shetiankun Hwy. (Chen Shan Botanical Garden NO.3 Door)	8:58:25	8:56:03	8:54:03
21.27	73.53	↱	辰塔路 / 沈砖公路 Chenta Rd. / Shenzhuan Hwy.	8:59:00	8:56:35	8:54:33

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features		预计达到时间 Estimated Arrival Time		
					44km/h	48km/h	52km/h
21.85	72.95	↑	沈砖公路 / 余苑路	Shenzhuan Hwy./ Shenyuan Rd.	8:59:48	8:57:19	8:55:13
22.97	71.83	↑	沈砖公路 / 余天昆公路	Shenzhuan Hwy./ Shetiankun Hwy.	9:01:19	8:58:43	8:56:30
24.11	70.69	↘	沈砖公路 / 龙源路	Shenzhuan Hwy./ Longyuan Rd.	9:02:53	9:00:08	8:57:49
25.74	69.06	↑ 	龙源路 (南横泾桥)	Longyuan Rd. (Nanhengjin Bridge)	9:05:06	9:02:10	8:59:42
25.84	68.96	↙ 	龙源路 / 辰花路 (进入逆向车道)	Longyuan Rd./Chenhua Rd. (Reverse Road)	9:05:14	9:02:18	8:59:49
27.19	67.61	↑ 	辰花路 (塘湾里桥)	Chenhua Rd. (Tangwanli Bridge)	9:07:05	9:03:59	9:01:22
27.48	67.32	↑	辰花路 / 云恩路	Chenhua Rd./Yunen Rd.	9:07:28	9:04:21	9:01:42
27.74	67.06	↙	辰花路 / 人民北路	Chenhua Rd./Renmin Rd.(N)	9:07:50	9:04:40	9:02:00
27.84	66.96		垃圾丢弃区	Litter Zone	9:07:58	9:04:48	9:02:07
28	66.8		人民北路 (补给开始)	Renmin Rd.(N) Feeding Zone	9:08:11	9:05:00	9:02:18
28.56	66.24	↑	人民北路 (百花港桥)	Renmin Rd.(N). (Baihuagang Bridge)	9:08:57	9:05:42	9:02:57
29	65.8		人民北路 (补给结束)	Renmin Rd.(N). Feeding Zone End	9:09:33	9:06:15	9:03:28
29.5	65.3		停止丢弃垃圾	LitterZoneEnd	9:10:14	9:06:53	9:04:02
29.83	64.97	↙	人民北路 / 沈砖公路 (回到顺向车道)	Renmin Rd.(N)/ Shenzhuan Hwy. (Return to Regular Lane)	9:10:41	9:07:17	9:04:25
30.01	64.79	↑	沈砖公路 / 景观大道	Shenzhuan Hwy./ Jinguan Ave.	9:10:55	9:07:31	9:04:38
30.64	64.16	↑	沈砖公路 / 林叶路	Shenzhuan Hwy./ Linye Rd.	9:11:47	9:08:18	9:05:21
31.7	63.1	↘ 	沈砖公路 / 林荫新路	Shenzhuan Hwy./ Linyinxin Rd.	9:13:14	9:09:37	9:06:35
32.05	62.75	↑	林荫新路 / 外青松公路	Linyinxin Rd./ Waiqingsong Rd.	9:13:42	9:10:04	9:06:59

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features		预计达到时间 Estimated Arrival Time		
					44km/h	48km/h	52km/h
32.75	62.05	↘ 	林荫新路 / 林湖路	Linyinxin Rd./Linhu Rd.	9:14:40	9:10:56	9:07:47
33.27	61.53	↑	林湖路 / 林叶路	Linhu Rd./Linye Rd.	9:15:22	9:11:35	9:08:23
33.99	60.81	↑	林湖路 / 景观大道	Linhu Rd./Jinguan Ave.	9:16:21	9:12:29	9:09:13
34.44	60.36	↙	林湖路 / 林绿路	Linhu Rd./Linlv Rd.	9:16:58	9:13:03	9:09:44
35.42	59.38	↙ 	林绿路 / 林荫新路 (进入逆向车道)	Linlv Rd./Linyinxin Rd. (Reverse Road)	9:18:18	9:14:17	9:10:52
36.17	58.63	↑	林荫新路 / 凤古路	Linyinxin Rd./Fenggu Rd.	9:19:19	9:15:13	9:11:44
36.93	57.87		林荫新路 (玛雅海滩水公园) (冲刺点 1)	Linyinxin Rd. (Maya Beach Water Park). Sprint 1	9:20:22	9:16:10	9:12:37
37.53	57.27	↑ 	林荫新路 / 林湖路 (回到顺向车道)	Linyinxin Rd./Linhu Rd. (Return to Regular Lane)	9:21:11	9:16:55	9:13:18
38.2	56.6	↘	林荫新路 / 外青松公路	Linyinxin Rd./ Waiqingsong Hwy.	9:22:05	9:17:45	9:14:05
38.5	56.3	↑	外青松公路 (佘山国家森林公园 南门停车场)	Waiqingsong Hwy. (Sheshan National Forest Park)	9:22:30	9:18:08	9:14:25
38.67	56.13	↑	外青松公路 / 余天昆公路	Waiqingsong Hwy./ Shetiankun Hwy.	9:22:44	9:18:20	9:14:37
39.41	55.39	↘	外青松公路 / 余北公路	Waiqingsong Hwy./ Shebei Hwy.	9:23:44	9:19:16	9:15:28
39.73	55.07	↑	余北公路 / 余北路	Shebei Hwy./Shebei Rd.	9:24:11	9:19:40	9:15:51
40.99	53.81	↙	余北公路 / 泗陈公路	Shebei Hwy./Sichen Hwy.	9:25:54	9:21:14	9:17:18
41.77	53.03	↑	泗陈公路 / 陶干路	Sichen Hwy./Taogan Rd.	9:26:58	9:22:13	9:18:12
42.08	52.72	↑ 	泗陈公路 (野墩泾桥)	Sichen Hwy. (Yedunjin Bridge)	9:27:23	9:22:36	9:18:33
43.2	51.6	↑	泗陈公路 / 外青松公路	Sichen Hwy./ Waiqingsong Hwy.	9:28:55	9:24:00	9:19:51

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features	预计达到时间 Estimated Arrival Time			
				44km/h	48km/h	52km/h	
43.65	51.15		泗陈公路 / 崧华南路 (上海政法学院) (进入逆向车道)	Sichen Hwy./ Songhua Rd.(S) Reverse Road	9:29:31	9:24:34	9:20:22
44.91	49.89		崧华南路 / 千步泾路	Songhua Rd(S)/ Qianbujing Rd.	9:31:14	9:26:08	9:21:49
46.33	48.47		崧华南路 (G50 跨线桥)	Songhua Rd(S)	9:33:11	9:27:55	9:23:27
47.67	47.13		崧华南路 (淀浦河桥) (进入逆向车道)	Songhua Rd(S), Dingpuhe Bridge (Reverse Road)	9:35:00	9:29:35	9:25:00
48.63	46.17		崧华路 / 崧秀路	Songhua Rd./Songxiu Rd.	9:36:19	9:30:47	9:26:07
49.58	45.22		崧华路 / 盈港东路, 进入逆向车道	Songhua Rd./ Yingang Rd(E.), Reverse Road	9:37:37	9:31:59	9:27:12
51.05	43.75		盈港东路 / 崧泉路	Yingang Rd(E.)/ Songquan Rd.	9:39:37	9:33:49	9:28:54
52.98	41.82		盈港东路 / 华浦路	Yingang Rd(E.)/ Huapu Rd.	9:42:15	9:36:14	9:31:08
53.76	41.04		盈港东路 (青浦新城地铁站)	Yingang Rd(E.), Qingpu Xincheng Metro Station	9:43:19	9:37:12	9:32:02
54.5	40.3		盈港路 (东大盈港桥) 进入逆向车道	YingangRd. (DongdaYinggangBridge) Reverse Road	9:44:19	9:38:08	9:32:53
54.72	40.08		盈港路 / 青安路	Yingang Rd./Qing'An Rd.	9:44:37	9:38:24	9:33:08
56.38	38.42		盈港路 (佳邸大桥)	Yingang Rd. (Jia Di Bridge)	9:46:53	9:40:29	9:35:03
56.83	37.97		盈港路 / 漕盈路 回到顺向车道	Yingang Rd./Caoying Rd. (Return to Regular Lane)	9:47:30	9:41:02	9:35:34
56.93	37.87		垃圾丢弃区	Litter Zone	9:47:38	9:41:10	9:35:41
57	37.8		漕盈路 (孟家楼桥) (补给开始)	Caoying Rd. (Mengjia Lou Bridge) Feeding Zone	9:47:44	9:41:15	9:35:46
57.7	37.1		补给结束	Feeding Zone End	9:48:41	9:42:08	9:36:35

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features	预计达到时间 Estimated Arrival Time			
				44km/h	48km/h	52km/h	
57.9	36.9		停止丢弃垃圾	Litter Zone End	9:48:57	9:42:23	9:36:48
58.04	36.76		漕盈路 / 青赵公路	Caoying Rd./ Qingzhao Hwy.	9:49:09	9:42:33	9:36:58
58.18	36.62		青赵公路 (西大盈港桥)	Qingzhao Hwy. (Xida Yinggang Bridge)	9:49:20	9:42:44	9:37:08
59.01	35.79		五浦路 / 新塘港路	Wupu Rd./ Xintanggang Rd.	9:50:28	9:43:46	9:38:05
60.07	34.73		新塘港路 (新塘港桥)	Xintanggang Rd. (Xintanggang Bridge)	9:51:55	9:45:05	9:39:19
60.57	34.23		新塘港路 / 丁家港路	Xintanggang Rd./ Dingjiagang Rd.	9:52:36	9:45:43	9:39:53
60.89	33.91		新塘港路 / 青浦大道	Xintanggang Rd./ Qingpu Ave.	9:53:02	9:46:07	9:40:15
61.12	33.68		青浦大道 (青浦大道桥)	Qingpu Ave.(Bridge)	9:53:21	9:46:24	9:40:31
61.48	33.32		青浦大道 / 淀山湖大道	Qingpu Ave./ Dianshanhu Ave.	9:53:50	9:46:51	9:40:56
62.75	32.05		淀山湖大道 (沿家港 北桥)	Dianshanhu Ave. (Yanjiagangbei Bridge)	9:55:34	9:48:26	9:42:24
63.56	31.24		淀山湖大道 (西港北桥) (冲刺点 2)	Dianshanhu Ave. (Xigangbei Bridge) Sprint 2	9:56:40	9:49:27	9:43:20
63.92	30.88		淀山湖大道 / 东圩河路	Dianshanhu Ave./ Dongyuhe Rd.	9:57:10	9:49:54	9:43:45
65.33	29.47		淀山湖大道 / 浦泰路	Dianshanhu Ave./Putai Rd.	9:59:05	9:51:40	9:45:23
65.87	28.93		淀山湖大道/复兴路, 进入逆向车道	Dianshanhu Ave./Fuxing Rd.(Reverse Road)	9:59:49	9:52:20	9:46:00
66.95	27.85		复兴路 / 绿舟路	Fuxing Rd./Lvzhou Rd.	10:01:18	9:53:41	9:47:15
67.51	27.29		复兴路 (漕港桥)	Fuxing Rd. (Caogang Bridge)	10:02:04	9:54:23	9:47:54
67.98	26.82		复兴路 / 浦祥路	Fuxing Rd./Puxiang Rd.	10:02:42	9:54:59	9:48:26
68.58	26.22		复兴路 / 沪青平公路	Fuxing Rd./ Huqingping Hwy.	10:03:31	9:55:44	9:49:08

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features	预计达到时间 Estimated Arrival Time			
				44km/h	48km/h	52km/h	
69.26	25.54	↑	薛安公路	XueAn Hwy.	10:04:27	9:56:35	9:49:55
71.24	23.56	↶	薛安公路 / 沈砖公路， 进入顺向车道	XueAn Hwy./ Shenzhuan Hwy. (Return to Regular Lane)	10:07:09	9:59:03	9:52:12
71.89	22.91	↑ 	沈砖公路	Shenzhuan Hwy.	10:08:02	9:59:52	9:52:57
72.99	21.81	↷ 	沈砖公路 / 朱枫公路	Shenzhuan Hwy./ Zhufeng Hwy.	10:09:32	10:01:14	9:54:13
74.64	20.16	↑ 	朱枫公路 (朱枫公路桥)	Zhufeng Hwy. (Bridge)	10:11:47	10:03:18	9:56:07
74.68	20.12	↑	朱枫公路 / 朱天路	Zhufeng Hwy./ Zhutian Rd.	10:11:50	10:03:21	9:56:10
75.48	19.32	↑ 	朱枫公路 (东方红大桥)	Zhufeng Hwy. (Dongfanghong Bridge)	10:12:56	10:04:21	9:57:06
76.43	18.37	↷  	朱枫公路 / 老朱枫公路	Zhufeng Hwy./ Laozhufeng Hwy.	10:14:13	10:05:32	9:58:11
76.94	17.86	↶	老朱枫公路	Laozhufeng Hwy.	10:14:55	10:06:10	9:58:47
77.77	17.03	↑	老朱枫公路 / 练西公路	Laozhufeng Hwy./ Lianxi Hwy.	10:16:03	10:07:13	9:59:44
79.36	15.44	↑ 	老朱枫公路 (北王滨桥)	Laozhufeng Hwy. (Beiwangbin Bridge)	10:18:13	10:09:12	10:01:34
79.48	15.32	↗  	老朱枫公路辅路	Laozhufeng Hwy.Side Rd.	10:18:23	10:09:21	10:01:42
79.98	14.82	↷	老朱枫公路辅路 (太浦河北岸)	Laozhufeng Hwy.Side Rd. (Taipuhe Bridge)	10:19:04	10:09:58	10:02:17
82.87	11.93	↶ 	太浦河北岸	Taipuhe North	10:23:00	10:13:35	10:05:37
83.05	11.75	⚡ 	太浦河北岸	Taipuhe North	10:23:15	10:13:49	10:05:50
83.54	11.26	↶ 	太浦河北岸	Taipuhe North	10:23:55	10:14:25	10:06:24
83.64	11.16	⚡ 	太浦河北岸	Taipuhe North	10:24:03	10:14:33	10:06:30
84.02	10.78	↑	太浦河北岸 / 莲洋路	Taipuhe North/ Lianyang Rd.	10:24:34	10:15:01	10:06:57

公里 (km) from the start	距终点 (km) to the finish	前进方向说明 Instruction	路线描述 Features		预计达到时间 Estimated Arrival Time		
					44km/h	48km/h	52km/h
84.37	10.43	↩️⚠️	太浦河北岸	Taipuhe North	10:25:03	10:15:28	10:07:21
85.7	9.1	↑	太浦河北岸 / 莲钱路	Taipuhe North/ Lianqian Rd.	10:26:52	10:17:07	10:08:53
86.79	8.01	↪️	太浦河北岸 / 莲龚路	Taipuhe North/ Liangong Rd.	10:28:21	10:18:29	10:10:09
87.05	7.75	↑🚧	莲龚路 (龚家庄桥)	Liangong Rd. (Gongjiazhuang Bridge)	10:28:42	10:18:49	10:10:27
89.17	5.63	↑🛤️	莲龚路 (养殖场桥)	Liangong Rd. (Yangzhichang Bridge)	10:31:36	10:21:28	10:12:53
90.45	4.35	↪️⚠️	任屯支路 / 任屯支线	Rentun Branch Rd. / Rentun Sub-Line	10:33:20	10:23:04	10:14:22
90.97	3.83	↪️	任屯支线 / 练西公路	Rentun Sub-Line/ Lianxi Hwy.	10:34:03	10:23:43	10:14:58
92.21	2.59	↑	练西公路 / 莲钱路	Lianxi Hwy. / Lianqian Rd.	10:35:44	10:25:16	10:16:24
92.89	1.91	↑🚧	练西公路 (联轴厂桥)	Lianxi Hwy. (Lianzhou Bridge)	10:36:40	10:26:07	10:17:11
93.1	1.7	🗑️	垃圾丢弃区	Litter Zone	10:36:57	10:26:22	10:17:25
93.52	1.28	🚫	练西公路 / 莲爱路 (停止丢弃垃圾)	Lianxi Hwy. / Lian'ai Rd.Litter (Zone End)	10:37:32	10:26:54	10:17:54
94.48	0.32	↑	练西公路 / 西宋路	Lianxi Hwy./Xisong Rd.	10:38:50	10:28:06	10:19:01
94.55	0.25	↑	青西郊野公园 P3 停车场	Qinxi Country Park NO.3 Parking	10:38:56	10:28:11	10:19:06
94.62	0.18	🚲🚗	青西郊野公园 P2 停车场入口 车手直行， 车辆向左分流	Qinxi Country Park NO.2. (Rider go straight, vehicles turn Left and reverse diversion)	10:39:02	10:28:16	10:19:11
94.8	0	🏁	青西郊野公园 P2 停车场	Qinxi Country Park NO.2	10:39:16	10:28:30	10:19:23