



行稳致远 共奋进

中国联通职工健跑活动

参赛手册

主办单位：中国联合网络通信集团工会委员会

承办单位：联通华盛通信有限公司

2026年5月30日（星期六）



目录

- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 02 | 赛事信息 | 08 | 竞赛项目与路线 |
| 02 | 活动日程 | 12 | 起跑时间 |
| 04 | 安全与风险提示 | 12 | 关门时间 |
| 05 | 抵达起点 | 13 | 参赛须知 |
| 06 | 主活动现场 | 14 | 奖项设置 |
| 06 | 现场功能区示意图 | 15 | 健跑活动综合门户 |
| 07 | 赛道线路图 | 15 | 裁判组 |

赛事信息

主办：中国联合网络通信集团工会委员会

承办：联通华盛通信有限公司

日期：2026年5月30日（星期六）

地点：奥林匹克森林公园南园南门

项目：团队接力（15.5公里）

个人10公里

个人5公里

家庭欢乐跑（5公里）

人数：690人

活动日程

- 08:00 - 08:50 | 入场检录、更衣存包（南园南门广场存包处）
- 08:50 - 09:05 | 全体合影
- 09:05 - 09:15 | 开幕式（主持人开场、领导致辞）
- 09:15 - 09:25 | 赛前热身（专业教练带领全场热身）
- 09:30 | 团队接力鸣枪起跑
- 09:35 | 个人10公里鸣枪起跑
- 09:40 | 个人5公里鸣枪起跑

活动日程

- 09:45 | 家庭欢乐跑鸣枪起跑
- 10:00 | 个人 5 公里男子第一名冲刺
- 10:00 - 11:45 | “联通嘉年华”互动区
- 10:00 - 12:00 | 领取完赛包及存包区取包
- 10:01 | 个人 5 公里女子第一名冲刺
- 10:10 | 家庭欢乐跑第一名冲刺
- 10:20 | 个人 10 公里男子第一名冲刺
- 10:23 | 个人 10 公里女子第一名冲刺
- 10:30 | 个人 5 公里颁奖仪式
- 10:35 | 团队接力第一名冲刺
- 10:45 | 家庭欢乐跑颁奖仪式
- 11:00 | 个人 10 公里颁奖仪式
- 11:15 | 团队接力颁奖仪式
- 11:45 | 所有项目关门时间
- 12:00 | 活动结束，领取存包，有序撤离

注：具体时间以现场广播及裁判员指令为准。

安全与风险提示

- 1、跑步是一项高强度运动。近期有感冒、发烧、胸闷症状者，以及患有高血压、心脏病、糖尿病等不适宜剧烈运动疾病的员工严禁参赛。
- 2、跑步过程中，当出现头晕、腹痛、浑身无力、双腿酸痛等身体不适后，请立即停止比赛，并向赛道旁的工作人员及志愿者寻求帮助。
- 3、活动当天如遇高温天气，请参赛选手做好防暑降温准备。
- 4、赛事当天早上起床后请在赛前 2 小时（7:30 左右）吃完**早餐**，宜清淡（如面包、粥），不宜过饱。**出门前请再次确认参赛包及大号码布已随身携带，小号码布请放置于参赛包背面下方的塑料透明夹层内。**
- 5、如活动期间，因极端天气影响或其他因素导致办赛条件变化，或导致严重的安全隐患时，赛事组委会经研判确定已不具备继续办赛条件的情况下，将启动赛事熔断机制，并及时告知选手相关情况及后续处理事宜。

注：长跑活动是一项较高强度且具有风险的项目，对参赛选手身体条件有一定的要求。参赛选手应身体健康，有参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手应根据自己的身体状况和能力参加活动。在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担责任。

抵达起点

集合地点：北京奥林匹克森林公园南园南门

集合时间：2026年5月30日 08:00-08:50

交通方式

地铁：乘坐地铁8号线，森林公园南门站下车，出A、B口即到公园南门。

自驾 / 打车：导航至“奥林匹克森林公园南园南门东侧停车场”或“南门西侧停车场”。

温馨提示：周末奥森客流量大，停车位紧张，强烈建议乘坐公共交通出行。

主活动现场

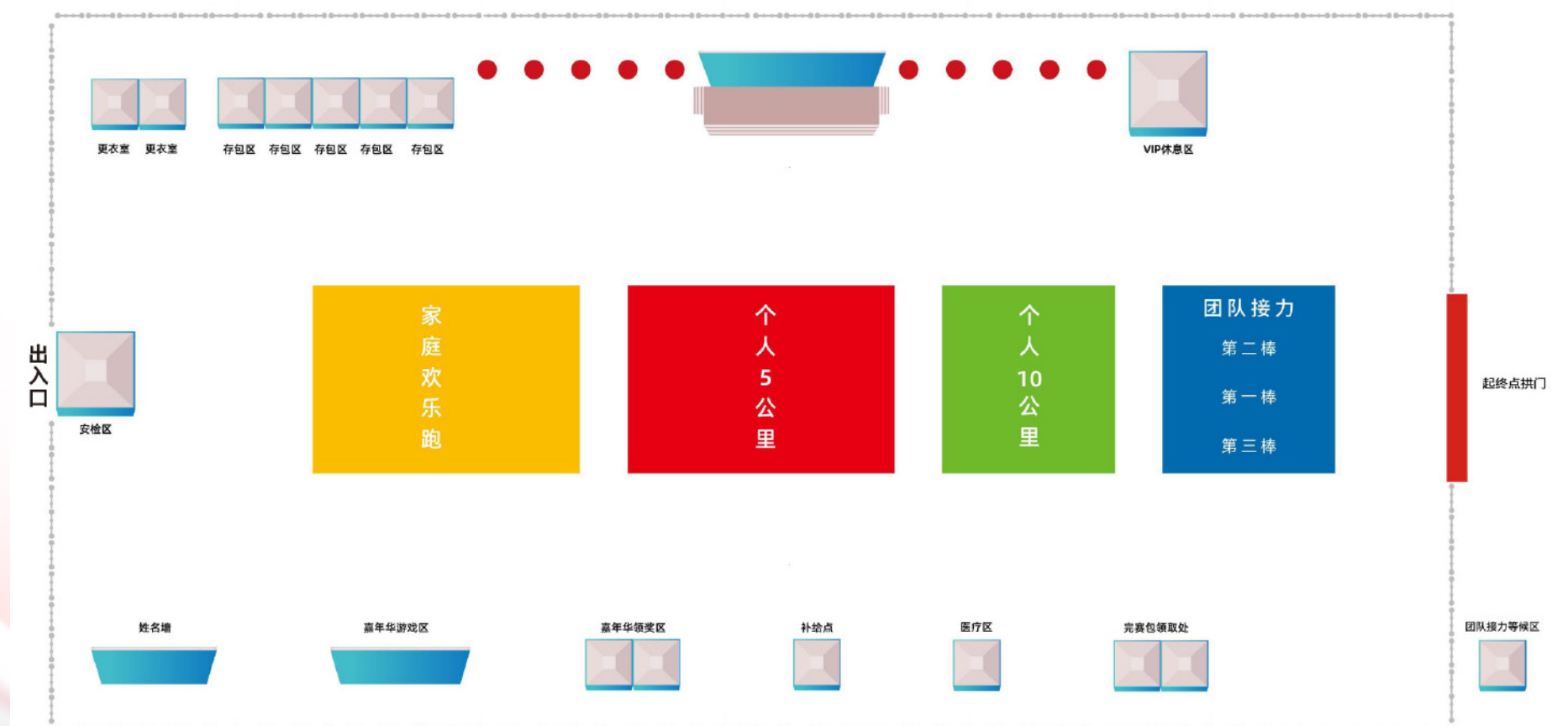
存 / 取包开放时间：

2026年5月30日 08:00-12:00

1. 需存取包的选手，请务必携带黄色参赛包及大小号码布至现场。号码布上已标注个人存取包区域，请对照号码布上的指定区域，前往存取。
2. 存包区贵重物品一律不负责保管，如果发生贵重物品遗失后果由存包人本人承担。



现场功能区示意图



赛道线路图



起点（南门广场）→ 沿塑胶跑道逆时针（右转）→
经过体育园 → 北园入口（不要入北园）→ 沿跑道返回
南门 → 第1圈结束（个人10公里继续跑的选手直行，
结束的选手右转进入终点区）→ 重复上述环线

关键点位：

- **起点 / 终点：**南园南门广场。
- **补给站：**3.2 公里处、终点处。
- **医疗点：**起终点处。
- **喷淋点：**4.1 公里处。
- **洗手间：**起终点及沿途各服务建筑内。

竞赛项目与路线

团队接力



比赛距离：全程 15.5 公里，分为 3 棒，每棒跑奥森南园一圈

参赛规则：

1. 每队由 3 名选手组成，其中有一棒必须为女性选手。
2. 所有选手在指定接力区完成交接。
3. 每棒选手必须要有赛道上 3 个计时毯成绩方为有效成绩，否则判为无效成绩。

成绩排名：团队总成绩以 3 名选手跑步用时累加计算，依据**计时缓带**的时间进行团队排名。

奖项设置：前 10 组进行颁奖

接力区设置：设在起终点拱门外东侧进行交接。

接力安排：

第一棒起跑在拱门内，第一棒与第二棒交接在拱门外东侧进行交接；第二棒和第三棒交接在拱门外东侧进行交接；第三棒冲刺在拱门内。

竞赛项目与路线

个人 10 公里



比赛距离：10 公里，沿奥森南园赛道完成 2 圈

计时及成绩：

采用号码布芯片计时系统，记录个人枪声成绩和净成绩，以净成绩作为最终排名依据。

奖项设置：男、女前 3 名进行颁奖

注意事项：

1. 参加 10 公里项目的选手须注意圈数，确保完成规定赛程；
2. 选手每圈需通过 3 个途中计时毯，2 圈共计 6 个途中计时毯。缺少其中任何一个计时毯记录，成绩均视为无效。
3. 赛事设置关门时间，请选手合理安排配速。

竞赛项目与路线

个人 5 公里



比赛距离：5 公里，沿奥森南园赛道完成 1 圈

计时及成绩：

采用号码布芯片计时系统，记录个人枪声成绩和净成绩，以净成绩作为最终排名依据。

奖项设置：男、女前 3 名进行颁奖

注意事项：

1. 请选手通过完成赛道上 3 个计时毯计时，缺少任一记录成绩无效。
2. 赛事设置关门时间，请选手合理安排配速。

竞赛项目与路线

家庭欢乐跑



比赛距离：5公里，沿奥森南园赛道完成1圈

奖项设置：前6组家庭进行颁奖

参赛及成绩规则：

1. 每队由2-4名家庭成员组成；
2. 全队成员须共同跑步，并同时冲过终点线；
3. 比赛成绩以全队家最后一名通过终点的时间为准，作为家庭跑的最终成绩；
4. 采用号码布芯片计时系统，记录家庭枪声成绩和净成绩，以全队最后一名成员通过终点的净成绩作为最终排名依据。

注意事项：

1. 请家庭跑所有选手完成赛道上3个计时毯计时，任何一人少一个计时毯计时视为无效成绩。
2. 赛事设置关门时间，请选手合理安排配速。

起跑时间

第一枪：09:30 团队接力鸣枪起跑

第二枪：09:35 个人 10 公里鸣枪起跑

第三枪：09:40 个人 5 公里鸣枪起跑

第四枪：09:45 家庭欢乐跑鸣枪起跑

注：选手在各自集结区域内进行赛前热身。所有选手须将号码布正确佩戴在胸前，按号码布颜色及参赛项目进入对应集结区。如未正确佩戴号码布或未按要求在对应区域入场，裁判员有权拒绝选手进入起跑区。

关门时间

所有项目关门时间 11:45（北京时间）

参赛须知

参赛号码布（大小号码布）

- 请将大号码布统一佩戴于胸前，确保清晰无遮挡；小号码布请放置于参赛包背面下方的塑料透明夹层内，作为存取包凭证。
- 号码布颜色对应参赛项目：蓝色（团队接力）、绿色（个人10公里）、红色（个人5公里）、黄色（家庭欢乐跑）。
- 团队接力：请交接棒队员在指定区域等候，按次序完成绶带接力（绶带内含计时芯片）

计时与成绩

- 团队接力、个人10公里、个人5公里、家庭欢乐跑：采用芯片计时。请务必通过您所在项目赛道上的全部计时地毯（起点、途中各点、终点）。缺少任一记录将取消成绩。
- 采用芯片计时系统，记录个人枪声成绩与净成绩，以净成绩作为最终排名依据。

关门时间

- 所有项目关门时间 11:45
- 重要提示：未持有参赛号码布的选手，工作人员有权不予发放完赛包；所有选手请注意跑道沿途有三个计时毯，请大家务必从计时毯正上方通过，否则视为无效成绩。



补给说明

- 赛道设补给站，提供矿泉水及功能饮料。
- 终点设补给站，包含香蕉、矿泉水及功能饮料。
- 请全体参赛人员统一身着联通集团配发的参赛短袖参加活动。
- 文明参赛：注意园区内游园人员，请勿放生碰撞。请勿随意丢弃纸杯（请扔入赛道旁垃圾池），请勿携带宠物入园。

奖项设置

团队接力：

取前 10 组，第 1-2 组为一等奖，第 3-5 组为二等奖，第 6-10 组为三等奖，颁发奖杯及实物奖品。

个人 10 公里 /5 公里：

分别取男女前 3 名，颁发奖杯及实物奖品。

家庭欢乐跑：

取前 6 组，第 1 组为一等奖，第 2-3 组为二等奖，第 4-6 组为三等奖，颁发奖杯及实物奖品。

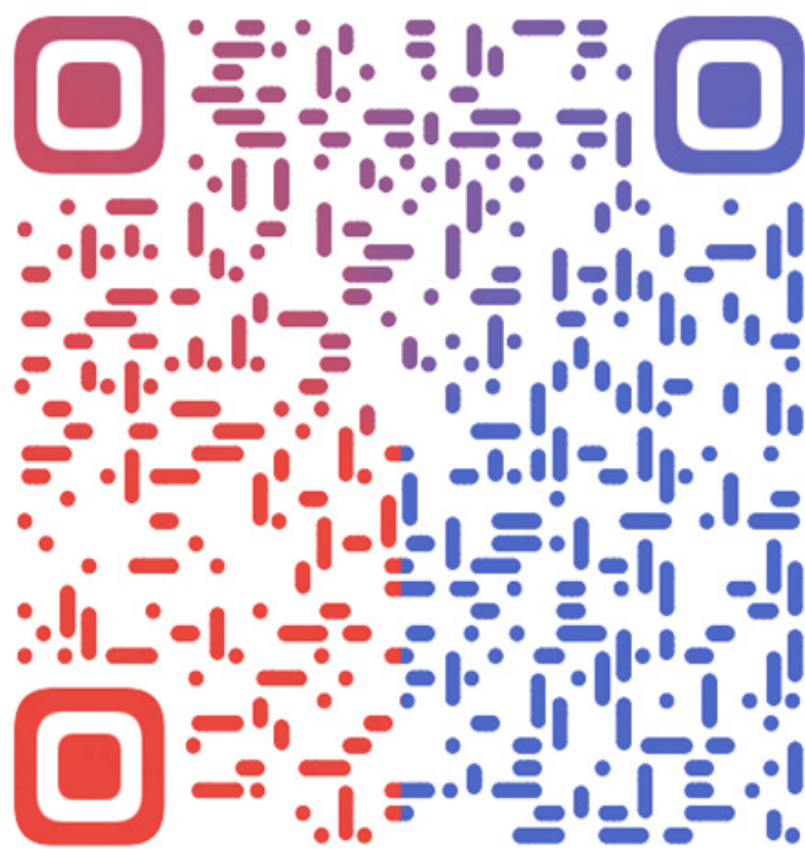
完赛奖：

所有按规定完成比赛的选手，均可获得定制完赛奖牌一枚（在完赛包内）及文创产品（活动后分发）。



行稳致远 共奋进
中国联通职工健跑活动

健跑活动综合门户



裁判员组

裁判长：李楠 电话：18601102858

副裁判长：毕研军 电话：18601109182

