



# 西北旺镇第三届百公里接力赛 暨“家·时光”游园会 “为爱奔跑 感恩母亲”

参  
赛  
手  
册

中关村公园

2026. 5. 10

## 目 录

【活动组织】 .....	1
【集合信息】 .....	1
【活动流程】 .....	1
【活动规则】 .....	2
【现场布局】 .....	3
【路线、停车、卫生间】 .....	5
【补给及补给点】 .....	5
【注意事项及安全提醒】 .....	6
【免责声明】 .....	7
【物资物料预览】 .....	8
1. 奖牌 .....	8
2. 号码簿 .....	8
3. 完赛包 .....	9
4. 现场签名背景板 .....	9
5. 拍照手举牌 .....	10
6. 易拉宝指示牌 .....	10
7. 起跑区拱门 .....	11
8. 游园区拱门 .....	11
9. 起点刀旗 .....	12

## 【活动组织】

指导单位：共青团海淀区委员会

主办单位：西北旺镇团委、西北旺镇妇联

承办单位：西北旺跑步大本营

协办单位：海淀区彩虹之家青少年服务中心、西北旺镇社区青年汇、北京农商银行西北旺支行、北京奥森跑团、中关村公园管理处

活动赞助：迪卡侬·北京、北京农商银行海淀新区支行、中国农业银行北京海淀支行

## 【集合信息】

集合时间：2026年5月10日 07:00-07:30

活动时间：2026年5月10日 07:30-12:00

集合地点：西北旺镇乡情村史馆门口（中关村公园）

## 【活动流程】

07:00-07:30	签到处：签到、免责声明签字、领取号码簿； 存取包处：存包； 舞台处：背景板/签名墙签字、拍照（有手举牌）；
07:30-07:35	节目表演：机器人舞蹈表演；
07:35-07:45	村史馆门前：领导讲话（倡议书）、最美家庭讲话；
07:45-07:50	温情亲子合唱《萱草花》+献花；
07:50-08:05	小朋友新疆舞《铃铛儿》+《街舞 show》+吉他弹唱

	《奔跑》；
08:05-08:15	热身、合影（为爱奔跑、感恩母亲，妈妈节日快乐）、鸣枪开跑仪式；
08:15-11:45	接力跑，第一圈主要由妈妈和小朋友们共同完成第一圈，跑完在交接区送上康乃馨；
11:45-12:00	抽奖、赛后合影、拉伸。

### 【活动规则】



- 1、7人一队接力跑，共同完成 100 公里=3.7 公里/圈\*27 圈。
- 2、每队至少一位 7-14 岁的未成年人，未成年人至少跑 1 圈（家长陪跑）。
- 3、每个队伍有 3 个接力棒，分成三队同时出发，按圈接棒，人均 15 公里左右。3 个接力棒总用时作为团队用时。
- 4、计时，但不设名次奖（前三名提供手举牌拍照），按人随机抽奖（含志愿者）。
- 5、关门时间 3.5 小时。

## 【现场布局】



- 安检处：接受入园安检；
- 签到处：可提前查看队伍序号，并按队伍进行签到；
- 存包处：可存/取比赛不用的包；
- 签到主题墙&舞台区：拍照打卡、观看节目；
- 主拱门处：起跑处，冲线处；
- 发放奖牌完赛包：领取完赛物品；
- 副拱门“家·时光”游园会区：游戏互动、手工制作、体验项目、商品售卖。

**“家·时光”游园会安排：每个区域约 3.5 米\*4 米（项目清单盖章）**

项目	活动规则	奖励	游园会布局
百步穿杨	站在指定位置射箭（3米），5次射击机会，3次不脱靶或射中1次红心，即为挑战成功。	小朋友完成接力跑、并集齐4个印章，领取小礼物一份	  ① ①游戏-百步穿杨 ② ②游戏-亲子感统 ③ ③游戏-飞掷能量 ④ ④游戏-绳彩飞扬 ⑤ ⑤游戏-旋转赛场 ⑥ ⑥体验项目-面部彩绘 ⑦ ⑦体验项目-流体熊 ⑧ ⑧体验项目-糖画 ⑨ ⑨新品试用 售卖区 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 售卖区 母亲节-打卡墙
亲子感统	亲子两人三足，完成地面手印脚印，即为挑战成功。		
飞掷能量	站在指定位置投掷，投掷10分，数字1为1分，2为2分，即为挑战成功。		
绳彩飞扬	完成100个亲子双人跳绳（无需连续），即为挑战成功。		
旋转赛场	连续30秒转动呼啦圈，不间断，即为挑战成功。		
面部彩绘	体验项目，先到先得。		
流体熊	体验项目-份数有限，先到先得。		
糖画	体验项目-份数有限，先到先得。		
新品体验区	提供防晒喷雾试用。		
商品售卖区	现场提供儿童果泥、果干，以及选手用的能量胶、柠气泡水、坚果棒等（单价3.9元起），方便选手即时补给，增加现场趣味性和服务丰富度。		
赞助商展示	迪卡侬、北京农商银行、中国农业银行		

## 【路线、停车、卫生间】

路线：起终点在村史馆门口，沿标识及路口志愿者指示前行。

停车场、卫生间：如图所示。建议尽量绿色出行。



## 【补给及补给点】

补给包括水、饮料、香蕉等，活动持续时间长，可以自备一些食物。起终点和途中2公里处设置补给点，见上图。

## 【注意事项及安全提醒】

1. **准时参赛**：7:30 前签到，为避免最后集中拥挤，请大家避免最后时间赶到；
2. **关于入口**：活动当天，公园只开放村史馆北侧的门，其他门均不开放；
3. **关于安检**：公园入口处有安检通道，请勿携带气球、无人机等高空飞行物，请勿携带易燃易爆、刀具等危险物品；安检人员要求开包检查时，请积极配合；
4. **关于签到**：请队长提前与队员们建立好联系，现场由 1 名队员（建议队长）先领取**队伍签到表**（含免责声明），队伍完成签字后，交给签到处，领取参赛物资（号码簿、接力棒）；
5. **关于存包**：小号码簿请贴在包的显眼位置，勿存放贵重物品；
6. **跑步安全**：确保自己的身体状态适合跑步；比赛过程中如果出现多种不适症状同时出现务必停下来，呼叫志愿者或其他同行的小伙伴寻求帮助（如头痛眼花、头晕目眩、气短心虚、手脚发麻、腹痛胸痛、恶心呕吐、身体失控等）。
7. **赛道安全**：请提醒队里的大朋友、小朋友：起跑请勿拥挤（按净时间记成绩）；跑步过程，勿推搡，需要变道一定注意观察；停下时，一定要慢跑靠边停下；不在赛道打闹、嬉戏；接力区观赛，请勿横穿赛道，并维持在隔离带之外；
8. **未成年人参赛**：未成年人签到，需监护人在后加签；未成年人比赛时，建议家长陪跑，家长注意观察孩子状态。
9. **实事求是**：抄近道本圈无效，请秉持实事求是的原则，享受赛道，快乐奔跑。

## 【免责声明】

为了确保您参与西北旺镇第三届百公里接力赛暨“家·时光”游园会活动的体验和安全，我们在此声明，您的参与将视为您已阅读、理解并接受以下声明内容：

1、**赛事风险**：参与跑步活动存在一定的风险，包括但不限于摔倒、碰撞、扭伤等。请您在参与活动前确保身体健康，无不适合参加跑步活动的重大疾病，并根据自身情况评估参与风险。

2、**未成年人参赛**：家长或监护人需要评估孩子的体能及健康状况，并在活动期间全程陪同或确保其在成人监护下参与，确保他们遵守安全规则和组织人员的指示。监护人对未成年参与者的安全负全责。

3、**安全措施**：现场 2 位医护人员全程保障，并有医护跑者协助保障，组委会将提供基本医疗救护和急救设备。参与者应遵守活动规则和组织者指引，不得擅自离开指定路线或进行危险行为。

4、**图像发布**：活动期间会进行拍照和录像，您同意在活动期间您的形象可能会被用于非营利性宣传、广告和媒体发布，且放弃对相关使用的任何权益主张。

5、**数据隐私**：您在报名过程中提供的个人信息仅限于购买保险和活动内部使用。

参赛者本人/未成年参赛者监护人已阅读并理解上述风险，并自愿参加本次跑步活动，对于因参加本次活动而可能遭受的任何形式的损失、损害或伤害，活动组织者、赞助商、场地提供方及其他相关方均不承担责任。

感谢您的参与，祝您在活动中度过愉快且安全的时光！

参与者签名：-----

日期：2026.5.10

## 【物资物料预览】

### 1. 奖牌



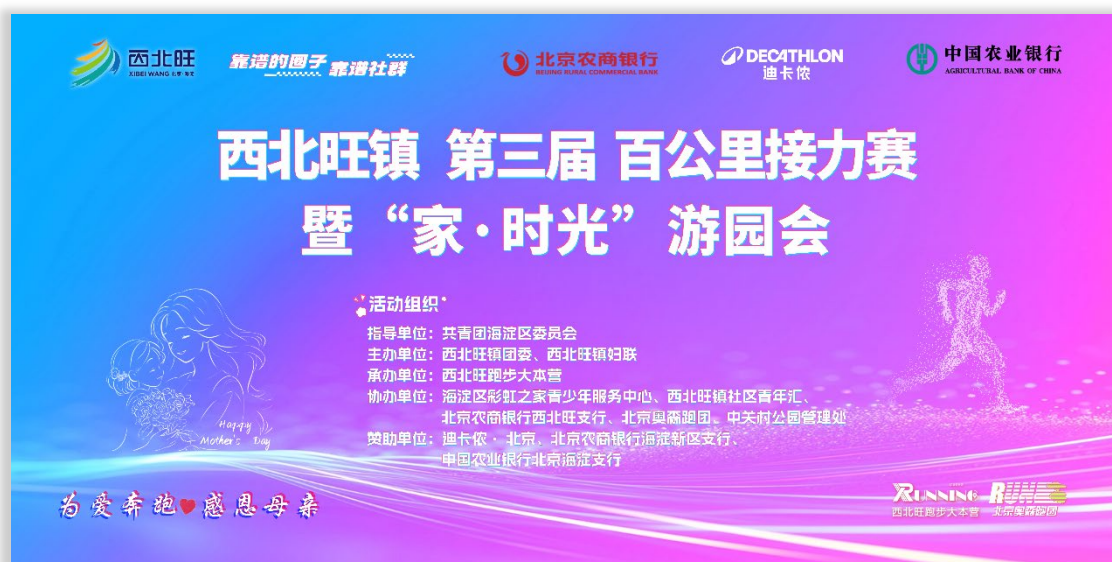
### 2. 号码簿



### 3. 完赛包



### 4. 现场签名背景板



## 5. 拍照手举牌



## 6. 易拉宝指示牌



## 7. 起跑区拱门



## 8. 游园区拱门



## 9. 起点刀旗

