

中国登山协会山地越野跑参赛指引

一、总则

（一）为落实“深化简政放权，放管结合，优化服务”的精神，促进山地越野跑运动的健康发展，规范山地越野跑运动赛事的组织管理，保护人民群众的正当权益和生命财产安全，根据《中华人民共和国体育法》《体育赛事活动管理办法》（国家体育总局令第31号）、《体育总局关于进一步加强户外运动项目赛事活动监督管理的通知》（体规字〔2022〕4号）以及本运动项目赛事特点和要求，制定本指引。

（二）适用范围

本指引由中国登山协会（以下简称“中登协”）制定，适用于在中国境内（不含香港、澳门特别行政区和台湾地区）开展的各类山地越野跑比赛。

二、山地越野跑赛事分级及对参赛者基本要求

（一）定义

山地越野跑：是指在山地户外环境中进行的跑步运动，跑道由山地自然路径及部分人工道路组成。其赛事是由多人在规定的赛道上，按照一定的规则进行的速度竞赛。

（二）项目分级

根据山地越野跑路线的距离和难度，将比赛项目分为：

1.短距离山地越野跑（S级路线）

（1）S1级路线：距离在25千米（含）以内，没有涉及海拔3500

米以上的路线。

(2) S2级路线：距离在25千米（含）以内，有涉及海拔3500米以上的路线。

2.中距离山地越野跑（M 级路线）

(1) M1级路线：距离超过25千米至42.195千米（含）之间，没有涉及海拔3500米以上的路线。

(2) M2级路线：距离超过25千米至42.195千米（含）之间，有涉及海拔3500米以上的路线。

3.长距离山地越野跑（L 级路线）

(1) L1级路线：距离超过42.195千米至100千米（含）之间，没有涉及海拔3500米以上的路线。

(2) L2级路线：距离超过42.195千米至100千米（含）之间，有涉及海拔3500米以上路线。

4.超长距离越野跑（XL 级路线）

距离超过100千米的山地越野跑路线。

其中 S2、M2、L1、L2、XL 比赛项目属于高危险性体育竞赛项目

（三）参赛者基本要求

1. 评估健康状况

参赛者应在有资质的正规医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加越野跑比赛。以下疾病或状况者不宜参加比赛：

1) 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

2) 高血压和脑血管疾病患者；

- 3) 心肌炎和其他心脏病患者；
- 4) 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 5) 血糖过高或过低的糖尿病患者；
- 6) 赛前一晚大量饮酒或睡眠不足者；
- 7) 孕妇；
- 8) 其他不适宜运动的疾病患者。

2. 评估运动能力

山地越野跑比赛是一项在山地中进行的耐力性体育竞赛。参赛者应身体健康，且需要经常参加长跑锻炼，具备户外跑步技能及完成比赛项目的体能储备。若在不具备相应体能和技能的条件下冒然参赛，将大大增加参赛者的风险。在特殊场景下可能会增加参赛者受伤概率，极端条件下甚至是死亡的风险。

参赛者应该根据自身的健康状况、运动能力、训练情况、户外经验、参赛经验等多个维度的情况，来评估和选择适宜的赛事及组别。参加 M1、M2 级项目运动员须至少有1年内20千米以上跑步比赛的完赛证明；参加L1、L2、XL 级项目运动员至少有1年内1次50千米以上或2次40千米以上比赛完赛证明。

3. 科学规律训练

参赛者应具备一定时间的训练基础，了解比赛中可能存在的风险。在备赛期应根据比赛项目组别及路线特点进行有针对性地科学训练，包括报名赛事项目技术训练、体能训练、赛事模拟训练等。同时，还需要考虑各种突发情况的应对和心理准备。

4. 办理保险

如组委会为所有参赛者和工作人员购买人身意外保险，参赛者需要及时向组委会提供个人相关信息。同时，建议参赛者自行购买一份比赛期间意外伤害和突发疾病保险。覆盖时间至少为赛前 1 至 2 天（根据抵达赛区时间）、比赛日和赛后1天，保险赔偿范围包括但不限于意外伤害身故和伤残、突发疾病（须包含猝死、中暑、失温）身故和伤残、意外伤害医疗、突发疾病医疗，且意外伤害身故和伤残、突发疾病身故和伤残保险，赔偿额度均不低于人民币 50 万元，意外伤害医疗、突发疾病医疗保险赔偿额度均不低于人民币10万元。未成年人保险金额按照中国银保监会有关规定执行。

三、参赛者应知悉的基本事项

（一）阅读竞赛规程

竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括比赛名称、赛事组织机构、比赛时间和地点、竞赛项目、比赛路线、奖励办法、食宿交通等基本信息，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程一般会在赛事官方网站、公众号上提前公布，以便参赛者根据规程合理安排训练，积极做好参赛准备。

（二）阅读运动员手册和竞赛规则

1.运动员手册是组委会提供给参赛者的官方重要信息资料，通常分为电子版及纸质版。电子版会在赛前通过官方信息平台或电子邮件形式发布，纸质版通常被放入参赛包内一并发放。运动员手册包含了运动员参加比赛需知晓的诸多重要信息，例如日程安排、赛道信息、项目编排、装备检查、装备要求、气象信息、补给点信息、检查点信

息、组委会联络信息等。参赛者应在赛前仔细阅读手册，了解所有赛事相关信息，以免影响参赛。

为了便于在比赛中记录相关信息，参赛者可以将重要信息标记出来，或者将重要信息抄写在号码布背面、卡片或手臂上，例如关门时间、赛段距离、难点和爬升、紧急救援电话等。

参赛者应始终关注组委会官方信息的更新，有可能因天气或其他临时特殊原因导致更改比赛路线、比赛时间、比赛项目、装备要求等，甚至终止比赛。

2.竞赛规则是为保障比赛正常进行、维护良好的竞赛秩序而制定的规范和准则，并为裁判提供竞赛执裁的主要依据。《中国登山协会山地越野跑竞赛规则》是由中登协统一制定和颁布的文件，适用于中国境内举办的各类山地越野跑赛事。参赛者可以通过中登协官方网站进行查询，同时赛事组委会也会将赛事规则与规程一并发布。参赛者有义务认真了解学习竞赛规则及赛事组委会发布的补充规则。

（三）参赛装备的准备和使用

参加山地越野跑比赛所需的装备较多，通常分为个人竞赛装备、组委会提供装备和建议装备三类，参赛者可根据所参加比赛项目的需要列出清单，避免遗漏。

1.个人竞赛装备：服装（冲锋衣、保暖衣）、头灯及备用电池、手机、救生哨、保温毯、非一次性水具（水杯、水袋、水壶）。根据不同赛事要求，M级和L级比赛项目通常还包括急救包、GPS、反光条、指北针、帐篷、睡袋等。

2.组委会装备：卫星跟踪器、计时芯片（指卡）、转运包、号码布、号码贴、手环、参赛手册、路书、地图等。

3.建议装备：太阳镜、防晒霜、手杖、运动手表、帽子、凡士林、肌贴等。

参赛者须根据运动员手册要求提前做好参赛装备规划，按指定时间和地点进行竞赛装备检查和装备寄存转运，避免因装备问题影响比赛。参赛者务必掌握各项装备的使用方法，一旦出现突发情况能正确使用，包括降温或保暖装备、跟踪器、救生哨等。

（四）储备安全知识

山地越野跑比赛的赛道特点，要求参赛者应具备相关安全知识。针对常发性运动安全事件，储备预防及自我救助的知识和技能，如：如何应对大面积出血、如何应对蛇咬、如何应对骨折、如何预防和应对中暑、如何应对和预防失温、如何使用电子轨迹导航、如何求救等。参赛者也可参加有资质的野外急救和安全管理培训，系统学习相关安全急救知识。

（五）赛前注意事项

1. 赛事报到：参赛者抵达比赛地报到时，递交身份证（护照）原件、六个月以内县级以上医院的健康证明，含：血压、心电图，由赛事组织者核验参赛者身份，所有材料符合条件，签署赛事风险责任告知书后准许参赛。裁判员将严格按照参赛资格要求进行审核。根据比赛要求，裁判员对所有参赛者进行竞赛装备检查。根据赛事需要进行装备使用技能的测试。

2.参加技术会：赛事组委会按照要求召开技术说明会，讲解赛事相关信息，包括比赛路线情况、行程安排、补给转运、气象信息、装备要求、环保要求、危险路段提示、成统计时、紧急预案、其他安全注意事项等。技术说明会应由总裁判长主持，如参赛选手较多，可按组别或号段分场次 召开。技术会可根据赛事情况采取不同的形式，如线下会、线上直播、现场录像播放等。

3.餐饮补给计划：在山地越野跑运动中，糖原的持续消耗与血糖水平的降低是造成运动性疲劳的重要因素之一。人体中糖原储备量的多少和运动时血糖水平的高低直接影响着耐力运动的水平。选手在比赛前一周左右， 应该着重调整饮食结构，增加碳水化合物的摄入比例（如米饭、面条、杂粮等），可以促进糖原储存的超量恢复，从而有利于身体长时间地对糖原贮备进行有效利用和维持血糖水平相对稳定。赛前切忌饮酒。建议不要食用体积大或难以消化的食物。一般情况下，赛前饮食与比赛开始时间间隔至少2小时为宜，以碳水化合物为主，控制脂肪类食物摄入，补充足量优质蛋白，适当补充维生素和纤维素。赛中和赛后补给计划应根据赛程时间合理安排，结合组委会分布的补给点和补给内容来准备个人随身携带的补给。根据天气情况适当增减水和电解质的摄入。

4.装备计划：在山地越野跑比赛中，装备计划非常重要。赛前应做好相应的装备计划，包括赛前准备、赛中装备使用、赛后装备整理。参赛者 应根据装备的类别进行分类整理，并根据用途类别贴上标签，以免错拿错 放。服装应放入防水袋以免弄湿，建议在转运包内放置

备用的鞋袜。各项装备需检查其使用情况，如出现问题应及时更换，以免影响比赛。

5.路线战术规划：合理有效的战术安排是取胜的关键。赛前根据比赛路线相关信息制定符合自己或队伍的战术计划，包括比赛节奏、休息补给安排等。超长距离山地越野跑比赛中，路线导航非常重要，需要赛前详细研究比赛路线，赛中观察方向，熟练掌握GPS操作。同时还需要有突发情况应急预案等。

6.检录：到达起点区域后提前完成装备整理、存包、如厕排空、竞赛装备检查等工作。根据比赛规则要求进行赛前检录，并携带好竞赛装备，确保检查计时芯片、卫星跟踪器等装备处于正常工作状态。

7.热身：建议赛前30分钟开始做准备活动，通过慢跑、拉伸等手段完成肌肉的激活，活动关节，提升心率和肌肉温度，使机体进入临赛状态适应即将开始的剧烈运动。

（六）赛中注意事项：

1.出发：根据赛事规模和项目编排，山地越野跑比赛通常采用集体出发或分组间隔出发两种形式。鸣枪出发时，人多拥挤，不必争先恐后，按自己既定的节奏，避免被碰撞挤倒。

2.检查点（CP）：检查点通常会和补给点在一起，也会有个别检查点设置在比赛特殊路线中，在比赛路线图上会标明检查点的位置和编号，参赛者抵达检查点需要进行打卡计时或有工作人员进行人工记录。

3.补给点（SP）：组委会所有补给计划安排应在赛前公布，包括补给分布的站点、数量、类别等。参赛者可根据自身需求，随身携带相应的补给，也可以将部分补给放入自己的转运袋内。参赛者到达转运

点后，根据编号拿自己的转运袋进行装备更换和补给。自行准备的补给应分类分包装好，避免在运输中损坏，且不要放置易碎、易腐蚀、超大的食物或易燃物品等。

4.个人补给：组委会会根据赛事规模以及实际情况，设置相应的个人补给点。运动员须在指定的补给区域内获得个人补给。

5.路线导航：路线导航是比赛中极为重要的工作，参赛者需要缜密地判断比赛路线。路线导航一般分为路标导航、卫星轨迹导航和地图导航等形式。

（1）在路标导航的赛道上须时刻注意观察，如超过一定距离未发现路标，须原路返回找到正确的比赛路线。

（2）卫星轨迹导航通常用于超长距离山地越野跑比赛中，在路标导航的赛段中作为辅助导航。卫星轨迹导航需要熟练掌握卫星定位器使用技术，提前将比赛轨迹和检查点信息导入卫星定位器或手表中。在比赛中需时刻注意行进中的位置，如偏离比赛路线应及时返回正确路线。

（3）地图导航是指参赛运动员依靠地形图和指北针进行路线导航的比赛。比赛前参赛运动员拿到比赛地图，图中会标记清晰的起终点、打卡点、补给点及相应的信息。

6.终点：在抵达终点前不宜着急加速冲刺，应匀速通过终点，并完成打卡计时。到达终点后不要立即停下或坐卧，需要慢走使心率逐渐恢复下来，然后在指定区域休息放松和补给，并及时归还组委会租用设备。

7.特殊地形：山地越野跑涉及的地形地貌多样，路线可能包括山地、戈壁、沙漠、草原、雪山、冰川、海滩等自然地貌及乡村、景区部分台阶路面和硬化路面。参赛者应提前了解比赛路线情况，并做一定的专项技术训练。在比赛中根据地形变化调整速度，在危险路段须放慢速度，安全通过。比赛中不要脱鞋光脚行走，以免划伤和烫伤，尤其在涉水和沙漠路段。在不同路线的场景中还应选择合适越野跑鞋及防护设备，例如沙漠路段需要防沙套。

8.露营：在超长距离山地越野跑比赛中有时会涉及野外露营。参赛者需按组委会要求进行露营，包括环保要求、使用明火规定等。

9.夜间赛段：夜间赛段的路标一般会使用反光贴、荧光棒、频闪灯等设备。有效的照明可以降低迷路的风险，避免摔伤，提高前进的速度。比赛需要使用流明较大的头灯，还应兼顾头灯的轻便防水性，并准备备用电池。夜间比赛还应在胸前和背包上有反光标志，确保安全和便于搜救识别。

10.团队协作：团队协作是山地越野跑团队赛中非常重要的环节，从组队开始就应不断磨合，充分了解团队协作的重要性。充分了解竞赛规则和队友情况，做好相应的策略，发挥出每名队员的优势。比赛中自身体能或出现其他状况时要及时告知队友，以免情况恶化影响队伍成绩，甚至出现安全事故。

11.应急情况处理：

（1）天气异常

比赛期间出现大雨、冰雹、大风、雷电等可能危及参赛者安全的强对流天气，即使未接到组委会的通知，参赛者也应快速前往距离最近的

补给点或就近寻找庇护所，同时立即向组委会发出求助请求，确认组委会了解你所处的位置，待天气好转比赛继续进行或组委会前来接应，切勿让自己暴露在高风险天气环境中。

（2）身体状态异常/受伤

参赛者应时刻关注自己的身体状况。当出现异常时，在确保安全的前提下，应及时调整休息，选择合理的应急处置方法并理性判断是否能够继续参赛，尽量避免在赛道途中不便于接应的位置出现无法继续行进的情况。如调整休息或应急处置后症状未减轻甚至加重，或直接出现眼前发黑、头晕、恶心、憋气、出冷汗等症状，应立即通过救援联系电话向组委会求助或者向赛道上的其他选手求助。

另外，参赛者在赛道中感觉身体略有不适的时候，建议在工作人员的帮助下前往救援点和检查点。检查点或救援点是参赛者退出赛事最便利和 安全的位置。参赛者在每个检查点也需要理性评估自己的身体状况是否能够继续比赛，做出选择继续参赛或就地退赛的决定。

（3）腹痛：应放慢行进速度，同时采用深呼吸，按压疼痛部位的方法进行调整。

（4）抽筋：轻度抽筋出现时，可以针对抽筋的肌肉做主动或被动（他人帮助）的静态牵拉，也可按摩抽筋部位，一旦有所缓解可以尝试降低速度继续比赛。如果无法恢复，应退出比赛。

（5）中暑：山地越野跑比赛中会遇到比赛当天温度较高，或赛道长距离暴露在日晒下的情况。运动会造成人体大量排汗散热，导致过多盐分、钠钾离子等维持机体正常运动的元素流失。因此应注意增加功能饮料、盐丸、水等的补给。同时，应该使用遮阳帽等装备尽量避免

太阳直晒，避免体温升高。已经轻度中暑者，应迅速脱离高温、高湿、日晒的环境，移至阴凉处躲避，并且增加含盐类的饮品补给，有条件的可以通过用水擦拭身体等方法进行物理降温，避免中暑级别进一步升高。如已发生意识模糊的情况，应在上述方法的基础上，第一时间与组委会取得联系，请求救援。

（6）失温：风、冷、湿是导致失温的三大重要因素，参赛者在比赛中如有失温的情况发生，应首先通过改变环境（寻找庇护所，避免直接与地面等热量的导体接触）、使用装备（如使用防水防风夹克隔绝风、冷、湿中的两者，并通过穿着保暖层、使用暖宝宝等物理复温）来阻隔身体暴露在失温高发环境中，阻挡体温的持续流失，避免失温症状进一步升级，同时及时与组委会取得联系，请求救援。

（7）出血：在赛道中因摔伤等情况导致出血量较大时，控制出血是重要措施。建议参赛者首先联系组委会请求救援，同时在安全的环境下使用伤口直接压迫法（使用急救包内纱布、头巾等按压在出血点）或指压止血法（用手指压在出血动脉的近心端，阻断血流）减少血液流失，并耐心等待救援。

（8）骨折：首先应停止身体的移动，避免造成二次伤害，应及时联系组委会说明情况，请求救援。如有开放性骨折导致流血，请参照“出血”一条所述做应急处置。

（9）崴脚：若崴脚不严重，可使用急救包内的绷带或弹性绷带，对受伤脚的脚踝、使用八字固定法缠绕固定，限制脚踝活动范围，并降低速度前进。若崴脚情况较为严重无法继续行进，则应及时联系组委会说明情况，请求救援。

(10) 高原反应：参赛者在高海拔地区参赛应该根据自身的能力确定行进节奏，避免盲目跟随速度快的选手行进。出现轻度高原反应症状，应在保证安全的前提下，原地休息并补充水分、能量，调节呼吸，有条件的可使用便携氧罐吸氧；出现较严重的高原反应时，应首先降低海拔，并与组委会取得联系，寻求救援，同时按照上述轻度高原反应症状的应对方法操作。

(11) 迷路：在非自导航比赛中，参赛者应实时注意组委会设置的路标，尤其是路口处。超过 200 米左右未发现路标时，应及时停止，尽量减少偏离赛道的距离，并使用组委会发布的轨迹确认自己所在位置是否仍在赛道中。若确认自己已偏离赛道，则应原路返回到正确赛道，并向组委会反馈路标导向不清楚的问题。如沿途发现没有路标，且无法使用组委会发布的轨迹确认位置并返回正确路线，应及时与组委会联系，请求协助。

(12) 其他异常情况：参赛者在赛中遇到其他异常情况，如疑似有人恶意更改路标方向、沿途出现塌方等地质灾害时，应及时告知组委会。

(七) 赛后注意事项

- 1.比赛成绩：比赛成绩一般会在赛事成绩公告栏、官方网站或手机小程序上公布，参赛者可根据赛事安排领取或下载完赛成绩证书。
- 2.抗议申诉：参赛者如对裁判员判罚或其他参赛人员行为有异议，应按照规定规定的程序和方式提出抗议和申诉。
- 3.颁奖仪式：现场颁奖仪式一般颁发个人前3名或团体前3名的奖项，获奖者应按照组委会通知的时间和地点参加颁奖仪式。未获得奖项名次的参赛者，可自行在完赛纪念品领取区域领取赛事组委会提供的完

赛奖牌、完赛证书等纪念品（若有）。所有参赛者均须参加颁奖仪式，并遵守相关着装规定，展现良好形象。

4.装备回收：比赛结束后应及时归还组委会装备器材，丢失或损坏按要求赔偿。个人寄存物品按组委会通知要求领取。

四、组委会提供的基本服务

（一）领取参赛物资

参赛者抵达比赛地报到时，由赛事组委会按照流程为完成报到的参赛运动员发放参赛包，参赛包通常包括号码布、参赛手册、号码贴、计时芯片、卫星跟踪器、转运包、身份手环等。

（二）技术讲解

赛前技术会是比赛相关信息确认和发布的重要途径，参加赛前技术会有助于参赛者安全顺利完赛。技术会上赛事主管或总裁判长介绍、讲解详细比赛日程（寄存包时间、比赛检录和出发时间、颁奖时间等）、详细比赛路线信息（医疗点位置和配备、补给点位置和配备等）、竞赛规则、特殊规定和天气情况等。

赛前技术会上，安全监督讲解比赛中有关安全与急救方面的注意事项，为运动员提供风险提示，介绍比赛中有可能出现的紧急情况，如极端天气、迷路、意外身体伤害等，并给出求救方法和应对方案。

（三）赛事补给

1.赛事组委会应根据赛事相关规定、赛道特点，在赛道起终点及补给点为运动员提供足够的饮用水和相应的补给。补给应至少包括电解质饮料、高糖高热量食品、饮用水等。

2.如气温较高，应同时配备降温设施为运动员降温。如气温较低，应

酌情在补给点或检查点提供热饮和热食。

3.组委会所有补给计划安排应在比赛规程或赛事信息中公布，包括补给分布的站点、数量、类别等，以便参赛者安排补给计划。

（四）竞赛装备及物资

赛事组委会为参赛者提供必要的竞赛器材和物资，其中包括号码布、号码贴、卫星跟踪器、计时芯片（指卡）、转运包、手环、参赛手册、路书、地图等，赛后应及时归还组委会租用装备和物资。

（五）寄存转运

根据赛事安排，组委会为参赛者提供起点寄存、换装点、露营点转运等服务，参赛者须按要求将打包寄存或转运。

1.起点寄存一般使用自己背包或组委会统一提供的寄存包，参赛者须按要求贴上号码贴并封口，标记姓名和电话。

2.换装点转运一般使用组委会统一提供的转运包，超长距离山地越野跑有时会提供体积较大的整理箱进行转运，转运点转运包括个人的补给和参赛物资，参赛者需要清晰标记好参赛号码、姓名和电话。

3.营地转运（如涉及露营项目）是营地间个人露营物资和生活用品的转运，一般由组委会统一提供驮包进行转运，参赛者需要清晰标记好参赛号码、姓名和电话。

（六）医疗救援

1.在比赛期间起终点以及沿线均须配备急救设备和专业医务人员，确保及时发现并能在最短时间在现场实施急救，能将危重伤病人员送到指定的医疗机构。参赛者在赛事期间若感到身体不适须在医疗点

接受检查和治疗，如在赛道中出现伤病情况，应立即联系组委会或医疗组。

2.在赛道沿线均需安排相应的救援人员，参赛者若遇到极端天气、自然灾害、受伤等困境时，及时求助组委会，并说明具体情况，由组委会安排救援人员进行救助。

（七）成绩统计

所有参赛者须按要求佩戴计时芯片，在各计时点和终点打卡计时，赛事组委会为参赛者提供成绩统计服务。在比赛中根据组委会提供的系统平台，可进行实时成绩查询。赛后提供成绩排名和完赛证书。

（八）影像服务

组委会通常会有专门的拍摄团队为参赛者进行拍摄，比赛结束后，参赛者可以自行在官方平台下载照片和视频。

五、参赛守则

（一）参赛者须提供真实证明材料，杜绝弄虚作假、冒名顶替行为，诚信参赛。

（二）严格按照规程、规则进行赛前身体检查，办理参赛保险，签署赛事风险责任告知书。

（三）严格遵守各项竞赛规程、规则，服从裁判指挥，对判罚有异议者通过规则规定的渠道和程序抗议或申诉。

（四）尊重对手，尊重裁判，尊重观众；展现良好的精神风貌，弘扬中华体育精神。

（五）遵守体育道德，维护比赛秩序，严禁使用兴奋剂。

（六）比赛中注意形象，严禁赤裸身体。

（七）在团队比赛中，队伍须时刻保持团队意识，禁止抛弃队友或独自比赛。

（八）严禁故意损坏其他参赛者器材，严禁恶意阻碍其他选手前进，禁止破坏路标和指示牌。

（九）保护环境，不乱扔垃圾；严格遵守森林防火规定，禁止使用明火。

（十）严禁接受非中立帮助，做到公平竞赛。

（十一）参赛者有义务向身处险境人员提供帮助，并告知组委会。

六、本指引解释权归中国登山协会。

七、本指引自发布之日起施行。