













「Being」

+

「Doing」

设备



设备

- 伴随

食品、饮料(ハイドレーション)、地图、急救包、卷带、灯、移动电话

- 可能的话

雨具、指南针、手套、帽子、墨镜、急救毯(保暖衣)





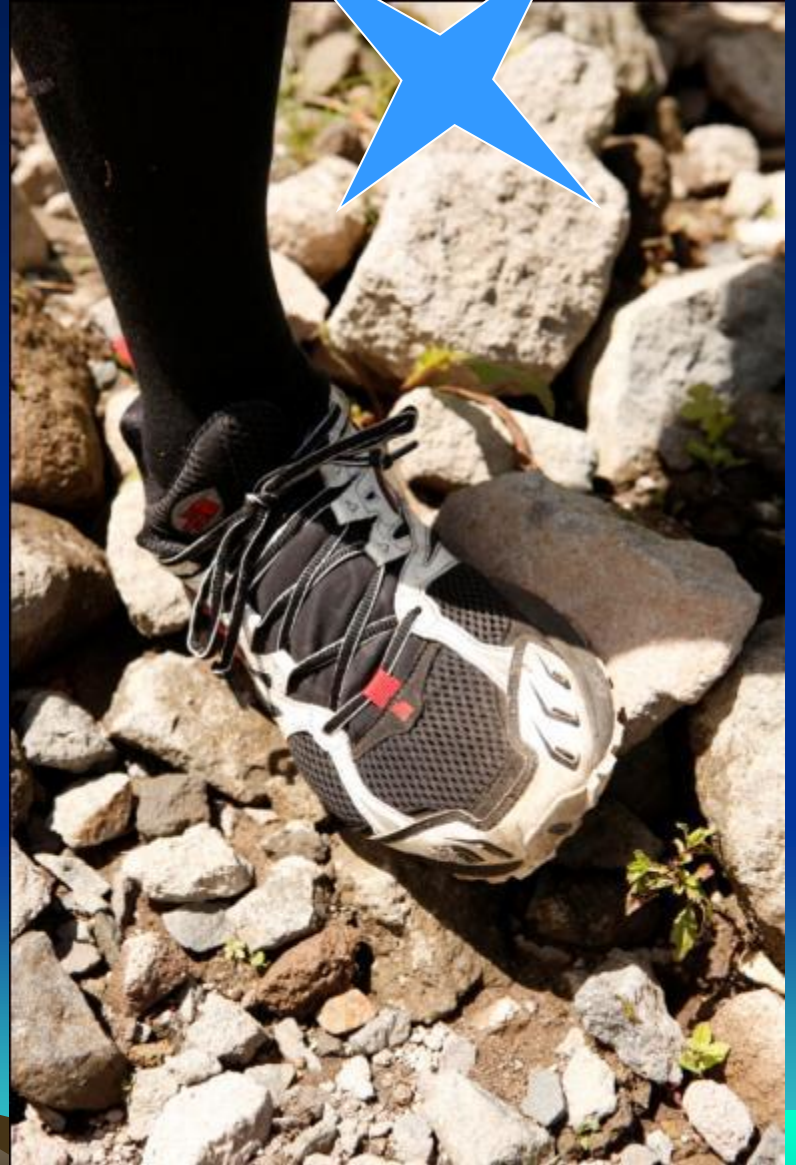




平地のコツ

・体全体をリラックスし、
地面を蹴ることより
置くことにポイント
をおきながら、
スピードにのせる。



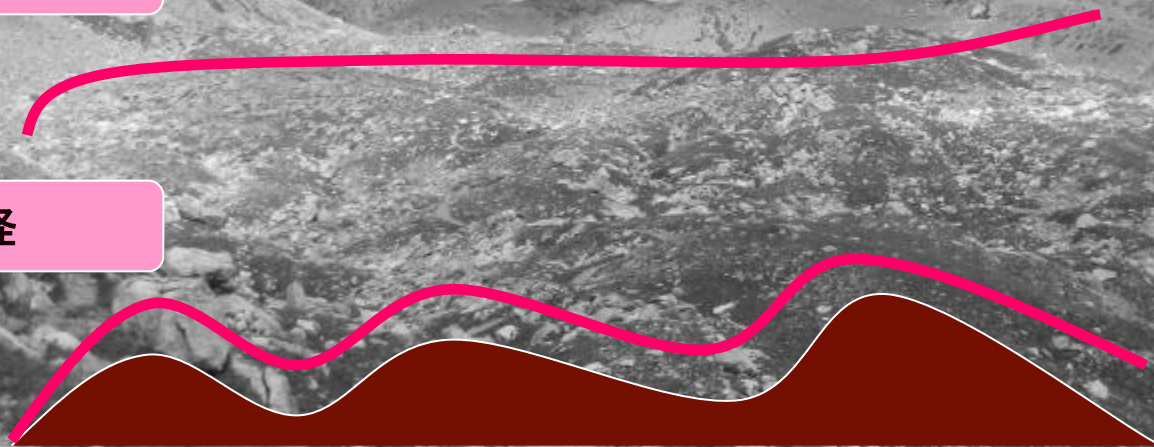




心率比较

路

径



赛马对策 实践



70%推荐

距离70%

强度70%

精神训练





推荐
加强行使









跑小山



跑小山2



合并培训

• トレーニングの分別

筋力的負荷大

斜坡

楼梯

越野跑

速度

肺的負荷小

バランス良い組み合わせで大きな効果

心肺的負荷大

慢跑

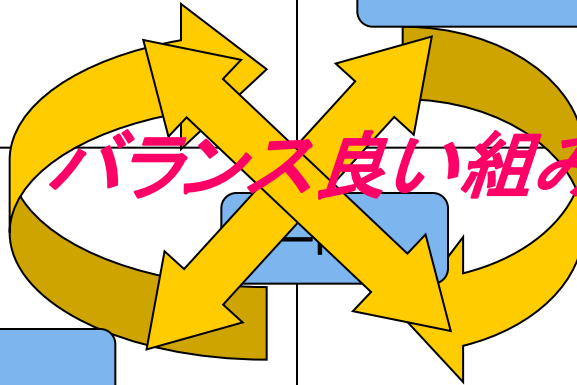
自行车

越野机器

歩行

游泳

筋力的負荷小





伸展



自我按摩

疲劳恢复法案





THE NORTH FACE 100
北京International Endurance
Challengeのポイント

- ☆ 100公里起点 100KM Start
- 50/10公里起终点100公里终点 50/10KM Start / Finish 10KM Finish
- 100公里路线及行进方向 100KM Course & Direction
- 50公里路线及行进方向 50KM Course & Direction
- 10公里路线及行进方向 10KM Course & Direction
- 山/土路线 Dirt Road / Trail
- 🕒 计时 Timing
- 💧 水站 Water Station
- 🏠 补给检测站 Check Point



延寿寺(52KM)
Yanshou Temple

分水岭村(43.4KM)
Fenshuiling Village

上口村(37.6KM)
Shangkou Village

望宝川村(79.8KM)
Wangbaochuan Village

南庄(56.8KM)
Nanzhuang

百合村桥(62.8KM)
Lily Village

泰陵 (32.8KM) Tai Tomb

明皇度假山庄路口
Crossroad of Ming Huang Resort

银山塔林(74.8KM)
Yinshan Pagoda Forest

居庸关长城
Juyongguan Great Wall

德胜口村(25.8KM)
Deshengkou Village

东水峪村口(84.5KM)
Crossroad of Dongshuiyu

铁矿峪
Iron Mine Valley

长陵路口(90KM)
Crossroad of Chang Ling

燕子口(26.6KM)
Yanzikou Village

德陵村广场
Deling Square

下庄村(68.7KM)
Xiashuang Village

绿化基地(8.5KM)
Planting Base

虎峪(19.3KM)
Tiger Valley

东园村车站(7.7KM)
Dongyuan Station

二坝北口(93.8KM)
North Erba

天池
Heaven Lake

二坝南口
(95.6KM) South Erba

蟒山公园
Python Mountain

南新村(96.8KM)
Nanxin Village

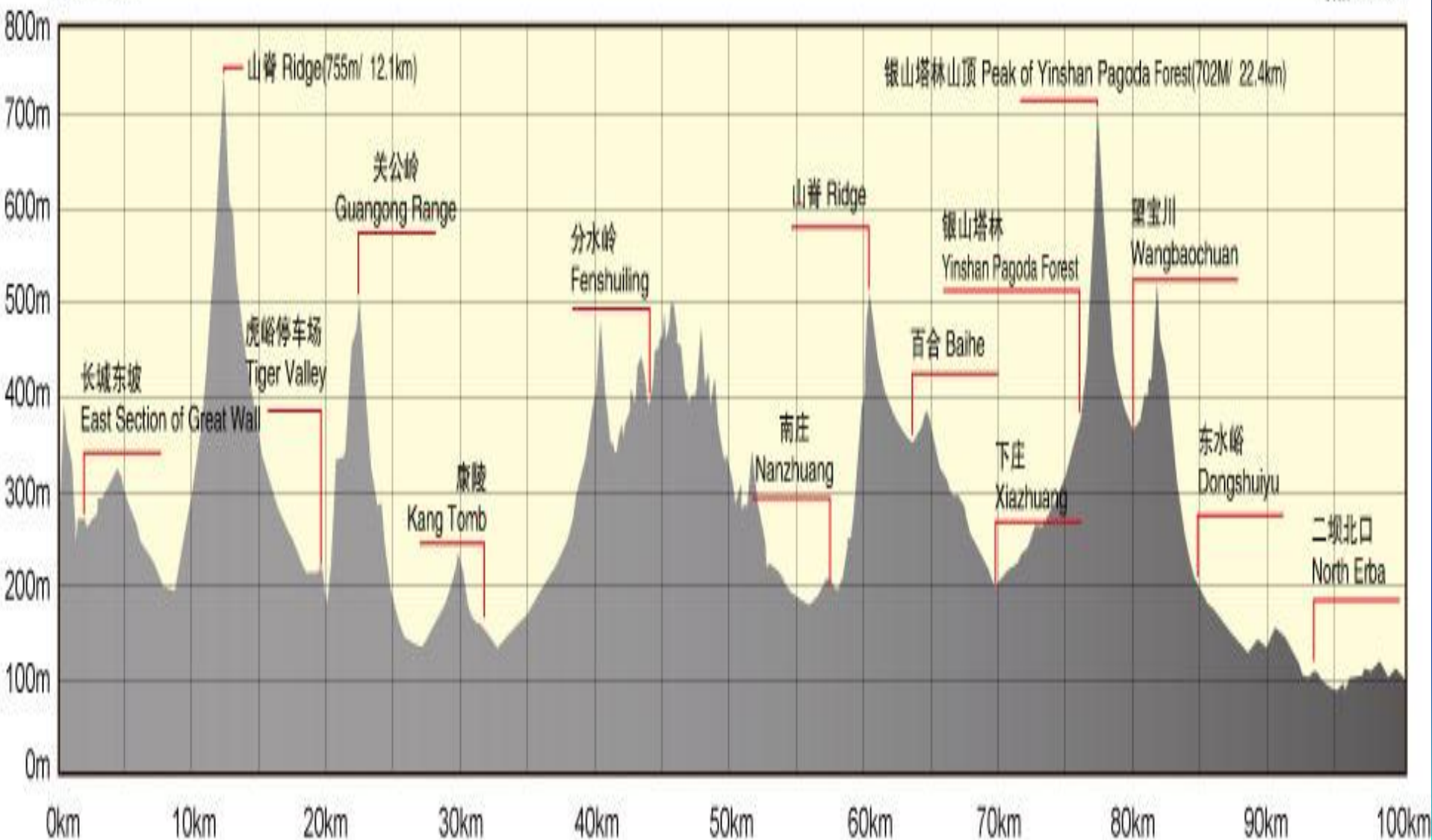
十三陵水库坝底平台(100KM)
Ming Tombs Reservoir Platform

南口镇
金殿 Jindian

100公里海拔高度示意图 100KM Altitude Map

起点 Start

终点 Finish



高度 Altitude: 米 meters 距离 Distance: 公里 km

起点 Start: 居庸关长城 Juyongguan Great Wall 终点 Finish: 十三陵水库坝底平台 Ming Tombs Reservoir Platform











100
0069
The Travel Edge 100
100% 專業戶外運動品牌









长陵
哈路
育

好运

京M 938



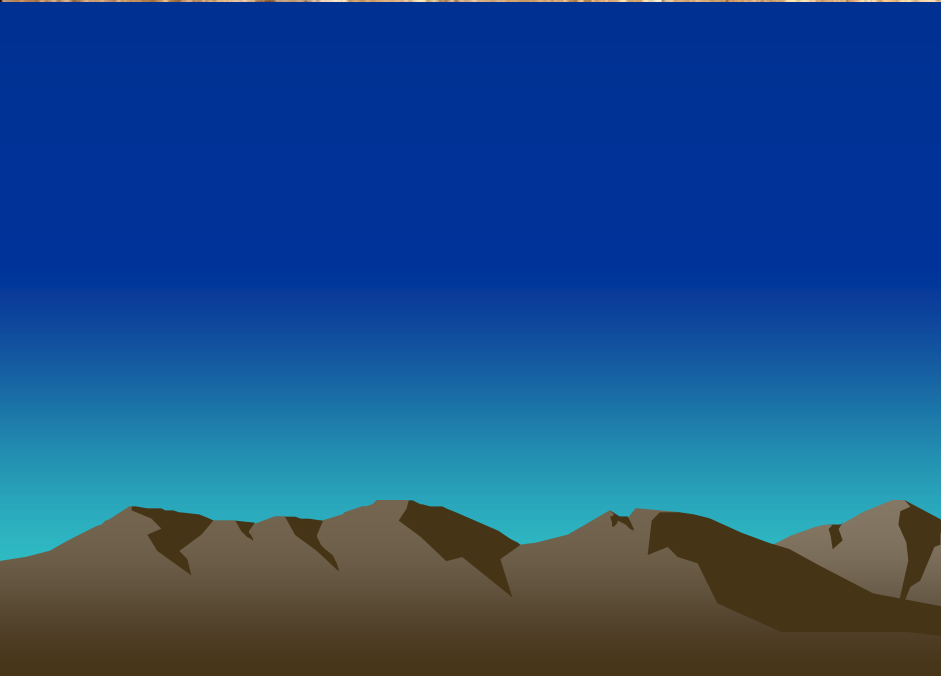
THE
NORTH
FACE

THE NORTH FACE
100

THE NORTH
FACE

THE NORTH FACE
100

THE NORTH
FACE



給水・補給は早めに、しっかりと





コースを思いっきり楽しんで



