



深圳公益救援队  
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

# 2022环深圳SMRT马拉松（福田站）

老帮菜

半程组

1



深圳公益救援队  
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

## 目录

01 组队信息

02 线路设计

03 装备补给

04 应急预案



## 组队信息

传播安全理念 · 志愿服务社会

3



### 队员信息



09027 孙志宏

保险：队内保险，月跑量：80K

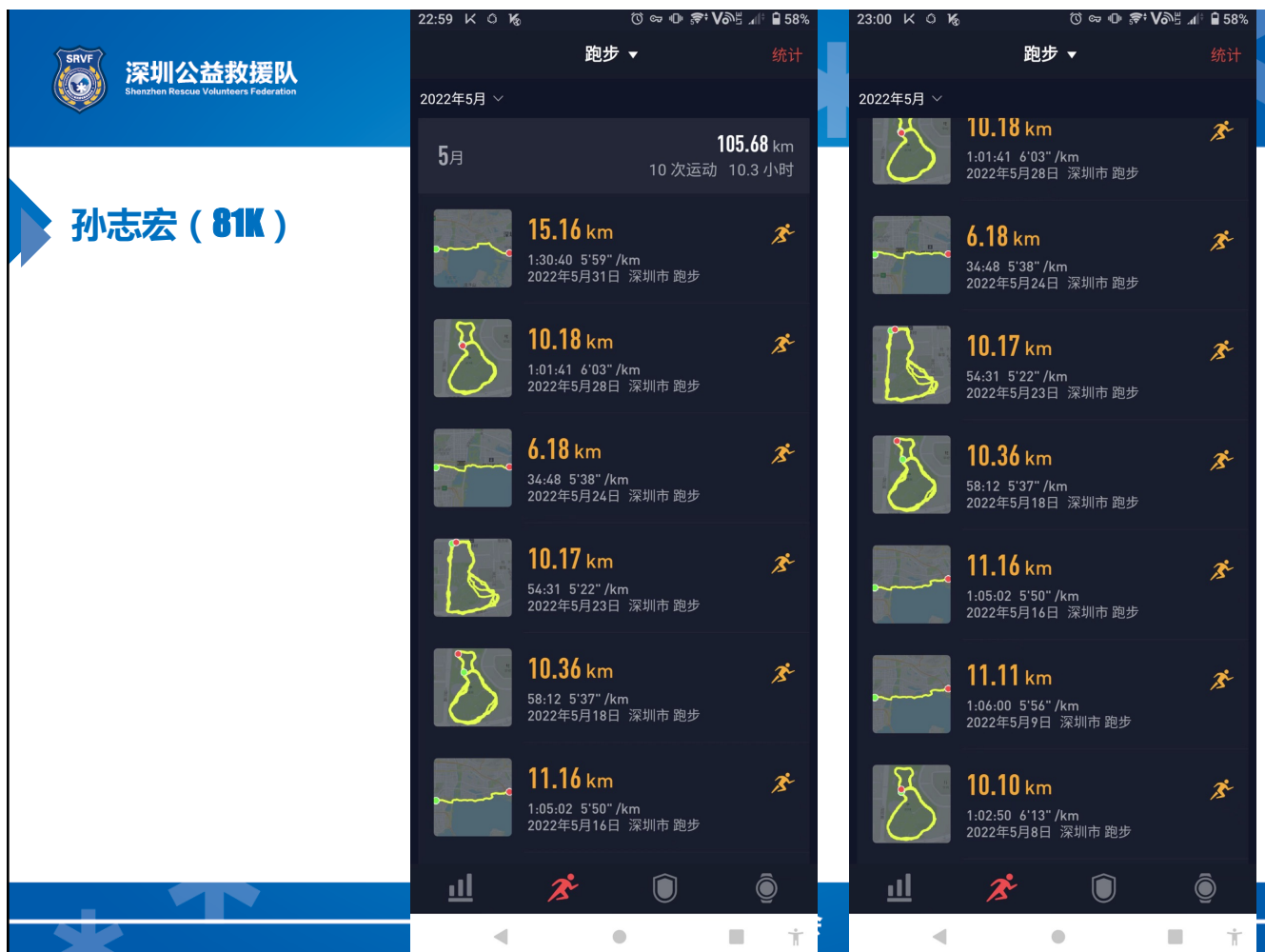
09028 王建

保险：队内保险，月跑量：100K

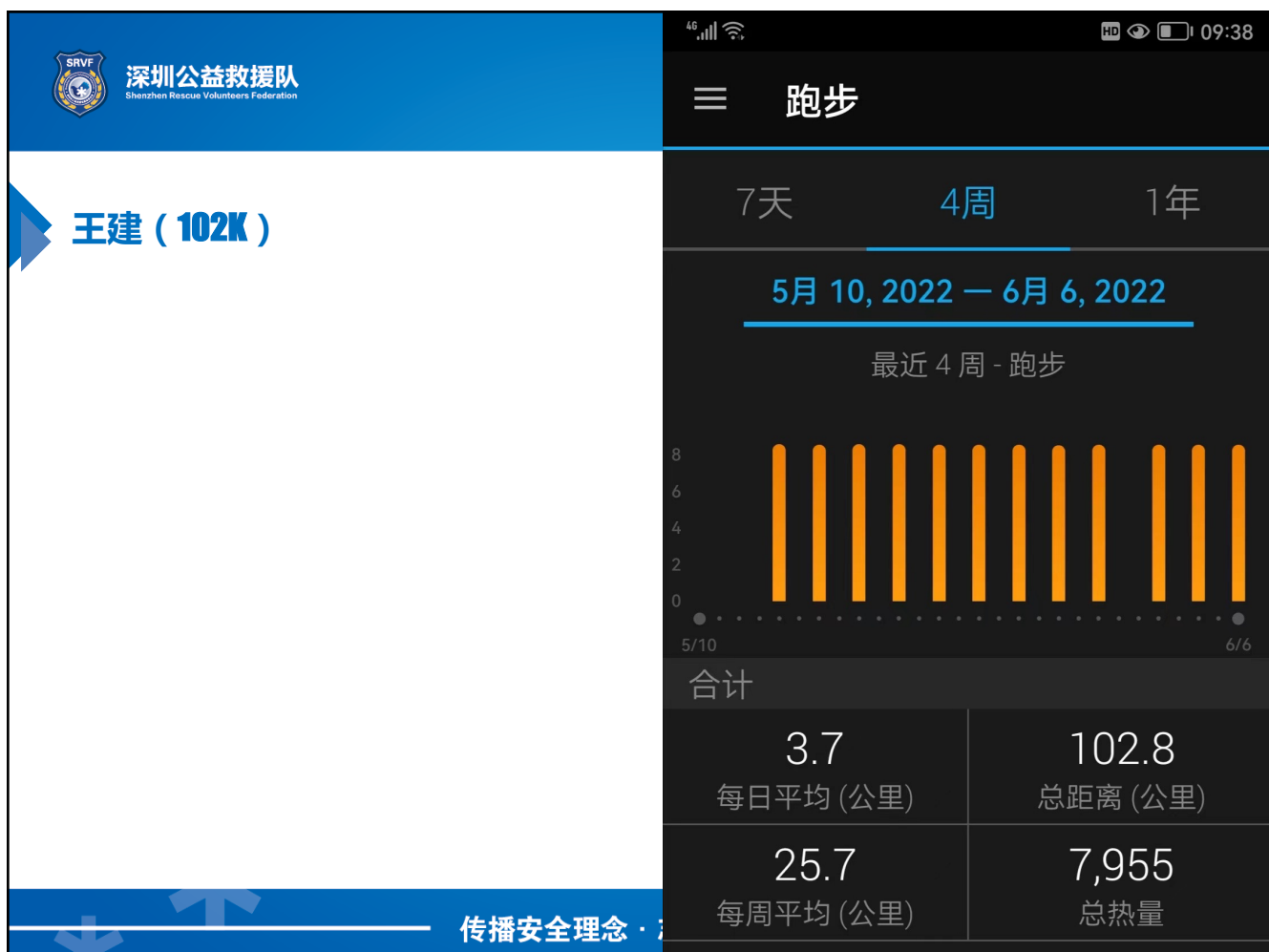
09044 周秀英（女）

保险：队内保险，月跑量：125K

传播安全理念 · 志愿服务社会

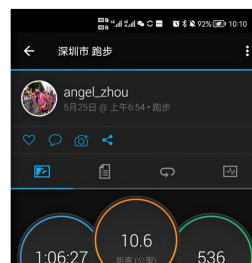
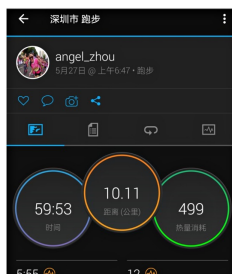
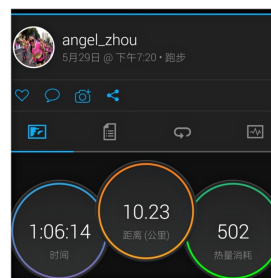
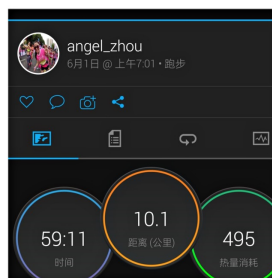


5





## 周秀英 (125K)



## 线路设计





## 地图轨迹



总距离：约21.8，累积上升：

打卡点：CP3、CP1

传播安全理念 · 志愿服务社会



## 线路说明

- 1、绿道石板路占70%，约15K，山脊土路占30%，约6.5K。
- 2、线路：起点 - 水库绿道三叉路口（1.2K） - 涂鸦墙（4.3K） - 南坪高架（6.8K折返） - 涂鸦墙（9.3K） - CP1（10.2K） - 铁塔（11.2，往返2次） - CP3（14.2K） - 涂鸦墙（15.1K） - 水库绿道三叉路口（18.2K） - 水库大坝（18.7K） - 水库绿道三叉路口（19.2K） - 警犬基地登山口（19.7K） - CP1（20.4K） - 警犬基地登山口（21.1K） - 终点（21.8K）。

传播安全理念 · 志愿服务社会



## 行程表

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”行程表

日期：

| 路段                 | 描述     | 距离 (km) |      | 高度  |    | 计划时间<br>(min) | 备注   |
|--------------------|--------|---------|------|-----|----|---------------|------|
|                    |        | 单程      | 累积   | 上升  | 下降 |               |      |
| U站 - 水库绿道三叉路口      | 二线关水泥路 | 1.3     | 1.3  | 95  |    | 15            |      |
| 水库绿道三叉路口 - 涂雅墙     | 二线关石板路 | 3.1     | 4.4  | 228 |    | 40            | 可补水  |
| 涂雅墙 - 南坪高架         | 二线关石板路 | 2.5     | 6.9  |     |    | 20            |      |
| 南坪高架 - 涂雅墙         | 二线关石板路 | 2.5     | 9.4  | 101 |    | 50            |      |
| 涂雅墙 - CP3          | 山脊土路   | 0.9     | 10.3 | 100 |    | 20            |      |
| CP3 - 铁塔           | 山脊土路   | 1       | 12.3 | 200 |    | 30            | 折返   |
| CP3 - 涂雅墙          | 山脊土路   | 0.9     | 13.2 |     |    | 15            |      |
| 涂雅墙 - 水库绿道三叉路口     | 二线关石板路 | 3.1     | 16.3 |     |    | 25            | 可补水  |
| 水库绿道三叉路口 - 满天福大酒楼  | 二线关水泥路 | 1       | 17.3 |     |    | 10            | 小店补给 |
| 水库大坝 - 水库绿道三叉路口    | 二线关水泥路 | 1       | 18.3 | 50  |    | 15            |      |
| 水库绿道三叉路口 - 警犬基地登山口 | 二线关水泥路 | 0.5     | 18.8 |     |    | 8             |      |
| 警犬基地登山口 - CP1      | 山脊土路   | 0.7     | 19.5 | 154 |    | 15            |      |
| CP1 - 警犬基地登山口      | 山脊土路   | 0.7     | 20.2 |     |    | 12            |      |
| 警犬基地登山口 - 终点       | 山脊土路   | 0.7     | 20.9 |     |    | 10            |      |
|                    |        |         | 21.8 | 928 |    | 285           |      |

传播安全理念 · 志愿服务社会



## 装备补给

传播安全理念 · 志愿服务社会



## 装备

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”装备表

| 个人装备       |    |     | 团队装备       |    |    |
|------------|----|-----|------------|----|----|
| 项目         | 数量 | 备注  | 项目         | 数量 | 备注 |
| 越野包        | 1  |     | 坚果         | 5  |    |
| 头灯&备用电池    | 1  |     | 能量盐丸       | 15 |    |
| 对讲机&备电     | 1  |     | 宝矿力(900ml) | 3  | 冰冻 |
| 个人药品       | 适量 |     |            |    |    |
| 手机&充电宝     | 1  |     |            |    |    |
| 救生毯        | 1  |     |            |    |    |
| 葡萄糖        | 4  |     |            |    |    |
| 补液盐        | 2  |     |            |    |    |
| 水(500ml)   | 1  | 可补充 |            |    |    |
| 宝矿力(500ml) | 2  | 冰冻  |            |    |    |
| 能量胶        | 2  |     |            |    |    |



## 应急预案



## 风险预案

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”风险管理表

| 风险类型 |            | 风险分析         |            |    | 管理手段           | 备注 |
|------|------------|--------------|------------|----|----------------|----|
|      |            | 原因           | 表现         | 对象 |                |    |
| 交通   |            | 延误           | 迟到         | 人  | 提前出发，合理选择      |    |
| 伤病   | 蚊虫、动物、野兽咬伤 |              | 流血、过敏、身体不适 | 人  | 驱蚊水及伤口清创处理     |    |
|      | 中暑         | 天气、休息不够、体力不支 |            | 人  | 物理降温、下撤送医      |    |
|      | 扭伤、肌肉拉伤、抽筋 | 体力透支         |            | 人  | 拉伸、包扎、下撤送医     |    |
|      | 摔伤、骨折      |              |            | 人  | 清创消毒、止血包扎、转运送医 |    |
|      | 疲劳、精神疲惫    |              |            | 人  | 休息、下撤          |    |
| 迷路   |            | 线路不熟、不按轨迹行进  |            | 人  | 原路返回、寻求救援      |    |
| 天气   | 雷暴、下雨      |              |            |    | 就近躲避、择机下撤      |    |

传播安全理念 · 志愿服务社会



## 应急联络信息

传播安全理念 · 志愿服务社会



**感谢聆听!**  
**THANK YOU VERY MUCH!**

**深圳公益救援队**  
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

