



2015 LADY GO 粉红丝带公益跑 深圳站运动员手册

活动时间：2015 年 3 月 7 日（星期六）

【进场时间：上午 8:30；起跑时间：上午 9:00；结束时间：中午 12:00】

活动地点：深圳中心公园（福田区 华强路站 B 出口）

活动口号：YOU RUN I RUN

活动话题：#为她而跑#

主办单位	哪里动运动社交网站 深圳晚报
承办单位	深圳市阿瑞斯体育文化有限公司
协办单位	深圳中心公园
公益支持单位	深圳市粉红丝带乳腺关爱中心
善款指定机构	深圳市关爱行动公益基金会-粉红丝带公益基金
赛事医疗支持单位	深圳景田医院
指定唯一用水合作伙伴	华润怡宝饮料(中国)有限公司华南分公司
赞助商	福建恒安集团有限公司（七度空间） 深圳市倍轻松健康科技开发有限公司 深圳市九州花英花艺有限公司 深圳市悦送科技有限公司 UBER 深圳 幸福西饼
赛事支持	AEE 一电科技 惠州市新惠华印刷有限公司 深圳市利联太阳百货有限公司

【活动流程】

日期	时间	内容	地点
3月7日	8:30-12:00	存取包	深圳中心公园
3月7日	8:45-8:50 9:05-9:10 9:20-9:25	热身操	深圳中心公园
3月7日	9:00-11:00	欢快 5 公里 (HAPPY ROAD)	深圳中心公园
3月7日	10:15-10:25	放松操	深圳中心公园
3月7日	9:00-12:00	女生运动主题公园 (LADY FUN PARK)	深圳中心公园
3月7日	12:00	活动结束	

【运动员装备】



www.theladygo.com

【LADYGO 奖牌将在赛后颁发，并未在装备包出现】

LADYGO 装备内含

LADYGO 运动服，LADYGO 纪念奖牌，LADYGO 背包，运动头带，号码牌，纹身贴及神秘礼品。

【邮寄领取装备】

邮寄报到领取

根据运动员邮寄地址寄出活动装备。

【现场领取装备】 省市外运动员领取装备

现场领取处

时间 2015 年 3 月 7 日星期六上午 8:30 至中午 12:00

地点：深圳中心公园

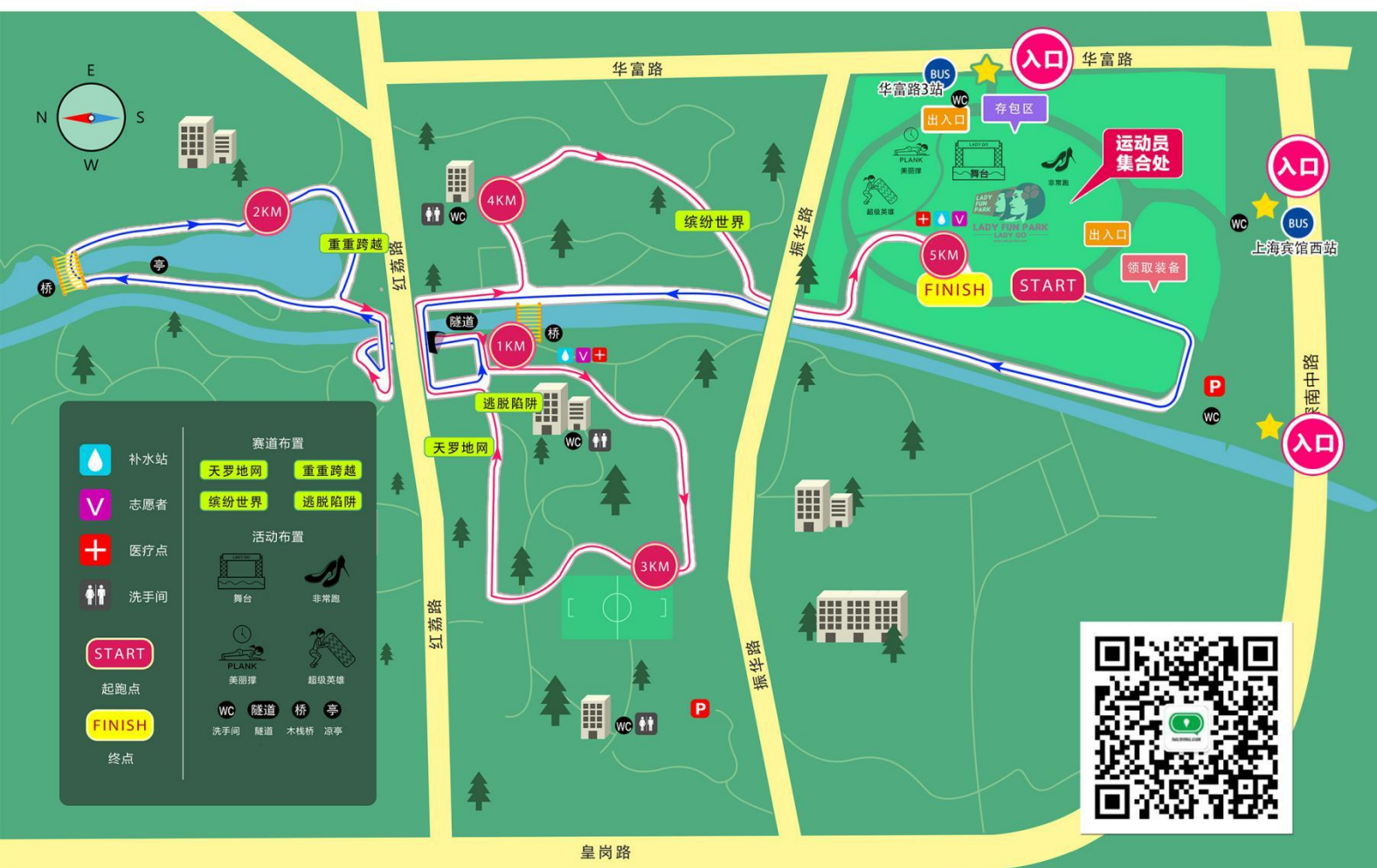
【凭个人身份证或护照（原件）领取】

【全景图】

深圳中心公园：深圳市福田区振华西路田面村东侧

2015 
LADY GO

ACTIVITY MAP 活动地图



【到达现场】 深圳中心公园-C2 区-中心演艺舞台（集合）



【交通方式】

自驾车	中心公园停车场车位有限，建议绿色出行
地铁	乘坐地铁至罗湖线（1号线）到华强路站 B出口往中心公园 C2 东门行走 注： 1.往机场东方向运营时间：6:30-23:58 往罗湖方向运营时间：6:30-23:00 2.深圳地铁各路线运营时间表请参照此网站：http://szdt.8684.cn/list_time
公交	华富路③站： 50 路; 212 路; 303 路; 311 路; 339 路; m435 路 上海宾馆西站： 32 路; 50 路; 113 路; 204 路; 303 路; 311 路; 320 路; 339 路; 391 路; k204 路; m369 路; m413 路; m414 路; m435 路; n4 路; 高峰专线 18 路; 高峰专线 38 路; 高峰专线 49 路; 海滨观光线



罗宝线--华强路站
地铁攻略

【现场存取包】·存包区

存包处开放时间：上午 8:30 至中午 12:00

只有运动员可以存包，不要求每名运动员必须存包

“存包号码”是取包唯一的凭证，请务必妥善保管

存包	志愿者给予运动员“存包号码”，同时在号码牌上“盖章”表示已经存包 - “存包号码”建议贴在“号码牌”或者“手机背面”以免丢失， - 请不要在包中存放贵重物品，如有丢失或损坏，主办方概不负责
取包	- 请出示您的“存包号码”和“号码牌”即可取包

【跑前热身操】·舞台区

舞台区将有主打健身操，参加者可【跑前跑后】与健身教练一起舞动身体！

热身操批次	出发时间
第一批	8:45-8:50AM
第二批	9:05-9:10AM
第三批	9:20-9:25AM

【跑后放松操】·舞台区

放松操时间	10:15-10:25
-------	-------------

【HAPPY ROAD——为她而跑】

【出发起跑】

起跑批次	出发时间
第一批	9:00AM
第二批	9:20AM
第三批	9:30AM
第四批	9:45AM

【5KM 障碍区】



五公里欢快世界，一起来探索吧！

终点还有奖牌等着你！

【LADY FUN PARK—女生运动主题公园】

每个区域每个运动员只能参加一次，奖品先来先得！

开放时间：9:00-12:00



【PRETTY RUN】非常跑-高跟鞋跑

游戏规则	穿 5 公分以上的高跟鞋，跑 50 米折返赛道
挑战成功	路途中保证鞋子不掉，15 秒内到达终点
纪念品（参加就有）	LADY GO--PRETTY RUN 限量版纪念手腕一个
奖品（限量 100 份）	1.悦送科技--空气净化器 2.倍轻松 HELLO KITTY 舒眠眼罩

当天活动现场有提供（35-44 码）高跟鞋

女士男士也可自备战靴（保证 5 公分以上）

【SUPER HERO】超级英雄-翻轮胎

游戏规则	选择 30KG /40KG/50KG 其一，翻 30 米折返
纪念品（参加就有）	1. LADY GO--SUPER HERO 限量版纪念手腕一个 2. “九州花英” 赠送 “勿忘我” 花束一份。

【HOLD ON】美丽撑-平板支撑

游戏规则	平板支撑标准动作
挑战成功	超过 60 秒的将可过关
纪念品（参加就有）	LADY GO--HOLD ON 限量版纪念手腕一个
奖品	赠送七度空间产品

【放松区】



放松区
让你全身松舒服到底



获得三个区域手腕，即可参加（倍轻松放松区）的活动！

【游戏规则由活动当天放松区域规定】

【粉红丝带专区】



了解粉红丝带，爱乳健康知识咨询专区

【美食区】

幸福西饼，现场免费品尝 1000 份



【常见问题】

如有问题您可以通过以下方式查阅或者联系我们：

-官网查询：<http://www.theladygo.com>

-邮件发送：info@theladygo.com

-关注新浪微博：@哪里动

-关注微信公众号：哪里动

