

Km	Km from Finish	Alti 海拔 (m)	Features/Instruction 路线描述		43km/h	45km/h	47km/h	
1.9	127.3	82		Minzu Av. 民族大道	Start 起点 Nationalities Square 民族广场	13:45	13:45	13:45
	125.9	86		Minzu Av./ Jiangbei Av. 民族大道 / 江北大道				
0.0	125.4	85		Jiangbei Av./ Nanhuan Rd. 江北大道 / 南环路	0Km Point 0公里	13:50	13:50	13:50
4.3	121.1	88		Jiangbei Av./Liusha Rd. 江北大道 / 柳沙路	Linking Turns 连续转弯	13:56	13:56	13:56
4.4	121.0	87		Liusha Rd. 柳沙路	Caution 注意安全	13:56	13:56	13:56
5.1	120.3	87		Liusha Rd./ Liuyuan Rd. 柳沙路 / 柳园路		13:57	13:57	13:57
6.9	118.6	95		Liusha Rd./ Libin Av. 柳沙路 / 荔滨大道		14:00	13:59	13:59
7.7	117.7	89		Libin Av./ Wuxiang Bridge 荔滨大道 / 五象大桥	Bridge 通过桥梁	14:01	14:00	14:00
9.6	115.9	88		Libin Av./ Qinghuan Rd. 荔滨大道 / 青环路		14:04	14:03	14:02
10.5	115.0	83		Qinghuan Rd. 青环路		14:05	14:04	14:04
14.7	110.8	87		Qinghuan Rd. 青环路	Bridge 通过桥梁	14:11	14:10	14:09
15.3	110.1	87		Qinghuan Rd. 青环路	Change Lane To Right 进辅路	14:12	14:11	14:10
18.1	107.3	118		Qinghuan Rd./ Tongguling Rd. 青环路 / 铜鼓岭路		14:15	14:14	14:13
20.4	105.0	108		Fenghuangling Rd./ N.Leigongling Rd. 凤凰岭路 / 雷公岭北路		14:19	14:17	14:16
22.0	103.5	118		Tongguling Rd./ Minzu Av. Side Road 铜鼓岭路 / 民族大道辅路	Rotary Turn Right 右转环岛	14:21	14:19	14:18
22.6	102.8	104		Minzu Av. Side Road/ Minzu Av. 民族大道辅路 / 民族大道	Change Lane To Left 进入主路	14:22	14:20	14:19
29.0	96.5	81		Minzu Av. 民族大道		14:31	14:29	14:27
30.0	95.5	82		Minzu Av. 民族大道	Sprint 1 第一冲刺点 Finish of First Lap 第一圈结束	14:32	14:30	14:28
31.3	94.2	86		Minzu Av./ Jiangbei Av. 民族大道 / 江北大道		14:34	14:32	14:30

Km	Km from Finish	Alti 海拔 (m)	Features/Instruction 路线描述		43km/h	45km/h	47km/h	
31.8	93.6	85		Jiangbei Av./ Nanhuan Rd. 江北大道 / 南环路	14:35	14:33	14:31	
36.0	89.5	88		Jiangbei Av./ Liusha Rd. 江北大道 / 柳沙路	Linking Turns 连续转弯	14:40	14:38	14:36
36.1	89.3	87		Liusha Rd. 柳沙路		14:41	14:38	14:36
38.6	86.8	100		Liusha Rd. 柳沙路		14:44	14:42	14:39
38.7	86.8	95		Liusha Rd./ Libin Av. 柳沙路 / 荔滨大道		14:44	14:42	14:40
39.2	86.3	89		Libin Av./ Wuxiang Bridge 荔滨大道 / 五象大桥	Bridge 通过桥梁	14:45	14:42	14:40
41.4	84.1	88		Libin Av./ Qinghuan Rd. 荔滨大道 / 青环路		14:48	14:45	14:43
42.3	83.2	83		Qinghuan Rd. 青环路		14:49	14:47	14:44
46.5	79.0	87		Qinghuan Rd. 青环路	Bridge 通过桥梁	14:55	14:52	14:50
47.1	78.3	87		Qinghuan Rd. 青环路	Change Lane To Right 进辅路	14:56	14:53	14:50
49.9	75.5	118		Qinghuan Rd./ Tongguling Rd. 青环路 / 铜鼓岭路		15:00	14:57	14:54
51.6	73.8	108		Fenghuangling Rd./ N.Leigongling Rd. 凤凰岭路 / 雷公岭北路		15:02	14:59	14:56
53.8	71.7	118		Tongguling Rd./ Minzu Av. Side Road 铜鼓岭路 / 民族大道辅路	Rotary Turn Right 右转环岛	15:05	15:02	14:59
54.2	71.3	104		Minzu Av. Side Road/ Minzu Av. 民族大道辅路 / 民族大道		15:06	15:02	14:59
60.8	64.7	81		Minzu Av. 民族大道		15:15	15:11	15:08
61.8	63.7	82		Minzu Av. 民族大道	Finish of Second Lap 第二圈结束	15:16	15:13	15:09
62.2	63.2	85		Minzu Av. 民族大道	Feeding 补给点	15:17	15:13	15:10
63.1	62.4	86		Minzu Av./ Jiangbei Av. 民族大道 / 江北大道		15:18	15:14	15:11
63.6	61.8	85		Jiangbei Av./ Nanhuan Rd. 江北大道 / 南环路		15:19	15:15	15:11
67.8	57.7	88		Jiangbei Av./ Liusha Rd. 江北大道 / 柳沙路	Linking Turns 连续转弯	15:25	15:21	15:17

Km	Km from Finish	Altitude (m)	Features/Instruction 路线描述				43km/h	45km/h	47km/h
67.9	57.5	87		Liusha Rd.	柳沙路		15:25	15:21	15:17
70.4	55.0	100		Liusha Rd.	柳沙路		15:28	15:24	15:20
70.5	55.0	95		Liusha Rd./ Libin Av.	柳沙路 / 荔滨大道		15:29	15:24	15:20
71.0	54.5	89		Libin Av./ Wuxiang Bridge	荔滨大道 / 五象大桥	Bridge 通过桥梁	15:29	15:25	15:21
73.2	52.3	88		Libin Av./ Qinghuan Rd.	荔滨大道 / 青环路		15:32	15:28	15:24
74.1	51.4	83		Qinghuan Rd.	青环路		15:34	15:29	15:25
78.3	47.2	87		Qinghuan Rd.	青环路		15:39	15:35	15:30
78.7	46.7	86		Qinghuan Rd.	青环路		15:40	15:35	15:31
81.5	43.9	87		Qinghuan Rd./ Tongguling Rd.	青环路 / 铜鼓岭路	Change Lane To Right 进辅路	15:44	15:39	15:34
83.2	42.2	108		Fenghuangling Rd./ N.Leigongling Rd.	凤凰岭路 / 雷公岭北路		15:46	15:41	15:36
85.6	39.9	118		Tongguling Rd./ Minzu Av. Side Road	铜鼓岭路 / 民族大道辅路	Rotary Turn Right 右转环岛	15:50	15:44	15:39
86.0	39.5	104		Minzu Av. Side Road/ Minzu Av.	民族大道辅路 / 民族大道	Change Lane To Left 进入主路	15:50	15:45	15:40
92.6	32.9	81		Minzu Av.	民族大道		15:59	15:54	15:48
93.6	31.9	82		Minzu Av.	民族大道	Sprint 2 第二冲刺点 Finish of third Lap 第三圈结束	16:01	15:55	15:50
94.0	31.4	85		Minzu Av.	民族大道	Feeding 补给点	16:01	15:56	15:50
94.9	30.6	86		Minzu Av./ Jiangbei Av.	民族大道 / 江北大道		16:03	15:57	15:51
95.4	30.0	85		Jiangbei Av./ Nanhuan Rd.	江北大道 / 南环路		16:03	15:57	15:52
99.6	25.9	88		Jiangbei Av./ Liusha Rd.	江北大道 / 柳沙路	Linking Turns 连续转弯	16:09	16:03	15:57
99.7	25.7	87		Liusha Rd.	柳沙路		16:09	16:03	15:57
102.3	23.2	95		Liusha Rd./ Libin Av.	柳沙路 / 荔滨大道		16:13	16:07	16:01

Km	Km from Finish	Altitude (m)	Features/Instruction 路线描述				43km/h	45km/h	47km/h
102.8	22.7	89		Libin Av./ Wuxiang Bridge	荔滨大道 / 五象大桥	Bridge 通过桥梁	16:14	16:07	16:01
105.0	20.5	88		Libin Av./ Qinghuan Rd.	荔滨大道 / 青环路		16:17	16:10	16:04
105.9	19.6	83		Qinghuan Rd.	青环路		16:18	16:11	16:05
110.7	14.7	87		Qinghuan Rd./ Tongguling Rd.	青环路 / 铜鼓岭路	Change Lane To Right 进辅路	16:25	16:18	16:12
111.7	13.7	108		Fenghuangling Rd./ N.Leigongling Rd.	凤凰岭路 / 雷公岭北路		16:26	16:19	16:13
114.1	11.3	118		Tongguling Rd./ Minzu Av. Side Road	铜鼓岭路 / 民族大道辅路	Rotary Turn Right 右转环岛	16:29	16:22	16:16
117.8	7.7	104		Minzu Av. Side Road/ Minzu Av.	民族大道辅路 / 民族大道	Change Lane To Left 进入主路	16:35	16:27	16:21
122.4	3.0	82		Minzu Av.	民族大道	3Km To Go 终点前 3 公里	16:41	16:33	16:26
124.4	1.0	81		Minzu Av.	民族大道	1Km To Go 终点前 1 公里	16:44	16:36	16:29
125.4	0.0	82		Minzu Av.	民族大道	Finish 终点 Nationalities Square 民族广场	16:45	16:37	16:30