附件3：

**活动流程**

8：00民族广场集合（单位可以组织参跑人员在活动地点留影纪念）

8：30教练指导热身

8：50领导讲话

9：00准时开始

10：00三公里结束

10：30五公里结束

10：40颁奖仪式

11：00活动结束

注：9：30—10：30组织已经提前完成所报里程队员，有奖参与互动游戏。