

# 2014 陽明山越野路跑賽 競賽規程

- 一、指導單位：內政部、內政部營建署
- 二、主辦單位：陽明山國家公園管理處、臺北市政府
- 三、承辦單位：中華民國路跑協會(以下簡稱本會)
- 四、協辦單位：國防部、國立臺灣圖書館、內政部警政署保安警察第七總隊第四大隊、新北市政府體育處、中華民國大型活動緊急救護協會
- 五、贊助單位：香港星辰表股份有限公司台灣分公司、日商久光製藥股份有限公司、維他露公司/維他露基金會/源興行銷股份有限公司、健喬信元醫藥生技股份有限公司、台灣易立歐科技股份有限公司、神戶電池股份有限公司、國際大旅館、成功體育文具(股)公司
- 六、比賽時間：103 年 7 月 13 日(星期日)上午 6 時起跑
- 七、比賽地點：陽明山中山樓大停車場
- 八、比賽路線：

## (一)越野路跑組 21 公里 限時 3 小時 30 分完成

起點(陽明山中山樓大停車場)→湖山路陽金公路岔路口→陽金公路陽管處遊客中心→中興路陽金公路岔路口→竹子湖派出所→百拉卡公路岔路口→小油坑地質景觀區→竹子山道路風口段(原線折返)→終點(陽明山中山樓大停車場)。

## (二)全民健跑組 5.45 公里 限時 1 小時 30 分完成

起點(陽明山中山樓大停車場)→湖山路陽金公路岔路口→陽金公路陽管處遊客中心→中興路陽金公路岔路口(原線折返)→終點(陽明山中山樓大停車場)。

九、報名日期：自 103 年 5 月 26 日下午 2 時起至 6 月 6 日下午 5 時止。

十、報名方式：

(一)本次賽會一律採網路報名，請上本會網站 <http://www.sportsnet.org.tw> 線上報名專區填妥比賽報名表後，選擇以下繳費方式進行繳費。請於報名額滿前完成報名，報名截止日前如遇名額已滿，報名截止日將以額滿日為準，恕不再接受報名。(報名名額統計以完成繳費計算，請填寫完報名資料並儘速繳費，以免因未繳費錯失參賽機會。)

\*線上刷卡：

使用 MASTER、VISA、JCB，不限金額，不限持卡人輸入信用卡卡號進行線上刷卡付費。請勿重覆點選付費確認鈕。繳費結束後頁面將提供完成繳費之資訊，如未能成功看到繳費頁面，請致電信用卡公司查詢信用卡授權狀況。

\*.7-ELEVEN 超商 ibon 繳費(每筆限額兩萬，另需自付每筆繳費 18 元手續費)線上報名網站登錄，完成資料填寫後，取得 1 組 ibon 繳費代碼(訂單編號)→憑此代碼至全省 7-ELEVEN 超商門市→ibon 機器螢幕首頁點選『代碼輸入』→輸入『LAM+訂單編號(共 16 碼)』→輸入您的『聯絡電話』(即網站報名所留的手機號碼)→選取及確認您的『繳費項目及資訊』→『確認，列印繳費單』→三小時內持繳費單至櫃檯繳費。於本會網站報名資料輸入後，名額將保留至隔日下午 2 時，若未依照規定時間繳交報名費者視同未報名成功，其名額將在截止繳費後之隔天下午 2 時重新開放報名，敬請把握繳費時間並妥善保留繳費收據。

(二)所有參賽者將被要求依規定時間內完成比賽，報名時請確認有能力在限時內完成比賽。因道路使用申請規定，道路管制將於規定時間開放汽車通行。完成報名手續者，不得以任何理由要求更換人名、參賽項目、衣服尺寸或退費亦不得因無法參賽轉讓報名資格。無完成報名者不具參賽資格，嚴禁代跑及陪跑。

(三)繳費完成後，系統將自動發送報名成功 email 給參賽選手，如無收到 email 亦可至路跑協會網站「報名查詢」區確認報名成功資料。

(四)凡完成報名者，於活動報到時可領取 2014 陽明山越野路跑賽活動紀念 T-恤 1 件(未填寫尺寸者，大會一律以 L 尺寸發給，如遇尺寸短缺大會將以其他尺寸替換。);越野路跑組加贈運動毛巾 1(41cm\*100cm+5%)。

2014 陽明山越野路跑賽活動 紀念 T-恤胸圍尺寸對照表				
S	M	L	XL	XXL
85CM	94CM	102CM	111CM	120CM

十一、報名對象：

(一)越野路跑組：依年齡分為 13 組，系統將依出生年自動分組，民國 86 年(含)前出生者方可報名：

男 17~19 歲	男 20-29 歲	男 30-39 歲	男 40-49 歲	男 50-59 歲	男 60-69 歲	男 70 歲+
女 17~19 歲	女 20-29 歲	女 30-39 歲	女 40-49 歲	女 50-59 歲	女 60 歲+	

**竹子山道路風口段為國防部軍事管制路段，依我國要塞堡壘地帶法規定，本組參賽選手謝絕香港、澳門及大陸地區人士報名參賽。**

(二)全民健跑組：年齡、性別、國別不拘。

十二、比賽項目資訊：

比賽項目	越野路跑組 21KM	全民健跑組 5.45KM
報名費	NT\$600(含報名費 NT\$500、晶片保證金 NT\$100)， 晶片保證金將在活動當天歸還晶片時退還。	NT\$300 不使用晶片，不計時。
報名限額	3000 人	2000 人
比賽限時	3 小時 30 分	1 小時 30 分

集合時間	05：40	05：50
起跑時間	06：00	06：15
集合地點	陽明山中山樓大停車場	
注意事項	<p>1.因路線起伏較大，請選手謹慎評估後再決定是否報名，活動因路線管制，為不影響其他用路人權益，敬請在報名時評估是否能在限時內完賽，如無法在限時內完成比賽之選手請務必聽從裁判及管制人員指示搭乘殿後車。</p> <p>2.越野路跑組路線行經竹子山道路風口段，此路段為國防部軍事管制路段，依要塞堡壘地帶法第9條規定嚴禁選手攜帶相機或配有照相功能手機進入管制路段，違背本法所規定禁止及限制事項者將處1年以上、7年以下有期徒刑，請勿以身試法。</p>	

### 十三、參賽物品領取方式：

凡完成報名手續者，可選擇下列3種方式領取參賽物品，完成領取者即完成報到手續，請於活動當天前往活動會場集合起跑。

#### (一)親自領取：

**時間：103年7月11日~12日上午9時至下午5時，逾時不候，並請自備環保袋。**

**地點：中華民國路跑協會 台北市大同區昌吉街55號2樓206室 大龍街側二樓**

- 1.報名回執單電子檔，將統一於活動前一星期寄發 e-mail。請持本會 e-mail 寄發的賽前報名回執單號辦理領取作業。
- 2.報名者無法親自領取，可將報名回執單號交付受委託人代理領取，惟受託者需出示證件以備查驗，如有被冒領，本會一概不負責。
- 3.於領取前三日尚未收到報名回執單電子檔者，請上本會網站 <http://www.sportsnet.org.tw> 一報名查詢，依參賽者身份證號即可查詢報名回執單號，請憑報名回執單號及身份證明文件，於領取期限內逕自領取地點辦理領取。

#### (二)宅配領取

如無法在上述時間領取者，請於報名時選擇宅配領取，宅配費用需連同報名費一併繳交，以方便作業(限臺澎金馬地區)。

- 1.凡宅配領取者，本會將由物流公司於7月8日~10日間將參賽袋(內含號碼布、晶片及紀念品)配送至報名表上所填寫之地址，請務必填寫正確收件地址。
- 2.請於配送期間注意包裹配送情況，7月11日後未收到請與本會聯絡，如因宅配地址不全或無人簽收，而造成包裹無法送達而無導致無法參賽者，本會將不再另行補寄，並請於7月14日-7月18日(上班時間08:30~12:00;13:30~17:30)至本會領取，逾期視同放棄，本會將不予保留。
- 3.宅配費用請於報名同時繳交：1人130元、2人260元、3人390元、4人520元、5人至20人600元、21人至50人1,200元、51人至100人1,800元、101人至200人2,400元、201人至300人3,000元，以此類推。
- 4.收到包裹後，請檢查內容物是否齊全。

#### (三)比賽當天付費領取(非必要請勿使用)

- 1.有鑑於選手因臨時有事無法在領取期限內完成領取而喪失比賽資格，本次活動開放活動當天付費領取。
  - 2.請持本會報名回執單號於7月13日上午5時至5時30分，至活動會場之晶片退費區領取參賽物品，收費標準比照宅配領取之費用付費，超過上午5時30分將不再開放領取，以避免影響比賽的進行。
- \*未完成領取者，將自動喪失比賽資格，不得進入比賽路線，裁判與工作人員有權終止無號碼布選手進行比賽。  
\*因故無法領取亦無參加比賽者，請於7月14日-7月18日(上班時間08:30~12:00;13:30~17:30)至本會補領參賽物品，逾時將視為放棄領取，本會將不予保留。

### 十四、獎勵方式及辦法：

#### (一)越野路跑組：

- 1.總名次錄取者：按越野路跑組男、女總名次成績給獎，凡得獎金超過新台幣19,999元以上者，國內選手須依稅法負擔10%之所得稅；外籍人士須依稅法負擔20%之所得稅。(領獎時請附身份證影印本，外籍人士請附護照影印本) **(男女子組總名次錄取者，不再列入分組名次計算)**

越野路跑組(21公里)男子組/女子組	總名次
	總成績第一名獎金新台幣20,000元
	總成績第二名獎金新台幣15,000元
	總成績第三名獎金新台幣10,000元
	總成績第四名獎金新台幣8,000元
	總成績第五名獎金新台幣6,000元

#### 2.分組錄取者：

- (1)按各組報名人數1-100人錄取2名，101-200人錄取3名，201-300人錄取4名，301人以上錄取5名，頒發獎座及獎品各乙份。
  - (2)為鼓勵長青跑者，越野路跑組—男70歲以上者、女60歲以上者各錄取前10名，頒發獎座及獎品各1份。
  - (3)非得獎選手本人，請於舞台下方或獎典組領取獎座及獎品。領取時必須出示本次活動號碼布及身分證明文件；各組得獎者限比賽當天活動09:30結束前領取。
  - (4)本會將於賽後三日內寄發成績證明電子檔給予限時內完賽選手，請參加者務必確實填寫 email 帳號；選手亦可至本會網站 <http://www.sportsnet.org.tw> 下載。大會將不另寄紙本成績證明。選手可利用成績查詢列印功能，更快速找到成績紀錄，選手亦可將成績證明下載儲存方便日後使用。不在限時內完賽或缺任一晶片感應時間之選手恕不提供成績證明。
  - (5)為鼓勵於規定時間內完成越野路跑組之選手，將發給紀念獎牌；非於規定時間內完成比賽之選手請勿領取。
  - (6)比賽當天，越野路跑組選手憑號碼布可兌換餐飲1份。
- (二)全民健跑組：比賽當天，憑號碼布可領取運動飲料及完跑證明1份。



(三) 現場摸彩多項好禮。摸彩券請於當日上午 6 時前投入摸彩箱，幸運得獎者請於 9 時 30 前領取，逾時視同放棄。現場摸彩獎品將依中華民國稅法規定扣抵所得稅。

#### 十五、計時

- (一) 本活動提供越野路跑組選手晶片計時服務，晶片成績將作為大會成績統計之依據。每位報名參加並完成領取參賽物品手續之越野路跑組選手將派發一枚計時晶片。於比賽會場選手交還晶片時將發還晶片保證金\$100，賽事當天未能交回晶片者，請於賽後 7 月 14 日-7 月 18 日至本會退回；逾期未繳回晶片者，保證金恕不退還。晶片使用之操作方式請選手於賽前詳閱秩序冊晶片使用說明，或是依現場服務人員的協助操作。競賽成績一律以大會公布成績為基準。
- (二) 依據國際田徑規則 165.24 條規定，選手起跑時間為鳴槍時間。大會將依據鳴槍開跑時間開始計算時間記錄，並依據此時間紀錄做為選手名次成績統計之判定。
- (三) 請選手衡量自身實力，切勿爭先恐後，並發揮運動家精神，禮讓實力較佳選手優先出發。
- (四) 請選手準時出發，超過起跑時間 10 分鐘後出發者，因考量安全因素，大會有權限制其出發及不予計算成績。

十六、自費專車：本次搭乘大會自費來回專車之選手需依公車收費標準，另行繳交新台幣 60 元專車費用憑票上車，無票(未帶、遺失)者視同無繳費用不可搭乘(現場不售票，亦無補票)，隨行非報名參賽者，必須於選手報名時一同繳付車資。活動會場禁止非大會車輛進入，請多加利用大會自費專車至比賽會場。比賽當日賽場周邊道路將加強拖吊，選手請勿任意路邊停車。搭乘付費專車時間及地點(坐滿才發車)，**報名時請務必勾選搭車地點並準時於規定時間內搭乘。**

搭車起訖點	捷運劍潭站(基河路上百齡高中前) →比賽地點(中山樓)	臺北車站東三門→比賽地點(中山樓)
上山	上午 04:00~上午 04:40(末班車為上午 04:40)	上午 04:00~上午 04:30(末班車為上午 04:30)
下山	上午 08:30~上午 10:00(末班車為上午 10:00)	上午 08:30~上午 10:00(末班車為上午 10:00)

註 1：捷運於 6 點發車，選手須自備交通工具至捷運劍潭站搭乘大會付費專車。

註 2：捷運劍潭站周邊停車場資訊如下，詳細訊息可以上台北市停車資訊導引系統查詢。

1. 百齡高中地下停車場 承德路 4 段 175 號地下室
2. 前港公園地下停車場 前港街 45 號地下室
3. 捷運劍潭站轉乘停車場 中山北路 5 段 65 號
4. 承德公園地下停車場 基河路 150 號地下室

**註 3：自費專車座位計 24 個，請選手儘早搭車並多加利用站位，以免因仰德大道塞車影響抵達會場時間。**

十七、犯規罰則：選手違反下列規定者，將依下列相關罰責辦理。

(一) 取消比賽成績，不發給成績證明：

1. 非法接受他人供給飲料或食物。
2. 不遵從裁判引導者。
3. 未將號碼布固定標示在胸前者。
4. 比賽行進路線中推行娃娃車、滑行直排輪、滑板、滑板車及騎乘腳踏車。
5. 攜帶寵物(貓狗)進入賽道。
6. 未依規定將晶片以非金屬性物品繫於鞋帶最前端，無任一檢查站記錄時間者。

(二) 取消比賽成績，並禁止參加本會舉辦之活動一年及公布其姓名於本會網站上：

1. 比賽進行中借助他人之幫助而獲利者(如乘車、扶持…等)。
2. 報名組別與身份證明資格不符者。
3. 違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判及大會工作人員…等)。
4. 非報名者取代報名者參加比賽、佩帶 2 個或 2 個以上晶片者，經查明屬實，由裁判長宣佈成績無效。

十八、申 訴：

(一) 比賽爭議：競賽中各選手不得當場質詢裁判，若與田徑規則有同等意義之註明者，均以裁判為準，不得提出申訴。

(二) 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於各組成績公佈十分鐘內，向大會提出，同時繳保證金新台幣參仟元整，由競賽組簽收收執聯；所有申訴以審判委員會之判決為終決，**若判決認為無理得沒收其保證金。**

十九、注意事項：(有關參賽者權益請詳閱)

(一) 衣物保管：

1. 選手若需衣物保管，必須使用本會專屬之紅色衣物保管袋。
2. 本次活動選手號碼布將另印製有衣保專用卡，請將衣保專用卡沿虛線撕下放置於衣保袋前口袋，工作人員於號碼布蓋收件章後，方接受衣物保管；領回衣保袋時必須出示號碼布，經工作人員蓋章後才可領回。報到地點及活動現場(數量有限)均有販售衣物保管袋，每個 100 元，可於本會舉辦之各競賽活動重複使用。
3. 大會將於當日上午 5 時起，受理衣保袋保管；上午 9 時 30 分前領回衣保袋。(貴重物品請自行保管，若有遺失，本會概不負責)。

(二) 安全第一，大會裁判或醫師有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽資格，選手不得有異議。

(三) **比賽前若逢颱風或其他不可抗力之天災，大會將以選手安全為考量，決定是否取消或擇期比賽或改用路跑替代路線，參賽選手不得有異議；如因故取消活動，報名費將以五折退還。本會將透過新聞媒體發佈新聞稿。**

(四) 參加本次活動者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強；如有心臟、血管、糖尿病等方面疾病者請勿參賽。

(五) 活動地點日夜濕度、溫差大，請自行攜帶禦寒衣物及雨具。

(六) 本活動越野路跑組一律使用晶片，請詳閱晶片使用說明，如因個人操作不當造成無成績者，本會一概不負責。

(七) 參賽物品領取後，請小心保管號碼布及晶片，遺失恕不再補發。無號碼布者將喪失參賽資格。無晶片者即無成績。禁止無號碼布者進入比賽賽道。

(八) **凡完成報名因故無法參賽者**，可憑本會賽前寄出報名回執單電子檔或單號，於賽後 7 月 14 日-7 月 18 日，週一至週五(上班時間 08：30~12：00；13：30~17：30) 至本會領取紀念品，逾時逾期視同放棄。

(十) 大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績於世界各地播放、展出、登錄於本會網站與本會刊物上，參賽者必須同意肖

像與成績，用於相關比賽之宣傳與播放活動上。

(十一)為地球環保盡一份力，本賽事秩序冊之內容將不提供選手名單，請參賽者自行至路跑協會網站查看。

(十二)路線上之橫向路口，將視交通流量彈性開放橫向車輛通行，請參賽者經過路口時務必聽從裁判與交警的指引。

(十三)活動路線周邊將嚴禁違規停車並加強拖吊，請參賽選手多多利用來回付費專車。

A. 劍潭捷運站(基河路上百齡高中前)→中山樓

B.台北車站東三門→中山樓

(十四)國立臺灣圖書館將於上午 8 時 30 分提供中山樓導覽解說服務，歡迎選手及同行眷屬參加。

(十五)會場周邊住宿飯店參考：國際大旅館 02-28617100 台北市陽明山湖山路 1 段 7 號，歡迎選手賽後付費使用大眾浴池舒緩運動後疲勞。因場地及排水限制，大會無法提供淋浴服務，敬請選手多加利用會場周邊前山公園游泳池沐浴更衣。

(十六)為地球環保盡一份力，活動結束後，請將自身製造的垃圾帶下山。

(十七)活動會場周邊為地熱景觀區及軍事管制區禁止進入建物四周區域，請多加注意自身安全，嚴禁接近地熱區及管制區，以免發生危險。

(十八)本活動緊急救護責任醫療院所為臺北榮民總醫院(臺北市北投區石牌路二段 201 號，02-28712121)；就近醫療院所為臺北市立聯合醫院陽明院區(臺北市雨聲街 105 號，(02)2835-3456)及新光醫院(臺北市士林區文昌路 95 號，(02) 28332211)。

## 二十、給跑步者的健康指南：

(一)要完全享受跑步的樂趣和避免中暑，適當的訓練和充沛的體能是必要的。

(二)在賽前或賽中若能補充足夠的水分，則傷害的危險性便能降低。

(三)在比賽中用水潑或用水管噴灑下跑步，會使身體涼快些。

(四)在比賽開始前若身體有疾病，則應該要避免參與競賽，如發燒、感冒(上呼吸道感染)、腸胃炎(腹瀉、嘔吐)等。

(五)熱傷害的早期症狀是：過度流汗、頭痛、嘔心、頭昏、視力模糊、步態不穩等任何神智方面的漸進性破壞。呼吸不順、發抖、肌肉抽筋、皮膚乾燥不出汗等徵象時，必須立刻停止運動，在陰涼處安靜休憩，並迅速請醫護人員來治療，以免病情惡化。中暑每年造成四千名美國人死亡，並佔美國高中運動員死亡之第二位(僅次於脊椎損傷)。中暑未治療者均死亡，延遲治療者，可能致使永久性的中樞神經系統損傷。

(六)過去有「熱暈倒」或「熱衰竭」者要特別小心，這些人比較容易發生嚴重的熱中暑。

(七)跑步的速度最好維持在身體感覺最舒適的程度，最好不要跑比平常訓練時所能達到的速度快。

(八)競賽者最好與同伴一起跑，如此方能互相照料。

(九)若能遵照以上的注意事項去預防，一定能大大減少「熱病」的發生率及嚴重度。

(十)大會醫療救護站為緊急救護及重大傷患處理站，肌肉酸痛為運動後必然之現象，非重大傷患忌擅自進入醫護站。

## 廿一、公共意外險注意事項：

(一)各位親愛的跑友們：運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己跑步當日狀況量力而為，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前 2 個鐘頭吃早餐。本會對於現場只做必要緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動針對參賽者投保每人新台幣參佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)

(二)公共意外險承保範圍：

1.被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責：①被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內發生之意外事故。②被保險人在經營業務之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

2.特別不保事項：①個人疾病導致運動傷害。②因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。③對於因本身疾患所引起之病症不在保險範圍內。

3.選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。**如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。**

(1)不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛) (2).不明原因的呼吸困難 (3).不明原因頭暈 (4).突然失去知覺 (5)心臟病 (6).高血壓(>140/90mmHg) (7)腎功能異常 (8).家族心臟病史(一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死) (9).癲癇 (10).糖尿病 (11).高血脂(總膽固醇>240mg/DL)

廿二、請詳閱本競賽規程，如有未盡事宜，得由大會修正公佈之。

廿三、本會網址:<http://www.sportsnet.org.tw>、E-mail：[service@sportsnet.org.tw](mailto:service@sportsnet.org.tw)；**連絡電話：02-2585-5659**

陽明山國家公園管理處網址：<http://www.ymsnp.gov.tw>。