



最新消息：

2016.04.27公告:由於活動獎盃、初超馬獎、初馬獎盃被扣在寧波海關一事，廠商已經在處理了，大會預計5月底前一一郵寄至獲獎跑友報名時留下的地址，請多稍待，造成大家的不便，敬請見諒。

2016.04.14公告：

隨活動有購團體火車票者，請務必**提前20分鐘**，直接到**台北火車站地下一樓**，**台鐵往花蓮月台入口前集合**，團體票需同進月台，已發給跑友們的小車票只是尋車位用的憑據(台鐵說的，非車票)，現場會有協會人員舉牌招呼大家集合後，一起進月台，逾時火車跑了就不候喔！

4/16(六)台北至花蓮普悠瑪車票時段，台北火車站開11:30、13:10、14:30，請務必**提前20分鐘到**。

隨活動有購團體火車票者，請務必**提前20分鐘**，直接到**花蓮火車站大廳口集合**，團體票需同進月台，已發給跑友們的小車票只是尋車位用的憑據(台鐵說的，非車票)，現場會有協會人員舉牌招呼大家集合後，一起進月台，逾時火車跑了就不候喔！

4/17(日)花蓮至花台北普悠瑪車票時段，花蓮火車站開14:18, 17:28, 20:25, 請務必**提前20分鐘到**。

2016.04.14公告：隨活動有承租帳位者，請到日出營地櫃台直接報大名即可。

2016.04.13公告：**請遵守交通安全**。

第一點，所有組別在台11線與台193線路口(花蓮大橋旁)，請遵守紅綠燈號誌過馬路，如無燈號時請遵守裁判指引過馬路，嚴禁闖行人紅燈或不聽從裁判指示。

第二點，110K組、54K組在台11線上，請靠左邊跑，嚴禁任何理由的穿越台11線，台11線上的所有水站都在左邊(靠海側)。

2016.04.11公告：活動物資在今日全部由嘉里大榮貨運公司送出，請明天再沒收到者，再來電詢問。

2016.04.08公告：請110K組跑者務必備齊**前後燈具**(有多個路段是無路燈)，**反光背心**等用具。在出自行車道左轉後(約已跑2K處)，請**都靠左跑**(在台11線上)，所有的水站都在左邊，直到領信物點(豐濱，約已跑45K)再靠右跑。

2016花蓮洄瀾灣風獅盃超級馬拉松賽競賽規程

主辦單位保有修改競賽辦法之權利，未來任何修改之項目，將條列公布於此欄。

協會致力於推動綠色賽事概念：「減低二氧化碳的排放和不消耗過多地球資源」。因此呼籲跑友多搭乘大眾交通工具或共乘至會場；提供足夠不浪費的補給，減少一次性物品的消耗，基於環境需永續經營

的概念，敬請一向親近大自然和愛護環境的跑友們共同支持綠色運動計畫並體諒其可能帶來之不方便。

一、指導單位：花蓮縣政府

二、主辦單位：中華民國超級馬拉松跑者協會、台灣土地開發股份有限公司

三、活動日期：2016年4月16日(星期六)21:00起跑

四、活動地點：花蓮洄瀾灣特區(華中路與華工一路口)(請搜尋谷歌地圖#光華飛機場#)

五、競賽路線：(因不可抗拒的因素，大會保有更改路線的權利)(GPS地圖限電腦版可用)

(一)國際山海110公里組：洄瀾灣特區-華中路-光華自行車道-花蓮大橋-台11線-豐濱-右轉11甲-193縣道-花蓮大橋-光華自行車道-華中路-洄瀾灣特區

詳細地圖及高度表 <https://ridewithgps.com/trips/7751608> (GPS圖中光華自行車道未畫出)

光華自行車道 https://connect.garmin.com/modern/activity/1114602536/share/1?lang=zh_TW&t=1460107559

(二)超馬54公里組：洄瀾灣特區-華中路-光華自行車道-花蓮大橋-台11線-水璉-花38-1鄉道-193縣道-花蓮大橋-光華自行車道-華中路-洄瀾灣特區

詳細地圖及高度表 <https://ridewithgps.com/trips/7751826> (GPS圖中光華自行車道未畫出)

光華自行車道 https://connect.garmin.com/modern/activity/1114602536/share/1?lang=zh_TW&t=1460107559

(三)標馬42.195公里組：(可登錄馬拉松普查網)洄瀾灣特區-華中路-光華自行車道-花蓮大橋-右轉193縣道-193縣道41.5K折返-193縣道-花蓮大橋-光華自行車道-華中路-洄瀾灣特區

詳細地圖及高度表 <https://ridewithgps.com/trips/7751920> (GPS圖中光華自行車道未畫出)

光華自行車道 https://connect.garmin.com/modern/activity/1114602536/share/1?lang=zh_TW&t=1460107559

(四)超半馬25公里組：洄瀾灣特區-華中路-光華自行車道-花蓮大橋-右轉193縣道-月眉-繞行薩爾斯堡農莊-193縣道-花蓮大橋-光華自行車道-華中路-洄瀾灣特區

詳細地圖及高度表 <https://ridewithgps.com/trips/7751950> (GPS圖中光華自行車道未畫出)

光華自行車道 https://connect.garmin.com/modern/activity/1114602536/share/1?lang=zh_TW&t=1460107559

(五)休閒3公里組：洄瀾灣特區-華中路-光華自行車道-園區1圈。

詳細地圖及高度表(路線會略為修正到3K長)

https://connect.garmin.com/modern/activity/1114602518/share/1?lang=zh_TW&t=1460107576

六、競賽項目：

項目	國際山海組 /110km(半自助賽)	超馬組/54km (半自助賽)	標馬組 /42.195km	超半馬組 /25km	休閒組/3km
報名費	早鳥優惠價 NT\$1,825 (2016.2.29前) 3/1-3/8報名費 NT\$2,025	早鳥優惠價 NT\$1,105 (2016.2.29前) 3/1-3/8報名費 NT\$1,305	早鳥優惠價 NT\$1,005 (2016.2.29前) 3/1-3/8報名費 NT\$1,205	早鳥優惠價 NT\$835 (2016.2.29前) 3/1-3/8報名費 NT\$1,035	早鳥優惠價 NT\$295 (2016.2.29前) 3/1-3/8報名費 NT\$395
以上報名費需另加晶片押金每人100元整，於賽後當場退還。					

	報名費含短袖紀念衫、中英文成績證明、保險、完賽獎牌(3K組無獎牌), 初次參加超馬賽者另可加購初超馬紀念獎, 初次參加馬拉松賽者另可加購初馬紀念獎。(初超馬獎及初馬獎如未於活動現場領取者, 限於活動後一個月內(5/17)前提領, 郵資需自費, 過期將銷毀)。標馬42.195公里組可登錄馬拉松普查網 http://www.taipeimarathon.org.tw/survey/contest.aspx)。				
限時時間	17小時	8小時	8小時	4小時	1小時
報名限額	200人	400人	400人	500人	400人
起跑時間	4/16(六) 21:00	4/17(日) 06:30	4/17(日) 06:30	4/17(日) 06:30	4/17(日) 07:00
結束時間	4/17(日) 14:00	4/17(日) 14:30	4/17(日) 14:30	4/17(日) 10:30	4/17(日) 08:00
集合地點	花蓮 洄瀾灣特區 (日出營地旁 https://www.facebook.com/日出營地-1129495227062146/)				



54K組初超馬獎

其他略同。

七、參加對象: 110公里及54公里組, 需20歲以上; 42.195公里及25公里組需18歲以上, 身心健康對路跑有興趣、並遵守大會規定者皆可報名參加。

八、報名方式:

(一)一律網路報名, 網址 <http://bao-ming.com/>

7-11超商i-bon繳費流程: 線上報名網站登錄, 完成報名後, 取得1個i-bon的繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省7-11超商門市 → i-bon機器螢幕點選『繳費』 → 選擇『代碼輸入』 → 輸入廠商碼『EBT』 → 輸入您的繳費代碼『AA000000123456』(共計14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。

(二)報名日期: 即日起至2016年3月8日止。

(三)報名手續完成者, 不論任何理由不得要求更換人名、參賽項目、衣服尺寸或退費; 若遇不可避免突發狀況, 3/8前接受全額退費, 但需扣除行政作業手續費200元; 3/9後賽事成本已發生, 恕不受理。

(四)欲加購火車票者請電超馬跑者協會02-23832646#10

(五)大會備有來回火車專車和露營服務，在報名時即可訂購。

大會免費提供花蓮火車站-~~洄瀾灣特區~~、~~洄瀾灣特區~~-市區觀光等交通接駁服務。

4/16(六)14:30、16:15、17:20從花蓮火車站開往洄瀾灣特區，逾時不候，集合地點在花蓮火車站前站出口前15M處。

4/17(日)05:00-05:30滿座從花蓮火車站開往洄瀾灣特區，逾時不候。集合地點在花蓮火車站前站出口前15M處。

4/17(日)09:30-15:30半點或滿座從洄瀾灣特區開往花蓮火車站，逾時不候。集合地點在華中路上，面對活動拱門左邊30M處(華中路華中二路口)。

火車專車說明：

一、訂購火車票的日期到3/20止，意者請電伊貝特報名網02-29516969，逾時主辦單位將會把多餘的車票退票。

二、台北到花蓮4/16(六)11:30, 13:10, 14:30

花蓮到台北4/17(日)14:18, 17:28, 20:25

三、票價一律440元。(單趟)

露營事宜說明：(日出營地 <https://www.facebook.com/日出營地-1129495227062146/> 連絡電話0976-442-204)

一、依服務內容分三類：

項目	價格	備註(如需睡墊、睡袋或營燈現場另租)
大會提供四人帳(底層有木板)	2,000	含帳棚和四人清潔費。(入住不到四人，仍須依此收取)，限25頂。
大會提供四人帳(底層為草地)	1,800	含帳棚和四人清潔費。(入住不到四人，仍須依此收取)。
自備帳棚(限6人帳以下)	400	入住超過4人，每增一人加收清潔費100元(增加人數之費用，活動當天入住時，園區人員會收取。不到四人，仍須依此收取)。

(六)短袖紀念衫尺寸對照表：無勾選尺寸者將以L號發送。

實際尺寸	XS	S	M	L	XL	2L	3L
建議尺寸	35-50kg	45-53kg	50-63kg	60-73kg	70-85kg	85-100kg	95-115kg
胸圍	34	36	38	40	42	44	46
身長	23	24	25	26	27	28	29

註：以上尺寸單位為英吋(inch)、中性版；尺寸±1英吋均為正常範圍；(1英吋=2.54cm)



(七)每人提撥新台幣**25元**給『臺灣超馬贊助準備金』，獎勵超馬優秀的選手。(見第十七條備註1)。

九、報到方式

(一)1. 一律郵寄代理報到者，本會將於賽前一週將所有物資包裹寄達；請務必填寫正確的郵寄地址，以免包裹無法寄達，亦不寄發回執單；請在報名同時繳交郵寄代理報到費用。

2. 郵寄代理報到費用（限台灣境內）

人數	1人	2~4人	5~10人	11~20人	21~30人	31人以上
費用	100元	200元	300元	400元	600元	800元

(二)海外跑者一律賽事現場付費報到(費用同上方表格，報名時已付費)。

十、獎勵辦法：

(一)男女各組總成績前五名(3公里組取男女前三名，不取分齡排名)，頒發獎盃乙只；男女各組總成績前三名加發獎品乙份。

(二)分齡成績(3K組除外)：每5歲為一分齡組距；20-24歲、25-29歲，以此類推...

各組依報名人數1~5人取一名，6~10人取二名，11~20人取三名，21~40人取五名，41人以上取八名，頒發分齡獎牌以茲鼓勵(獲總排名不再計入分組名次)。

(三)完賽獎：

A. 於規定時間內完成比賽者，頒發完賽獎牌乙面(3K組除外)。

B. 於規定時間內完成比賽者，頒發成績證明乙紙(亦可於活動3日後，上活動原報名網頁下載個人成績電子檔)。

(四)響應綠色賽事，不過度消耗地球資源，初次完成110km、54km跑友，可以自付費用

NTD300申購初超馬獎。初次完成42.195km跑友，可以自付費用NTD300申購初馬獎。(初超馬獎及初馬獎如未於活動現場領取者，限於活動後一個月內(5/17)前提領，郵資需自費，過期將銷毀)。

※成績證明完跑立即發給，請務必現場領取，如未領取恕不補寄，如因現場成績證明列印機器發生故障，則改採賽後一個月內寄發，成績賽後一週後公佈於網站。

※本競賽活動使用專業運動晶片記時系統處理選手成績，使用方法請參考網站說明，取獎以大會時間為準。

※得獎者限比賽當日活動結束前領取，逾時視同棄權。

十一、衣物保管：

大會於4/16(六)19:30起接受衣物保管(110km)，其餘組別4/17(日)05:30起接受寄物，賽後憑號碼布領取，請於4/17當日15:30時前領回，貴重物品請自行保管，若有遺失，大會恕不負責。

註:接受超馬跑者協會紫色寄物袋, 寄物卡請置於袋前透明口袋內, 或其他包裝, 惟須將物品完全包裹並繫上寄物卡, 方可接受寄物。(為使作業順遂, 可以臨時購買超馬跑者協會寄物袋, 每只150元限20個。)

十二、補給:

(一)42.195K組、25K組每五公里內有補給站。

(二)國際山海組和超馬組為半自助賽, 參賽者需要揹水袋和補給, 約十公里一個補給站。

後段進入42.195K組賽道後每五公里內有補給站。

(三)長距離超馬賽補給指引, 請參見第十七條備註2。

站名	地點	25K組	42.195K組	54K組	110K組		
		共計4站	共計8站	共計6站	共計11站	開站	關站
1號補給站	193線道25K	4.5K, 20K	4.5K, 37.7K	49K	102K	03:30	13:33
2號補給站	193線道30K	9.5K, 15K	9.5K, 32.7K	44K	97K	03:10	12:36
3號補給站	193線道35K	-	14.5K, 27.7K	39K	92K	02:50	11:46
4號補給站	193線道40K	-	19.5K, 22.7K	-	87K	02:30	10:42
5號補給站	193線道52.6K	-	-	-	74.3K	01:30	08:28
6號補給站	193線道64.8K	-	-	-	61.8K	00:45	07:22
7號補給站	台11甲15.5K	-	-	-	50.5K	00:00	04:50
8號補給站	台11第44.1K	-	-	-	40.4K	23:20	03:21
9號補給站	月眉山登山口	-	-	29.3K	-	08:30	11:20
10號補站	台11第34.1K	-	-	-	30.5K	22:30	01:42
11號補站	台11花38-1路口	-	-	20.4K	20.4K	22:00 07:00	00:10 09:30
12號補站	台11第13K	-	-	10K	10K	21:30 06:30	22:32 07:58

十三、公共意外險注意事項:

請視身體狀況量力而為, 並請於活動前1日做充足的睡眠及當日跑步前3個鐘頭進食。本會在現場設有必要的緊急醫療救護, 對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內, 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所有參賽者投保每人新台幣300萬元之公共意外險(細節以2015年5月教育部體育署頒布之辦理路跑活動應注意事項為準)。

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, 本活動委託辦理之保險公司對被保險人負賠償之責:

- (1) 被保險人或工作人員；本次比賽保險單載明之比賽場地及活動期間內發生之意外事故。
 - (2) 被保險人在競賽路線之建築物、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、熱竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。

十四、犯規罰責：

- (一) 違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。
1. 無本次活動號碼者。
 2. 不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者失格者。
 3. 未將號碼布完整佩掛在胸前者。
 4. 未將晶片掛在鞋面者。
 5. 報名資料與本人不符。
 6. 裸露軀幹未穿著衣服。
- (二) 違反下列規定者，取消比賽成績。
1. 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者(如補給、扶持...)。
 2. 報名組別與身分證明資格不符者。
 3. 違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判等)。
 4. 私自塗改、更換號碼布或與參賽資料不符者。
 5. 參賽者有其餘同伴使用任何方式(或交通工具)之陪跑。

十五、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，均以裁判裁量為準，不得提出異議。
- (二) 選手資格：對於各參賽的選手，如有資格不符者，需於技術會議中提出申訴，逾時不接受抗議申訴。
- (三) 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於競賽完成20分鐘內，向大會提出，同時繳交保證金新台幣5,000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，若判決認為其申訴不成立，得沒收保證金。

十六、注意事項：

- (一) 大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於本會網站及刊物上，參賽者必須同意肖像及公布成績，用於比賽相關之宣傳活動上。
- (二) 大會裁判或醫師有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽，選手不得有異議。
- (三) 請攜帶身分證明(身分證)備查。
- (四) 得獎者請於領獎時，附上身分證影印本存查。
- (五) 協會致力於推動綠色賽事概念：「減低二氧化碳的排放和不消耗過多地球資源」。因此呼籲跑友多搭乘大眾交通工具或共乘至會場；提供足夠不浪費的補給，減少一次性物品的消耗，基於環境需永續經營的概念，敬請一向親近大自然和愛護環境的跑友們共同支持綠色運動計畫並體諒其可能帶來之不方便。
- (六) 凡因天災、非人為因素，大會不得已更改比賽日期或路線時，參賽者得申請退費，退費標準，報名費總額6成。
- (七) 本規程如有未盡事宜，得由大會修正並公佈。(請隨時注意大會網站資訊)

十七、備註1:超級馬拉松運動廣為台灣跑者喜愛，但因屬非亞奧運項目，沒有政府官方補助，於是提撥部分報名費用來「補助參加國際賽事」和「獎勵優秀成績」方式，來提升台灣超級馬拉松運動水準和鼓勵超馬跑者不斷超越自己，為國家爭取榮譽。

為使此贊助金準備金財務公開透明化，本會不定期將收支狀況公布於官網，歡迎查詢。

<http://www.ctau.org.tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%B6%85%E9%A6%AC%E8%B4%8A%E5%8A%A9%E6%BA%96%E5%82%99%E9%87%91%E6%94%B6%E6%94%AF%E6%98%8E%E7%B4%B0/>

備註2:

100KM超級馬拉松賽補給指引

1. 超馬賽中因運動流失的主要是三項物質:水、電解質和能量。我們只要補充這三項物質就足夠，多吃的其他東西只會造成身體的負擔。
2. 超馬是極限運動之一，身體本能意識到跑者正在進行高強度運動，類似作戰，身體會把「精兵」抽調到「前線」(運動系統)去，以維持跑步動作。身體於是逐漸暫時關閉目前用不到的器官系統，例如消化、生殖系統等。原來平日很耗力氣的腸胃消化系統，在比賽中只維持基本的「兵力」，此時不能吃進去需要花很多力氣與能量才能消化的食物，否則身體又必須從前線把兵力抽掉回消化系統工作。因此比賽中補充的食物應以流質型式，最容易被消化吸收，且不妨礙進行中的運動。
3. 補充的物質「水、電解質和能量」三樣物質可以調製成「三合一」能量飲料，由於是流質型式，所以容易被吸收，由大會提供。
4. 跑友可以在平日練習時自己調配「三合一」能量飲料，配方是一公升的水，加入兩公克的鹽(電解質，**800**毫克的鈉)和**80**公克的糖(熱量，**320**大卡)。一小時喝進1000cc的三合一能量飲料，剛好足夠跑步所需。
5. 除此之外的補充品，例如香腸、雞肉、羊肉都需要長時間(平常需要**3-4**小時)的消化時間才能分解，腸胃系統也需要花費身體大量能量去工作才行，是跑步比賽中的禁忌。
6. 補充時以少量多餐為原則，建議每20分鐘喝大約200cc-300cc的三合一飲料。
7. 有興奮劑成分的飲料(蠻牛、紅牛)不宜多喝，會造成肝腎負擔，賽後妨礙睡眠休息，身體復原時間會拉長。只在感覺想睡的時候喝就好。