2017臺北世界大學運動會
29TH SUMMER UNIVERSIADE
2017.8.19-8.30

2017 陽明山超級馬拉松賽
競賽辦法

1. 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。
2. **為跑者層次賽事規劃方案，凡報名「2017陽明山超級馬拉松」100K、78K或66K組，報名「2017橫越臺灣國際超級馬拉松」之任一組，可享報名費300元之折扣優惠。**
3. 完成報名者請務必加入活動FB平台： 飛躍雙北陽明山超級馬拉松 ，相關活動訊息都會在此公告
   https://www.facebook.com/groups/ctau.runner.Yangmingshan/
4. 超馬賽事及練習就猶如寓言故事<北風與太陽>的場景，你就是那個堅毅向前的主角！別忘了最後誰是贏家.....那徐徐的陽光啊！它也漸漸的發射出紫外線來傷害你的靈魂之窗。你需要好東西來保護雙眼……舒適、輕便的 **SLASTIK太陽眼鏡**。你需日行百里，超馬協會關心您 ……
   SLASTIK 太陽眼鏡折抵報名費加價購在報名頁中喔！歡迎一起來保護眼睛。
5. 報名42.195公里組、50K組、66K組、78K組距離都可登錄馬拉松普查網。
   http://www.taipeimarathon.org.tw/survey/contest.aspx

一、活動目的：推展超級馬拉松運動，並鼓勵民眾接觸大自然

二、指導單位：臺北市政府體育局

三、主辦單位：中華民國超級馬拉松跑者協會

四、協辦單位：臺北市立至善國民中學

五、活動會場：臺北市立至善國民中學（台北市士林區至善路二段360號）

六、活動日期：2017年1月14日（星期六）03:00起跑

七、參加對象：

(一)樂活組(5公里)不限年齡。
(二)健康組(10公里)需年滿16歲以上且跑過5K。
(三)體驗組(20公里)需年滿16歲以上且跑過10K。
(四)全馬組(42公里)需年滿20歲以上且跑過21K。

(五)超馬組(50公里)需年滿20歲以上且建議參加過1場馬拉松賽之經驗。
(六)挑戰組(66公里)需年滿20歲以上且建議參加過2場馬拉松賽之經驗。
(七)深耕組(78公里)需年滿20歲以上且建議參加過2場50K超級馬拉松賽之經驗。
(八)勇士組(100公里)需年滿20歲以上且建議參加過2場以上100公里超級馬拉松賽之經驗。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、競賽項目:

時間	1/14(六) 03:00	1/14(六) 03:00	1/14(六) 06:00	1/14(六) 06:10	1/14(六) 06:20	1/14(六) 06:30	1/14(六) 06:40	1/14(六) 06:50
項目	勇士組 100公里	深耕組 78公里	挑戰組 66公里	超馬組 50公里	馬拉松組 42公里	體驗組 20公里	健康組 10公里	樂活組 5公里
報名費	-01/03以前 NT$ 2,000 12/08-以後 NT$ 2,200	-12/07以前 NT$ 1,800 12/08-以後 NT$ 2,000	-12/07以前 NT$ 1,600 12/08-以後 NT$ 1,800	-12/07以前 NT$ 1,400 12/08-以後 NT$ 1,600	-12/07以前 NT$ 1,200 12/08-以後 NT$ 1,400	-12/07以前 NT$ 1,000 12/08-以後 NT$ 1,200	-12/07以前 NT$ 700 12/08-以後 NT$ 900	-12/07以前 NT$ 500 12/08-以後 NT$ 700
晶片	以上報名費需另加晶片押金每人500元整，於賽後當場退還。							
完跑時間	15小時	15小時	12小時	10小時	9小時	5小時	3小時	2小時
起跑時間	1/14(六) 03:00	1/14(六) 03:00	1/14(六) 06:00	1/14(六) 06:10	1/14(六) 06:20	1/14(六) 06:30	1/14(六) 06:40	1/14(六) 06:50
結束時間	1/14(六) 18:00	1/14(六) 18:00	1/14(六) 18:00	1/14(六) 16:10	1/14(六) 15:20	1/14(六) 11:30	1/14(六) 09:40	1/14(六) 08:50
年齡	年滿20歲	年滿20歲	年滿20歲	年滿20歲	年滿20歲	年滿16歲	年滿16歲	不限
對象	完成過 50K	完成過 50K	完成過 42K	完成過 21K	完成過 21K	完成過 10K	完成過 5K	不限

(一) 持有身心障礙證明(手冊)之跑者，報名費打8折，報名時請務必點選，需先繳全部款項，活動當天本人持身心障礙證明(手冊)到<跑者服務>帳棚退2折報名費現金，當日未退者視同放棄權益。
(二) 團體報名30人有一個團體帳棚。
(三) 超馬賽者另可加購初超馬紀念獎(本活動有初100K獎、初78K獎、初66K獎、初50K獎)，初次參加馬拉松賽者另可加購初馬紀念獎，費用 NTD300。(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 (02/15)前提領，郵資需自費，過期將銷毀)。
(四) 報名42.195公里組、50K組、66K組、78K組距離都可登錄馬拉松普查網。
(五) 100K組、78K組為半自助賽，並須必備夜間照明設備及穿著反光背心才可出賽。會場有代購反光背心一份200元。
(六) 超馬跑者協會得開立收據供報帳所需，唯請於02/15 前提出申請,電郵信箱 : ctau.runner@gmail.com ，來函請寫明 : 1.單位全名。 2.收件人地址。3.報名之訂單編號含金額。
(七) **未滿18歲之跑友個別報名時：須檢附家長同意書，家長同意書點此下載：** **填寫完成請 E-mail： ctau.runner@gmail.com 。如未繳交者，相關權利受損時，由跑友自行承擔。**團體報名時由所屬已成人之隊長擔保，報名視同同意，不需再檢附同意書。如隊長為未成年者，則需跑友一一檢附家長證明書。
(八) 第一階段報名到11/30止，第二階段報名請恰02-23832646＃13 蘇先生或E-MAIL。

九、競賽路線:

(一)樂活組(5公里)

起點士林至善國中-至善路-碧溪產業道路口前原路折返

(二)健康組(10公里)

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-萬溪產業道路口前原路折返

(三)體驗組（20公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴原路折返

(四)全馬組（42.195公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-北28-香員林橋-大坪產業道路口原路折返

(五)超馬組（50公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-北28-香員林橋-大坪產業道路口-麗水路28號原路折返

(六)挑戰組（66公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-縣28-香員林橋-大坪產業道路口原-粗坑仔-磺興橋-磺興社區公園-北-27-磺山產業道路-秀峰坪-地震測控基地後原路折返

(七)深耕組（78公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-縣28-香員林橋-大坪產業道路口原-粗坑仔-磺興橋-磺興社區公園-北-27-磺山產業道路-秀峰坪-地震測控基地-天籟-陽金公路-北25路口原路折返。

(八)勇士組（100公里）

起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-縣28-香員林橋-大坪產業道路口原-粗坑仔-磺興橋-磺興社區公園-北-27-磺山產業道路-秀峰坪-地震測控基地-天籟-陽金公路-北25三和社區-北25北22叉路口-北21至阿里磅折返-北25北22叉路口往金山-北22台2路口轉沿溪自行車道-磺溪中橋接陽金公路-同原路回起點。

點擊觀看大圖 http://ridewithgps.com/routes/9613822

十、報名方式:

(一) 一律網路報名，網址http://bao-ming.com/

(二) 繳費方式

1. ATM繳費流程**(須自付銀行即時銷帳手續費每筆10元)**

   線上報名網站登錄，完成報名後，取得1個ATM轉帳帳號 → 報名後三天內(繳款期限內)轉入款項（繳款期限不受例假日所影響） → 請至全省實體ATM (或透過網路ATM) → 點選『繳費』→ 輸入『銀行代碼(006) 合作金庫』→ 輸入ATM轉帳帳號『(該筆訂單專屬**ATM轉帳帳號**)EX:080111xxxxxxxxxx』(共計16碼) → 輸入您的『轉帳金額』(即訂單總額) → 完成繳費。

2. 7-ELEVEn 超商 ibon 繳費流程**(須自付兩萬元以下每筆20元手續費)**

   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 72小時內至全台7 -ELEVEn 超商門市 →ibon 機器螢幕點選左上角**『代碼輸入』** →輸入代碼**『EBT』** → 輸入您的繳費代碼(訂單編號)**『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』** → 列印繳費單後三小時內持單至櫃檯繳費。

3. 金融卡即時轉帳 繳費流程 **(須自付銀行即時銷帳手續費每筆10元)**

   線上報名網站登錄，完成報名後，選擇 『金融卡即時轉帳』(限在瀏覽器IE中使用)（需有晶片讀卡機）→ 系統將導入付費頁面 → 輸入您的金融卡密碼 → 確認『繳費資訊』→ 點選『確認』→ 完成繳費。

(三) 為鼓勵本國籍優秀的跑者，凡2014.11.16.後取得進入「國際級標準」(International

Level)之跑者參賽免費；取得進入「國家級標準」(National Level)之跑者參賽報名費5折（該成績限於賽事場地有精準丈量、精準計時賽事，報名同里程賽事；例如：您 100K 成績有達國家級水準，需報名 100K 才有折扣)。 (請先以正常手續報名繳費，折扣差額於賽事現場退還。至目前已進入國家級和國際級標準名單請上（http://www.ctau.org.tw）查看。

(四) 報名手續完成者，在11/30截止日前都可接受退費或更動資料(人名除外)，請洽伊貝特報名網(02)-2951-6969，但報名網會酌收行政處理費用；12/01後賽事成本已發生，恕不受理任何更動或退費。

(五) 網路報名如有任何問題請直接聯絡伊貝特報名網(02)2951-6969。

(六) 加購紀念衫每件200元。尺寸對照表：本次紀念衫為長袖。

中性版	衣長(後中)		胸圍		肩寬		長袖袖長	
	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋
XS	56	22	43	17	38	15	57	22.25
S	61	24	46	18	41	16	58	23.00
M	64	25	48	19	43	17	60	23.50
L	66	26	51	20	46	18	61	24.00
XL	69	27	53	21	48	19	62	24.50
2L	71	28	56	22	51	20	64	25.00

女版 有腰身	衣長(後中)		胸圍		肩寬		長袖袖長	
	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋
XS	56	22	39	15.25	34	13.50	57	22.25
S	58	23	41	16.25	36	14.00	58	23.00
M	61	24	44	17.25	37	14.75	60	23.50
L	64	25	46	18.25	39	15.50	61	24.00
XL	66	26	49	19.25	41	16.25	62	24.50
2L	69	27	51	20.25	43	17.00	64	25.00

兒童	衣長(後中)		胸圍		肩寬		長袖袖長	
	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋
6 號	41	16.00	33	13	30	12.00	36	14.00

注意事項：

1.公司各類衣服之版權為本公司專業打版師所設計與坊間尺寸不盡完全相同，套量尺寸請詳閱以上說明。

2.本公司製作所有衣物須以實品為主，並增加或減少1英吋(2.54cm)做為正常誤差值。

3.此尺寸表使用方式，請實際丈量平常所穿之衣服尺寸為標準。

4.本公司產品皆秉持著高質，高品管製作技術，請各位詳細套量以免發生太大或太小之情事，本公司恕難負責。

8 號	44	17.50	36	14	33	13.00	37	14.50
10號	48	19.00	38	15	36	14.00	41	16.00
12號	52	20.50	41	16	37	14.50	43	17.00

正 面

背 面

(七) **每人於報名同時願意捐款新台幣25元，做為獎勵超馬優秀的選手、補助國家代表隊比賽。**(見第十條備註1)。

十一、物資領取:

(一) 國內跑者：本活動不寄發回執單，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，請勿填郵局信箱如被退件將不二次投遞，郵寄快遞費用已包含在活動物資整理費用中。

(二) 海外跑者：一律賽事會場<跑者服務>帳棚領取，仍需繳交活動物資整理費用。

(三) 活動物資整理費用（**新**台幣）

人 數	1～2人	3～10人	11～30人	31～80人	81人以上
費用	100元	300元	500元	800元	1000元

(四)本賽事由嘉里大榮物流股份有限公司提供宅配服務。

十二、獎勵辦法:

(一) 男女各組總成績前三名(10公里、5公里組取前三名)，頒發獎盃乙只。

(二) 分齡成績(10公里、5公里組除外)：每5歲為一分齡組距； 16-19歲(限20K分組)、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，40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：

1. 於規定時間內完成比賽者，頒發完賽獎牌乙面。
2. 於規定時間內完成比賽者，頒發成績證明乙紙。
3. 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。
4. 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。
5. 得獎者限比賽當日活動結束前領取，逾時視同棄權。

十三、衣物保管:

(一) 大會於01/14(六)02:00起接受衣物保管，賽後憑號碼布領取，各組請於活動截止後30分鐘內領回。(貴重物品請自行保管，若有遺失，本會恕不負責)。

(二) 只接受超馬跑者協會紫色寄物袋，或同尺寸款式之寄物袋(如路協紅色寄物袋，不含背包、登山包)，寄物卡請置於袋前透明口袋內。(為使作業順遂，請參賽者遵守寄物規定，若無此種寄物袋，可以臨時購買，每只150元限20個。)

十四、賽事安全遵守要則：

(一) 賽道動線：

1. 全程沒有交通管制，參賽者在競賽過程中應遵守交通規則。
2. 參賽者除特別指定路段外，跑在道路兩側，不宜併排與隨意切換，行經時路口應注意各方來車狀況。

(二) 裝備：

1. 超級馬拉松100km勇士組、78km深耕組，於凌晨03:00起跑，參賽選手應帶燈具照明 (頭燈或手電筒)，及穿著反光背心才可出賽，無燈具裝備及無穿著反光背心者取消參賽資格。
2. 因山區高度起伏大，路線臨海，早晚氣溫溼冷易下雨，建議準備薄防雨外套參賽。

(三)補給：

100K、78K為半自助賽，前期為無人服務水站，請自行取用水站物資，待66K組起

跑後才會有人服務。

	地點	100K	78K	66K	50K	全馬	20K	10K	5K	間距	開站	關站
會場補給站	至善國中	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	0.0K	02:30	18:00
1號補給站	碧溪橋前(5K用)	-	-	-	-	-	-	2.5K	2.5K	2.5K	06:40	07:50
2號補給站	萬溪產業道口	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	-	5.0K	06:00	17:15
3號補給站	風櫃嘴	10.0K	10.0K	10.0K	10.0K	10.0K	10.0K	-	-	5.0K	06:15	16:30
4號補給站	媽祖廟	15.0K	15.0K	15.0K	15.0K	15.0K	-	-	-	5.0K	06:30	15:45
5號補給站	香員林橋	19.2K	19.2K	19.2K	19.2K	19.2K	-	-	-	4.2K	06:45	15:00
6號補給站	天祥禪寺	23.2K	23.2K	23.2K	23.2K	-	-	-	-	4.0K	07:00	14:31
7號補給站	磺潭社區中心	27.2K	27.2K	27.2K	-	-	-	-	-	4.0K	07:15	13:55
8號補給站	煉子坪	31.7K	31.6K	31.6K	-	-	-	-	-	4.5K	07:30	13:14
9號補給站	陽金公路5K牌	36.7K	36.7K	-	-	-	-	-	-	5.0K	06:10	12:29
10號補給站	北21的11K牌	48.7K	-	-	-	-	-	-	-	12.0K	07:00	10:18
11號補給站	台2高架橋下	57.3K	-	-	-	-	-	-	-	8.6K	07:30	11:35
9號補給站	陽金公路5K牌	63.3K	41.3K	-	-	-	-	-	-	6.0K	06:10	12:29
8號補給站	煉子坪	68.3K	46.3K	34.3K	-	-	-	-	-	5.0K	07:30	13:14
7號補給站	磺潭社區中心	72.8K	50.8K	39.3K	-	-	-	-	-	4.5K	07:15	13:55
6號補給站	天祥禪寺	76.8K	54.8K	43.8K	26.8K	-	-	-	-	4.0K	07:00	14:31
5號補給站	香員林橋	80.8K	58.8K	47.0K	31.0K	23.0K	-	-	-	4.0K	06:45	15:00
4號補給站	媽祖廟	85.0K	63.0K	51.0K	35.0K	27.2K	-	-	-	5.0K	06:30	15:45
3號補給站	風櫃嘴	90.0K	68.0K	56.0K	40.0K	32.2K	-	-	-	5.0K	06:15	16:30
2號補給站	萬溪產業道口	95.0K	73.0K	61.0K	45.0K	37.2K	15.0K	-	-	5.0K	06:00	17:15
1號補給站	碧溪橋前(5K用)	-	-	-	-	-	-	7.5K	-	5.0K	06:40	07:50
會場補給站	至善國中	100.0K	78.0K	66.0K	50.0K	42.2K	20.0k	10.0K	5.0K	2.5K	02:30	18:00

1. 重要檢查點發放信物，無信物視同未全程完跑，無完跑成績與證明。
2. 參賽選手自行準備水杯或容器，大會補給站不提供紙杯。
3. 參賽選手得衡量自行攜帶補給。
4. 參賽選手應將產生之垃圾帶至補給站丟棄，保有乾淨的山林環境。

(四) 收容時段：

從10號補給站(北21的11K牌)起，站站按時關門，未到者取消參賽資格，裁判將拔除號碼布，就近上工作人員車輛。

(五) 安全：

1. 各組中途棄賽，除有傷痛緊急狀況外，請就近到補給站等後工作人員下崗順路回起點。
2. 沒有交通管制，請參賽者在競賽過程中遵守交通規則，跑在道路兩側。

十五、公共意外險注意事項：

(一) 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。

(二)大會為本次活動針對所有參賽者投保每人新台幣三百萬元之公共意外險（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）。

1. 每人體傷責任新臺幣(以下同)三百萬元以上。
2. 每一意外事故體傷責任一千五百萬元以上。
3. 每一意外事故財物損失責任二百萬元以上。
4. 保險期間最高賠償金額三千四百萬元以上。

(三) 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：

A. 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。

B. 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：

A. 個人疾病導致運動傷害。

B. 因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。

十六、罰則與申訴：

(一)犯規罰責：

A.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。

B. 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。

(二) 比賽爭議：競賽中各跑者不得當場質詢裁判，若與田徑規則同等意義之註明者，均以裁判為準，不得提出申訴。

(三) 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於各組成績公佈20分鐘內，向大會提出，同時繳保證金新台幣5,000元整，簽收收執聯；所有申訴以大會判決為終決，若無理申訴得沒收其保證金。

十七、注意事項：

(一) 跑者報名時請詳加評估自身實力，是否具有能力在限時內完成比賽。已完成報名手續者，不得以任何理由要求換人名、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。若發生代跑情事，大會得公布代跑者及被代跑者姓名等相關資料。

(二) 跑者出場競賽前，若身體不適，請勿出場競賽；競賽期間身體不適，應即停止競

賽。若勉強參賽，而發生任何事故，主辦單位概不負責。

(三) 晶片使用之操作方式請跑者於賽前詳閱晶片使用說明，或是依現場服務人員的協助操作。

(四) 跑者禁止互換晶片、禁止佩帶他人晶片、禁止1人佩帶2個或2個以上晶片，違者將取消參賽資格，成績不予計算，大會得公布違者姓名等相關資料。

(五) 晶片為計時的依據，請確實通過各感應點，並確認佩帶晶片之腳有踩踏過感應地墊，沒有按照大會規定使用晶片，導致無成績者，大會一概不負責。

(六) 請跑者衡量自身實力，切勿爭先恐後，發揮運動家精神，禮讓實力較佳跑者優先出發。

(七) 請跑者準時出發，且務必經過起點晶片感應區，完成起點檢錄標記；超過起跑時間15分鐘後出發者，大會有權禁止其出發及不予計算成績。

(八) 晶片保證金將於比賽會場跑者交還晶片時發還，賽事當天未能交回晶片者：請直接退回依貝特資訊服務公司，聯絡方式： (02)2951-6969。

(九) 請參賽跑者務必衡量自身狀況，量力而為，並做好必要之防熱保護措施；若身體不適，或有中暑癥兆，應立即停止繼續參賽，並向沿線志工或裁判請求協助；為保護選手安全，若經大會醫護人員現場判定不宜繼續參賽者，大會得強制收容。

(十) 大會於現場僅做必要緊急醫療救護，並為參賽跑者投保公共意外險，對於跑者本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只因意外所受之傷害做理賠。(所有細節依投保公司之保險契約為準)

(十一) 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。

(十二) 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。

(十三) 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）

大會官網 http://www.ctau.org.tw/

FB 社團：https://www.facebook.com/groups/ctau.runner.Yangmingshan/

E-MAIL：ctau.runner@gmail.com

大會電話：02-23832646 賽務#13蘇先生，行政#10塗小姐

報名服務：伊貝特報名網(02)2951-6969

十八、備註

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，政府官方補助困難，因此匯集民間力量成立**『臺灣超馬贊助準備金』**，以「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/台灣超馬贊助準備金收支明細/

備註 2：

超級馬拉松賽補給指引

1. 24/12小時以內的超馬賽中，**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器統，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。

備註 3：

超馬眼睛防護～太陽眼鏡

超馬賽事及練習就猶如寓言故事<北風與太陽>的場景，你就是那個堅毅向前的主角！

別忘了最後誰是贏家.....那徐徐的陽光啊！

它也漸漸的發射出紫外線來傷害你的靈魂之窗。你需要好東西來保護雙眼……舒適、輕便的 **SLASTIK太陽眼鏡**。你需日行百里，超馬協會關心您……

SLASTIK 太陽眼鏡折抵報名費加價購在報名頁中喔！歡迎一起來保護眼睛。

型號	品名 **條碼**	點照片可看說明	超馬價 （含稅）	**超馬賽事合購 活動報名費優惠抵減**
EAGLE -001	**極限運動款** **（卡夢）** 8436559725194		5280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除500元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129

EAGLE -FIT -002	極限運動款 (白/藍) 8436559725200		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除400元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -003	極限運動款 (螢光黃/黑) 8436559725217		4580	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除400元。. 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -FIT -004	極限運動款 (黑/紅) 843655972522		5280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除500元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -FIT -005	極限運動款 (藍/灰) 8436559725231		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除400元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -006	極限運動款 (紅/灰) 8436559725248		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除400元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
URBAN -005	休閒運動款 (黑/綠) 843655972483		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -010	休閒運動款 (灰/綠) 8436559724883		3880	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -011	休閒運動款 (灰/藍) 8436559724890		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -012	休閒運動款 (黑/黃) 8436559724906		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -013	休閒運動款 (透藍/藍) 8436559724913		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9

METRO -001	時尚摩登款 (黑/綠) 843655972505		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -002	時尚摩登款 (黑/紅) 8436559725064		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -003	時尚摩登款 (灰/黑) 8436559725071		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -004	時尚摩登款 (灰/藍) 843655972508 8		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -005	時尚摩登款 (黑/灰) 8436559725095		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -006	時尚摩登款 (銀/灰) 8436559725101		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO- FIT-001	時尚舒適款 (銀/橘) 8436559725118		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FI -002	時尚舒適款 (黑/紅) 8436559725125		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -003	時尚舒適款 (螢光黃/黑) 8436559725132		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -004	時尚舒適款 (藍/黑) 8436559725149		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5

METRO -FIT -005	時尚舒適款 (白/藍) 8436559725156		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -006	時尚舒適款 (粉/灰) 8436559725163		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -007	時尚舒適款 (黑/灰) 8436559725170		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5

如何購買(協會只是代為團購服務, 交件時間必須配合賽事物資寄送時間)

SLASTIK 太陽眼鏡折抵報名費加價購在報名頁中喔！歡迎一起來保護眼睛。