



## 2016花蓮國際洄瀾灣風獅爺超級馬拉松賽 賽前通知

組別:3K組

### 大會行程

日期/時間	事件	地點	備註
<b>4/16(六) 11:30</b>	台北火車站開往 花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車
<b>13:10</b>	台北火車站開往 花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車
<b>14:30</b>	台北火車站開往 花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車
<b>14:30</b>	從花蓮火車站開往 洄瀾灣特區	花蓮火車站外	花蓮大巴
<b>16:15</b>	從花蓮火車站開往 洄瀾灣特區	花蓮火車站外	花蓮大巴
<b>17:20</b>	從花蓮火車站開往 洄瀾灣特區	花蓮火車站外	花蓮大巴
<b>4/17(日) 05:00-05:30</b>	從花蓮火車站開往 洄瀾灣特區	花蓮火車站外	接駁車花蓮大巴
<b>05:30-15:30</b>	寄物	洄瀾灣特區會場	
<b>06:30-06:58</b>	開跑儀式/照相	洄瀾灣特區會場	

07:00	起跑	洄瀾灣特區會場	
07:05-07:30	3K折返信物點	日初營地內	第1K
07:10	3K組 第一名抵達終點	洄瀾灣特區會場	
09:30-15:30	接駁車 往花蓮火車站	洄瀾灣特區會場	半點或滿座發車
07:30-08:00	頒獎	洄瀾灣特區會場	
14:18	花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車
14:30	全部賽程結束	洄瀾灣特區會場	平安歸賦
15:30	往花蓮火車站 接駁車末班車發車	洄瀾灣特區會場	末班接駁車發車
17:28	花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車
20:25	花蓮火車站	台北火車站	普悠瑪列車

#### 會場地點

花蓮洄瀾灣特區(華中路與華工一路口)

#### 報到

一、您在報到時會收到的物品有：

- (1)號碼布1張。
- (2)寄物卡1張。
- (3)紀念衫1件。
- (4)別針4支。
- (5)晶片1個。
- (6)賽後餐卷1張。
- (7)火車票卷。(有訂購車票者, 如遺失將無法補票)

二、報到物品請妥善保管, 遺失恕不再補發。

三、本賽程採晶片計時, 晶片押金賽後退還。

#### 寄物

一、大會於4/16(六)19:30起接受衣物保管(110km)。

二、其餘組別4/17(日)05:30起接受寄物。

三、賽後憑號碼布領取, 請於4/17當日15:30時前領回。

四、貴重物品請自行保管, 若有遺失, 大會恕不負責。

#### 終點接駁

一、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。

## 競賽

- 一、越野超馬參賽者需自備簡易背包或腰包，攜帶少量熱量食品、水、現金、地圖與手機。
- 二、請出發前對賽道進行認識研究，超馬賽精神是獨立完成，大會會在賽道上重要轉彎處綁路標，但是不能保證不會被當地清潔隊清除掉，因此參賽者對於比賽路線要有基本的認識。也建議跑者盡量跑在一起，彼此照顧。
- 三、「公平參賽才能贏得尊敬」，請大家遵守競賽規則，尤其是有親友隨行者，切記只能在補給站進行補給與提供服務，其他任何地點、機會與時間都不得提供服務給參賽者，包括在路口替參賽者指揮交通護送過路口等，均屬犯規行為。

## 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。

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	-	09:00	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	00:10
12號補站	台11第13K	-	-	10K	10K	21:30	22:32

## 醫療

大會備有EMT醫療救護車全程待命，電話0927-222-995(單先生)，請有緊急醫療需求時電話通知(但一般性防護貼、水泡、抽筋請自行處理，不在救護車緊急救護範圍)。

### 廁所及盥洗

- 一、沿途沒有流動廁所。
- 二、終點旁日出營地 <https://www.facebook.com/日出營地-1129495227062146/> 提供簡易淋浴設備，請準備換洗衣物。

### 成績

- (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)。

### 垃圾

請跑友愛護我們的山林，垃圾請帶至補給站丟棄。

### 收據

本會得開立收據供報帳所需，唯請於4/15提出申請，電郵信箱：[ctau.runner@gmail.com](mailto: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。

### 其他

- 一、路線中重要路段的細部路線圖，有需求者請自行下載。 <https://ridewithgps.com/trips/7751972>
- 二、本賽前通知不會隨物資寄送，請有需求者自行列印。