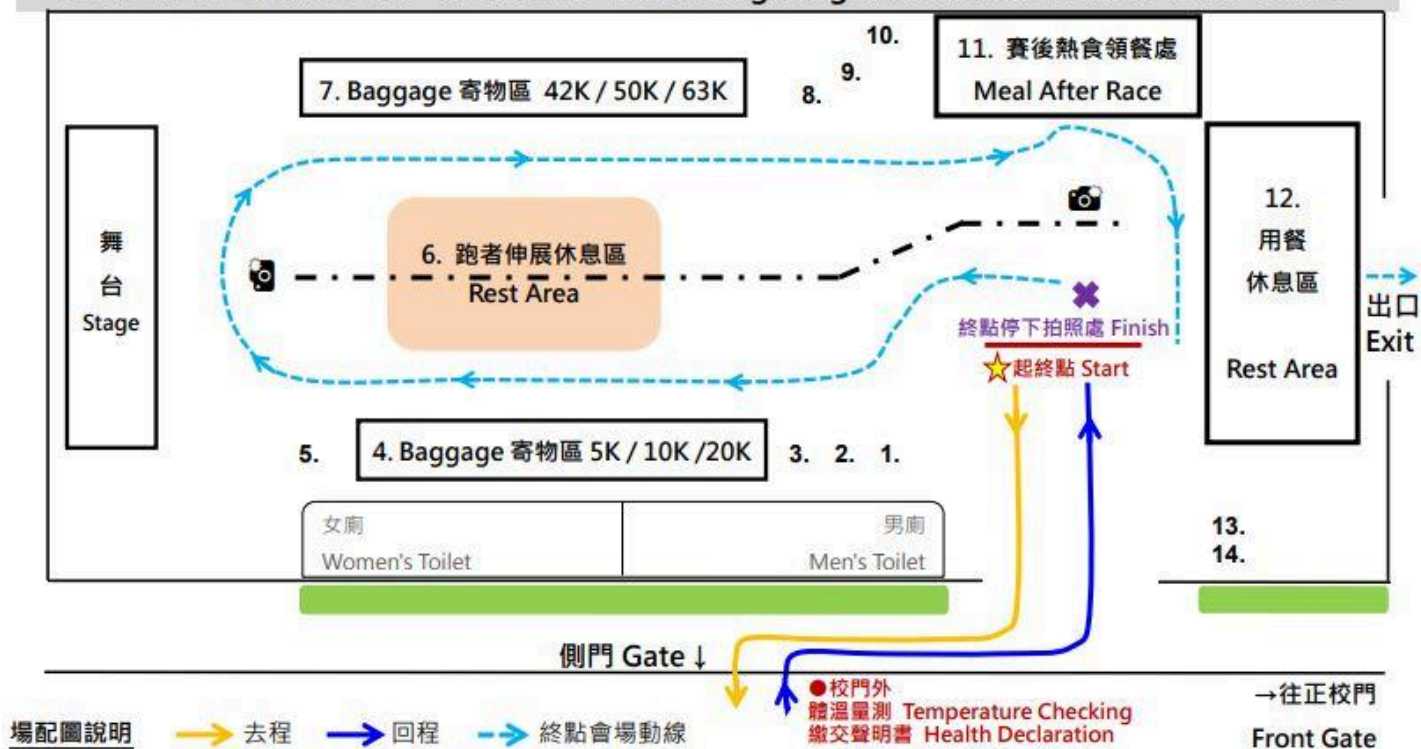


2021 陽明山超級馬拉松 - 會場配置圖 2021 Yangmingshan Ultramarathon-Race Venue



賽事普查：報名42.195公里組、50K組、63K組全程組可參加馬拉松普查網賽事普查。



2021 陽明山超級馬拉松

競賽辦法



賽程賽道 退費資訊

- 退費資訊：跑者提供資料齊全後，三天內一定退款。退費資訊 <https://pse.is/RTFV2>
- 賽事特色：本活動是最近臺北地區的超級馬拉松活動，賽道是在風光明媚的陽明山區，運行在這富有挑戰的賽道上，還能欣賞火山特有的景致。
- 綠色賽事：超馬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。

四、公益慈善:歡迎您響應<愛地球, 做環保, 支持漸凍人>行動, 活動紀念衫可點選<折現捐漸凍人協會>, 主辦方將把您的紀念風衣製作費200元轉捐贈給漸凍人協會。

五、資訊聯絡:完成報名者請務必加入協會LINE平台:  相關活動訊息陽明山超馬FB社團都會在此公告(本會已經不用臉書)。有任何疑問歡迎寫電子郵件至 ctau.runner@gmail.com 專人為您回覆。

一、活動目的:

- (一) 推展超級馬拉松運動。
- (二) 並鼓勵民眾接觸大自然。

二、指導單位:



國際超級馬拉松總會

International Association Of Ultrarunners

三、主辦單位:



中華民國超級馬拉松運動協會

Chinese Taipei Association of Ultrarunners

四、贊助廠商:(陸續敬邀中)



思創研新[®] 思創研新有限公司

合作廠商:(陸續敬邀中)

服裝:活動紀念衫由



美樂達有限公司 製作。

運輸:活動物資由



嘉里大榮物流股份有限公司 投遞服務。

計時:賽事指定由



貝特報名網 計時服務。

[aminoVITAL®\(選購商品請點我\)](#) [BCAA 能量凍](#) [超馬跑者優惠購](#)

[日本專業製藥等級的高品質胺基酸](#) (陸續敬邀中)

五、活動日期:

2021年1月9日(星期六)06:00起跑

六、活動會場：

臺北市立至善國民中學學生活動中心

(台北市士林區至善路二段360號，入口在過校門往山上 100M右方)

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12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(42.195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(63公里)需年滿20歲以上且建議參加過2場馬拉松賽之經驗。

八、競賽項目：

(一) 個人組：

時間	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:30	01/09(六) 06:30	01/09(六) 06:30
項目	挑戰組 63公里	超馬組 50公里	馬拉松組 42.195公里	體驗組 20公里	健康組 10公里	樂活組 5公里
報名費	-10/31以前 NT\$1,900 11/01-11/08 NT\$2,000 11/09-以後 NT\$2,200	-10/31以前 NT\$1,700 11/01-11/08 NT\$1,800 11/09-以後 NT\$2,000	-10/31以前 NT\$1,500 11/01-11/08 NT\$1,600 11/09-以後 NT\$1,800	-10/31以前 NT\$1,200 11/01-11/08 NT\$1,300 11/09-以後 NT\$1,500	-10/31以前 NT\$ 1,000 11/01-11/08 NT\$ 1,100 11/09-以後 NT\$1,300	-10/31以前 NT\$ 900 11/01-11/08 NT\$ 1,000 11/09-以後 NT\$ 1,200
送	全部送 < 陽明山超馬賽紀念風衣 > 一件					
限時	11小時	10小時	10小時	4小時	3小時	2小時
結束時間	01/09(六) 17:00	01/09(六) 16:00	01/09(六) 16:00	01/09(六) 10:30	01/09(六) 09:30	01/09(六) 08:30
年齡	年滿20歲	年滿20歲	年滿20歲	年滿16歲	年滿12歲	不限
對象	完成過 42K	完成過 21K	完成過 21K	完成過 10K	完成過5K	不限

(二) 沙克爾頓團體組：(一起跑！一起到！)

時間	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:00	01/09(六) 06:30
項目	沙克爾頓團隊 挑戰組 63公里	沙克爾頓團隊 超馬組 50公里	沙克爾頓團隊 馬拉松組 42.195公里	沙克爾頓團隊 體驗組 20公里
報名費	以下為一人之費用 -10/31以前NT\$ 1,900 11/01-11/08NT\$2,000 11/09-以後NT\$ 2,200	以下為一人之費用 -10/31以前NT\$ 1,700 11/01-11/08NT\$1,800 11/09-以後NT\$ 2,000	以下為一人之費用 -10/31以前 NT\$1,500 11/01-11/08NT\$1,600 11/09-以後 NT\$1,800	以下為一人之費用 -10/31以前 NT\$1,200 11/01-11/08NT\$1,300 11/09-以後 NT\$1,500
送	全部送 < 陽明山超馬賽紀念風衣 > 一件			
限時	11小時	10小時	10小時	4小時

結束時間	01/09(六) 17:00	01/09(六) 16:00	01/09(六) 16:00	01/09(六) 10:30
年齡	年滿20歲	年滿20歲	年滿20歲	年滿16歲
對象	完成過42K	完成過21K	完成過21K	完成過10K
賽制說明	沙克爾頓團隊賽程說明： 1.全隊一起起跑，全隊一起過拱門結束。可2-4人組一隊。 2.報名完成後，如有隊員在活動物資打包前無法出席，得依本簡章內容辦理退費，其他隊員仍可組為一隊繼續完成本賽程，無團體排名。唯，當隊員剩下一位時，可補齊為一隊最少兩位跑者，或改為個人組，差額不退費。如需遞補成員需在2020.11.08以前通知大會。 3.團隊之一員無法完成時，其他完成之隊員仍有個人成績，但無團體排名。 4.賽程中，團隊人員得以藉助隊員間推拖拉哄騙罵，一起依靠雙腳互助向前移動完成賽事。 5.以最後一位隊員抵達時間為團隊成績，證書有印團隊排名及團隊完成時間。			

(三) 非居住在台灣地區的跑者報名時，請使用報名頁點選英文 **FOREIGNER SIGN UP** 填完即可直接刷卡。繳費都是以藍色費用區計算。

(四) For non-resident runners in Taiwan, please use the registration page to select **FOREIGNER SIGN UP** in English.

Fill out the card directly. Payment is based on the blue fee zone.

(五) 台湾に住んでいないランナーを登録する場合は、**FOREIGNER SIGN UP** 登録ページを使って英語を選択してください。カードに直接記入してください 支払いは青色の料金ゾーンに基づいています。

(六) 대만에 거주하지 않는 주자의 경우 등록 페이지를 사용하여 영어를 선택하십시오. **FOREIGNER SIGN UP**

카드를 직접 작성하십시오. 지불은 파란 요금 지역을 기준으로 합니다.

(七) สำหรับนักวิ่งที่ไม่มีถิ่นที่อยู่ในไต้หวันโปรดใช้หน้าการลงทะเบียนเพื่อเลือกภาษาอังกฤษ **FOREIGNER SIGN UP**

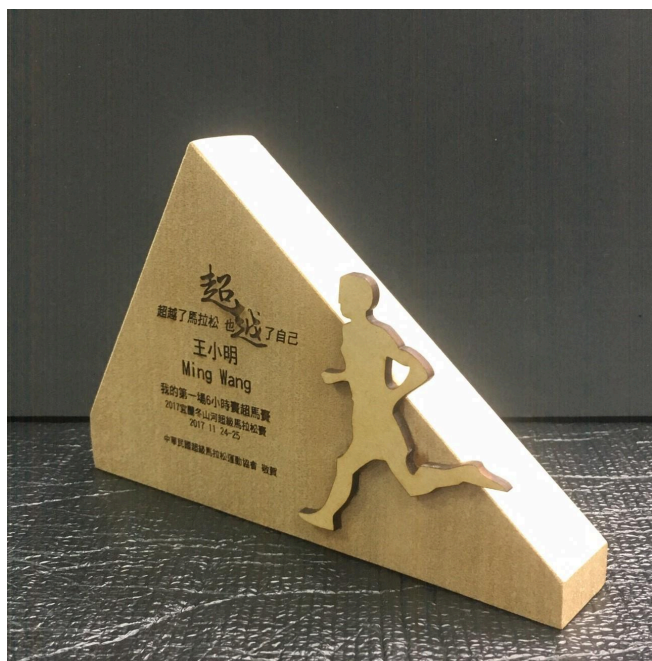
กรอกข้อมูลในบัตรโดยตรง การชำระเงินขึ้นอยู่กับเขตค่าธรรมเนียมสีฟ้า

(八) 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>攤位退 2折報名費現金，當日未退者視同放棄權益。

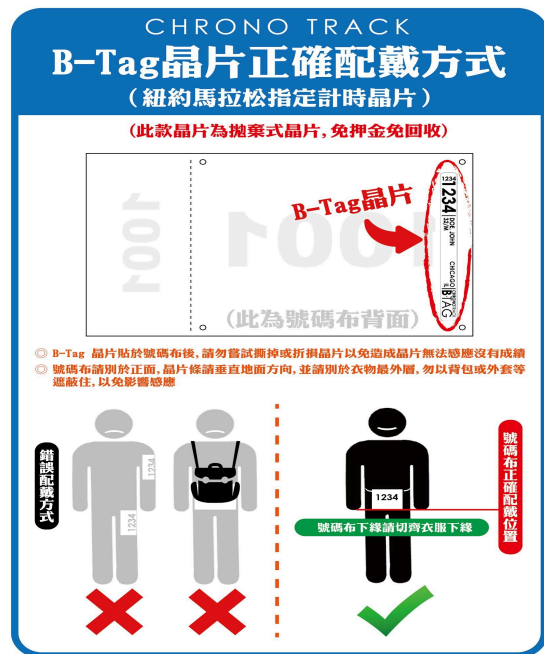
(九) 2020.10.31前活動報名優惠價會於報名填表送出表單後，才會於下一個頁面顯示，優惠扣除金額，請安心報名。

(十) 即日起至2020.10.31報名，在2020.10.31日前繳費均為紅色優惠價錢，在2020.11.01以後如有更動任何資料，包含加減人數都將全部全隊變更為沒有優惠，即全部變更為2020.11.01-2020.11.08的報名費用。

(十一) 超馬賽者另可加購**初超馬63K紀念獎、初超馬50K紀念獎、初馬紀念獎、參賽紀念獎**，費用NT \$ 500。如未於活動現場領取者，限於活動後一個月內2021.02.15前提領，郵資需自費，過期將銷毀。



17*3*11公分



- (十二) 晶片配帶方式：本賽季起，採用拋棄式B-Tag 晶片，免收晶片押金。
- (十三) 報名42.195公里組、50K組、63K組距離都可登錄馬拉松普查網。
- (十四) 超馬運動協會得開立收據供報帳所需，請於繳費後至活動舉辦完後30天之內之間提出申請，電郵信箱：ctau.runner@gmail.com，來函請寫明：1.單位全名。2.收件人姓名。3.收件地址。4.報名之訂單編號。5.報名金額。唯收據將在活動截止報名後第四天起至活動舉辦完後45天之內之間才會統一以平信寄出。
- (十五) 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：[\[Icon\]](#) 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。
- (十六) 2021.01.02以前要報名，請洽 [伊貝特報名網](#) 直接報名，2020.11.09後之報名者物資將不寄送，請活動當天01/09到至善國中會場領取。
- (十七) 特別優惠：凡本國籍跑者連續兩年以上參加本賽事50K或6H組以上賽程者，將於下屆獲得特別優惠報名減免，以資鼓勵持續參加，費用將於報名時直接減除。本賽事本屆特別優惠名單：請在2020.11.08前報名並完成繳費始有優惠，逾期視同放棄，請把握機會。

特別優惠	減免金額	本屆特別優惠名單
連續 2年	100	王玉玖、王宗坤、冉光銳、余進發、李孝榮、李蕙安、沈清仁、王福啟洲、林玉花、林志豐、林乾隆、林慶華、林舉政、邱健原、張百鎔、張坤盛、張耿睿、梁育哲、許宗泰、彭大宇、游國君、湯瑋喬、黃兆山、黃堅庭、楊壽星、趙大偉、趙炫瑋、趙森勇、劉創欽、鄧繼祖、蕭志得、蕭芳萱、蕭品芳、賴久騰、賴真真、簡圳煌、簡維宏、魏嘉宏、魏嘉良、羅尤惠、蘇飛吉(2020-2019連續2年報名)
連續 3年	200	朱學維、吳盈德、李佳翰、林原暉、林益民、袁南馨、黃廷堅、黃孟凡、蔡尚明、盧佳德、謝忠利。(2020-2018連續3年報名)
連續 4年	300	李奕賢、翁竹雄、張智欽、許再旺、陳志連、黃和順、蔡馥仰、謝群

		忠、溫大民。(2020-2017連續 4年報名)
連續 5屆	400	陳進益、陳隆渥、黃建忠、劉紀滿。(2020-2016連續 5年報名)
連續 7屆	600	李致興、蔡宏儒。(2020-2014連續 6屆報名)
連續 8屆	700	姚凱元。(2020-2011連續 8屆報名)

九、競賽路線：

(一) 樂活組 (5公里)

總爬升+104 m / 總下降-103m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/28304147>

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)

總爬升+229 m / 總下降-230m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/28304192>

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)

總爬升+596 m / 總下降-596m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/28304249>

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)

總爬升+1249 m / 總下降-1248m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/28304303>

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)

總爬升+1441 m / 總下降-1440m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/28304473>

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-麗水路土地公廟前原路折返

(六) 挑戰組 (63公里)

總爬升+1978m / 總下降-1977m, 放大地圖

<https://ridewithgps.com/trips/34126289>

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-煥子坪折返原路折返



十、報名方式：

(一) 一律網路報名，網址 <http://bao-ming.com/>

(二) 繳費方式

(1) **7-ELEVEN 超商 ibon 繳費流程**(須自付兩萬元以下每筆**30元**手續費)

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『虛擬帳號』 → 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。

(2) **線上刷卡**：限非居住在台灣地區的跑者報名時，請使用報名頁點選英文 **FOREIGNER SIGN UP**，填完即可直接刷卡。繳費都是以藍色費用區計算。

(三) 為鼓勵本國籍優秀的跑者，特別優惠措施。

項目	IAU 國際級標準		IAU 國家級標準	
	男子	女子	男子	女子
50公里	3:03:00	3:35:00	3:25:00	3:58:00
優惠	成績達國際級報名費免費		成績達國家級報名費五折	
要求	1.達標成績之賽事需在2019.10.10.-2020.11.08之間舉行。 2.達標賽事須為IAU認證賽事，報名本活動需為同里程賽事。			
作法	1.請先以正常手續報名本活動並完成繳費。 2.賽前來信 ctau.runner@gmail.com 通知大會已完成繳費。 3.折扣差額於賽事現場退還，逾期視同放棄。			

(四) 參加者申請退費：

申請期程	退費	作法及文件	退費日期
即日起～ 2020.11.08	扣除100元後 之報名費	請洽伊貝特報名網(02)-2951-6969	2020.11.25 統一退費
2020.11.09 ～ 2020.12.08	報名費之60%	請洽超馬協會mail: ctau.runner@gmail.com 需檢附報名資料及銀行帳號存簿封面照片。 因加價購物資已做，將不退加價購費用。(物品完 成需寄送給參加者)	2020.12.25 統一退費
2020.12.09 ～ 2021.01.16	報名費之50% 主辦單位擁有 退費審核權。 跑者需把物資 全部寄回超馬 協會。	請mail: ctau.runner@gmail.com 超馬協會 需檢附報名資料及銀行帳號存簿封面照片。 1.天然或人為災害。(需政府公告) 2.交通中斷。(需政府公告) 3.兵役或點閱、教育召集。(檢附證明) 4.傷病或妊娠。(檢附公立醫院證明) 5.本人訂婚、結婚或一等親屬喪葬。(檢附證明)	2021.01.25 統一退費
1.本活動因不可歸責於主辦單位的原因，如天災、疫情、非人為因素以致無法舉行，主辦單位得另訂活動日期、活動地點。 2.已報名參賽者因主辦單位另訂活動日期或活動地點而無法參賽，主辦單位得酌收手續費、行政費，並扣除已支出之款項後，退還報名費，如已製作之物品將發給退費者。 3.本活動因可歸責於主辦單位的原因以致無法舉行，主辦單位應全額退費；如主辦單位另定活動日期而原已報名者無參與意願，主辦單位亦應全額退費。			公告日起 30個工作 天內退款

(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) 所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用，報名者同意所提供個人資料作為大會辦理本活動使用。

(七) 活動紀念風衣尺寸對照表：亦可再額外加購每件700元。以下尺寸單位為英吋(inch)、中性版；尺寸±1英吋均為正常範圍。本屆活動紀念風 *Meloda* 衣由美樂達有限公司製作。

<i>Meloda</i> 外套(英吋)	XS	S	M	L	XL	2L	3L
肩寬	17	18	19	20	21	22	23
胸寬	19	20	21	22	23	24	25
衣長	24	25	26	27	29	29.5	30



Taipei Yangmingshan
Ultra-Marathon

紀念風衣



(八) 歡迎您響應<愛地球, 做環保, 支持漸凍人>行動, 活動紀念衫可點選<折現捐漸凍人協會>, 主辦方將把您的紀念風衣製作費200元轉捐贈給漸凍人協會。

(九) 接駁車: 中正紀念堂04:30→士林捷運站04:50→至善國中會場05:10。

上車地點	時間	費用NY\$	註
中正紀念堂自由廣場大門	01/09(六)04:30	100元/人	單趟, 逾時不候
士林捷運站中正路口	01/09(六)04:50	100元/人	單趟, 逾時不候

(十) 當您完成報名時, 超馬協會將提撥新台幣25元到『超馬運動推廣準備金』, 做為補助國家代表隊出國比賽專用款。(見第十八條備註2)

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) 2020.11.09以後報名者將一律會場大會服務處領取, 仍需繳交活動物資整理費用。

(三) 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。

(四) 活動物資整理費用

人 數	1~2人	3~5人	6~10人	11~20人	21人以上
費用NT\$	100元	200元	300元	400元	500元

(五) 為感恩團體最終一次報名個人組達21位以上之集體報名, 本物資處理費將優惠退還貴隊。請活動當天團體報名人至會場<大會服務>帳棚辦理退費, 逾時視同放棄

優惠。

(六) 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：

本賽事所有成績均得列為正式統計，獎勵的獎項有：

(一) 個人組男女各組總成績頒發獎盃乙只。

報名組別	63公里	50公里	42.195公里	20公里	10公里	5公里
男女總成績	5名	5名	5名	5名	3名	3名

(二) 個人組分齡獎成績(10公里組、5公里組除外)：每5歲為一分齡組距；16-19歲(21K組)、20-24歲、25-29歲，以此類推……各分組依報名人數：

報名人數	1-5位	6-10位	11-15位	16-20位	21-30位	31-40位	41-50位	51位以上
取獎	1名	2名	3名	4名	5名	6名	7名	8名

頒發分齡獎牌以茲鼓勵，獲總排名不再計入分組名次。2020.11.09以後增加之報名人數將不計入此區之報名人數。

(三) 沙克爾頓團體組總成績全隊每位頒發獎盃或獎狀乙紙。

報名組別	沙克爾頓團隊挑戰組 63公里	沙克爾頓團隊超馬組 50公里	沙克爾頓團隊馬拉松組 42.195公里	沙克爾頓團隊體驗組 20公里
總成績	1.該組20隊以內，每5隊取1名，所以20隊參加就是取4名。 2.該組20隊以上，每10隊，再多取1名，就是取5名。 3.30隊以上取6名、40隊以上取7名……以此類推～ 4.2020.11.09以後增加之報名隊數將不計入此區之報名隊數。			

(四) 完賽獎：

- (1) 於規定時間內完成比賽者，頒發完賽獎牌乙面，於2020.11.08前報名，都有客製雷雕姓名；2020.11.09後報名或改異動參賽組別，獎牌恕無法重做或雷雕姓名。
- (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，使用方法請參考報名網說明，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。

(五) 破個人最佳50K成績獎(含沙克爾隊團隊組)：

- (1) 限於2020.11.08以前報名，並有填相同距離之最佳成績者，此最佳成績必須在本協會認證之非越野賽事達成。
- (2) 限在開廣、冬山河、北宜、陽明山、臺北超馬之同距離賽程賽事領取破PB獎一次。

- (3) 大會保有審核權力，核可名冊將在活動前一週，公布在活動官網，會場並製作大海報懸掛，以茲砥礪奮勇破紀錄。
- (4) 只要破個人最佳成績，大會免費頒發獎盃或獎品一份，賽後1.5個月內免費寄送到報名地址。
- (5) 協會認證賽事成績查詢 <http://records.ctau.org.tw/> 下方照片為示意圖



十三、衣物保管：

- (一) 大會於01/09(六)04:30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) 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：
- (1) 參賽選手自行準備水杯或容器，大會補給站不提供紙杯。
- A. 會場有提供開廣飛跑杯，請使用後帶走，後面賽道上的水站將都不會提供杯子。請在其他賽事中繼續重複使用開廣飛跑杯。
- B. 開廣飛跑杯，5號PP塑膠材質，一個200CC，歡迎在其他活動中繼續使用，讓我們一起為地球盡一份環保心。



	地點	63K	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	05:00	17:00
1號補給站	碧溪橋前	2.5K	2.5K	2.5K	2.5K	2.5K	2.5K	2.5K	06:00	09:30
2號補給站	萬溪產業道口	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	5.0K	-	2.5K	06:00	16:10
3號補給站	風櫃嘴	10.0K	10.0K	10.0K	10.0K	-	-	5.0K	06:00	15:20
4號補給站	媽祖廟	15.0K	15.0K	15.0K	-	-	-	5.0K	06:15	14:30
5號補給站	香員林橋	19.2K	19.2K	19.2K	-	-	-	4.2K	06:30	13:50
6號補給站	天祥禪寺	23.2K	23.2K	-	-	-	-	4.0K	06:45	13:18
7號補給站	磺潭社區中心	27.2K	-	-	-	-	-	4.0K	07:00	12:33
8號補給站	煥子坪	31.7K	-	-	-	-	-	4.5K	07:15	11:43
8號補給站	煥子坪	34.3K	-	-	-	-	-	2.6K	07:15	11:43
7號補給站	磺潭社區中心	39.3K	-	-	-	-	-	5.0K	07:00	12:33
6號補給站	天祥禪寺	43.8K	27.8K	-	-	-	-	4.5K	06:45	13:18
5號補給站	香員林橋	47.0K	31.0K	23.2K	-	-	-	3.2K	06:30	13:50
4號補給站	媽祖廟	51.0K	35.0K	27.2K	-	-	-	4.0K	06:15	14:30
3號補給站	風櫃嘴	56.0K	40.0K	32.2K	-	-	-	5.0K	06:00	15:20
2號補給站	萬溪產業道口	61.0K	45.0K	37.2K	15.0K	-	-	5.0K	06:00	16:10
1號補給站	碧溪橋前	-	-	-	17.5K	7.5K	2.5K	2.5K	06:00	09:30
會場補給站	至善國中	63.0K	50.0K	42.2K	20.0k	10.0K	5.0K	2.5K	05:00	17:00

(2) 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。

(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8號補給站(煥子坪)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：
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。
- (四) 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、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。

十六、罰則與申訴：

- (一) 違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。
 - (1) **裸露軀幹未穿著衣服。**
 - (2) 無本次活動號碼者。
 - (3) 不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者失格者。
 - (4) 未將號碼布完整佩掛在胸前者。
 - (5) 報名資料與本人不符。
 - (6) 跑錯跑道。
- (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)之陪跑或領跑配速。
 - (6) 私人補給員非在大會規定之私補地點做補給，及在賽道上跑者間互相補給。
- (三) 比賽爭議：競賽中各參賽者不得當場質詢裁判，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。
- (四) 參賽者資格：對於各參賽跑者，如有資格不符者，需於賽前、或技術會議中提出申訴，逾時不接受抗議申訴。
- (五) 申訴程序：

(1) 對裁判的裁量有異議時，得向大會提出申訴，須於競賽完成30分鐘內，填寫申訴書，同時繳交保證金新台幣2,000元整，由大會簽具收執聯。

(2) 所有申訴以仲裁委員會之判決為終決。

(3) 若判決認為其申訴不成立，得沒收保證金。

依據田徑規則(2020-2021版本)節錄，規則146 抗議及上訴(Protests and Appeals)

8.1、關於選手參加比賽資格問題的抗議，應在比賽開始前向技術代表提出。只要技術代表作了決定，就有權向仲裁委員會提出上訴。如該抗議在比賽前不能圓滿解決，則被抗議選手應准許以「在抗議中(under protest)」參加比賽；同時將抗議問題送交世界田徑總會理事會解決。

8.2對某一項目的成績或判定行為所提之抗議，須在該項目比賽成績正式宣佈後30分鐘內提出。

8.3、任何抗議的第一步驟，應由選手本人或其代理人或由團隊正式代表首先向裁判長口頭提出。只有參加與抗議的(或隨後的上訴)比賽項目同一回合中有關的人或團隊(或所參加團隊比賽，團隊分數正在處理中)才可以提出抗議。為公平決定，裁判長認為必要時，可考慮各種可用的證據，包括大會指定錄影機所拍攝之影片或照片，或任何其它可用的錄影證據。**裁判長可逕行判決或將其抗議送至仲裁委員會。經由裁判長所作之判決，選手或其代理人等有權向仲裁委員會提出上訴。**當裁判長不容易見到或沒空時，抗議可透過技術資訊中心做轉交。

8.4、在徑賽項目(略)

8.5、在田賽項目(略)

8.6、只有在裁判長裁決抗議有效或仲裁委員會對申訴裁決成立時，「在抗議中」比賽的選手，已提抗議的成績和在抗議中參賽的成績將是有效的。在田賽項目，允許「在抗議中」的選手與其他選手一起繼續比賽，不考慮「在抗議中的選手立即口頭抗議是否成立，其成績和最終結果將保持有效。

技術規則 3.6 非只適用田賽項，所有比賽項目都適用。

8.7對仲裁委員會所提的抗議，必須在30分鐘內提出。

8.7.1 比賽成績經裁判長裁決，由大會宣佈後；

8.7.2 比賽成績尚未經裁判長裁決，但裁判長已向抗議者告知判決結果後。

正式抗議必須用書面表格，由選手本人、選手代表或團隊的正式代表簽字，並附上保證金100美元或相等的幣值，假使抗議未成立時，則沒收保證金。只有與上訴的比賽項目同一回合正在參賽中有關的人或團隊，(或所參加團隊比賽，團隊分數正在處理中)才可以提出上訴。

注:相關的裁判長對抗議做成裁定後，必須立即將其裁定的時間通知技術資訊中心。假如裁判長無法立即口頭通知相關的選手/團隊時，該修正的結果或裁定貼出在TIC的時間將是宣告的正式時間。

8.8、仲裁委員會將諮詢所有相關的人員，包括相關的裁判長(裁判長的裁定已經被仲裁委員會完全接受的除外)。假使仲裁委員會仍存疑，可考慮其它可利用的證據。假使那些證據，包括任何可資利用的影像證據，未獲結論時，裁判長或主任競走裁判的決定，將被採納。

8.9、假如有新的確實證據被提出時，仲裁委員會可以重新討論該裁定，做成新的裁定依然合適有效。通常，重新裁定要相關項目頒獎之前完成，除非相關主管機關裁決新裁定的情形合法有效除外。

在特定情況下，假如裁判(競賽規則 19.2)、裁判長(競賽 18.6)及仲裁委員會(技術規則 8.9)可以重新做其各自的裁決--假如仍然適用及實際上可行的。

8.10、依據規則未明文規定所做裁決的要點，仲裁委員會的主席必須向WA CEO報告。

8.11、**仲裁委員會的判決(或在無仲裁委員情形下，或無任何上訴仲裁委員會時，裁判長的判決)將是最終判決。將不再有進一步提出申訴的權利，包括向運動仲裁法庭在內。**

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，並確認佩帶晶片有通過感應區，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) 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，或有中暑徵兆，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。
- (九) 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) 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。
- (十一) 本活動無收取晶片保證金，賽後晶片無須退還。
- (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)
- (十四) 本活動為方便跑者規劃未來行程，提早開放報名，如主管單位因故無法核准本活動進行，將在收到主管單位來文一個月內全額退還報名費用。

大會官網 <http://www.ctau.org.tw/>

LINE平台：



FB社團：[陽明山超馬FB社團](#)

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1：國際超級馬拉松總會(IAU)公布「國際級」及「國家級」成績標準。



APPENDIX 1

International and National Level

	100K		24H		6H		50K		56K	
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
INT	7:00:00	8:30:00	240	220	89	76	3:03:00	3:35:00	3:28:00	4:05:00
NAT	8:00:00	9:30:00	200	180	80	69	3:25:00	3:58:00	3:54:00	4:32:00
	50 Mile		90K		100Mile		12H		48H	
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
INT	5:56:00	6:59:00	6:07:00	7:19:00	13:38:00	16:35:00	139	128	360	330
NAT	6:44:00	7:46:00	6:58:00	8:13:00	15:45:00	18:36:00	117	105	300	270
	6 Days									
	M	W								
INT	915	730								
NAT	775	620								

IN= International Level, N= National Level

備註2:

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『超馬運動推廣準備金』，以「補助國家代表隊參加國際錦標賽」等方式，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。為使此超馬運動推廣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/超馬運動推廣準備金收支明細/>

備註3: 中華民國超級馬拉松運動協會認證賽事列表

年份	賽事名稱	組別
2020	2020宜蘭冬山河超級馬拉松	50公里
2020	2020開廣飛跑盃超級馬拉松	50公里
2020	2020陽明山超級馬拉松	50公里

備註 4:

超級馬拉松補給指引

1. 長距離的超馬賽中，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。

附錄:



全國性及區級人民團體立案證書

台內團字第 1060056725 號

中華民國超級馬拉松運動協會
業已依法組織完成准予立案 此證

團體名稱：中華民國超級馬拉松運動協會

成立日期：100年8月28日

會址所在地：臺北市萬華區長沙街2段91號2樓之7

內政部

部長

葉俊榮

更名換發：原名稱【中華民國超級馬拉松跑者協會】

中華民國 106 年 8 月



台灣票據交換所

查詢者：Z00025217 吳家瑋

單位：00022511 萬華分行

查詢日期：109/02/12 09:39:57

第一類票據信用資料查覆單

茲將下列戶號(帳號)票據信用資料查覆如下，請 查照

查詢日：109年02月12日

查覆資料截止日：109年02月06日

戶名：中華民國超級馬拉松運動協會

戶號：0026385199

開戶行代號：000000000

負責人戶號：

帳號：000000000

查 覆 結 果

一、退還票清償註記總數資訊(未清償註記提供最近三年內之退票未辦理清償註記者；已清償註記提供最近六個月內已辦理退票清償註記者)

退票理由	已清償註記	90212003957		
	張數	金額	張數	金額
1.存款不足	0	0	0	0
2.發票人簽章不符	0	0	0	0
3.擅自指定金融業者為本票之擔當付款人	0	0	0	0
4.本票提示期限經過前撤銷付款委託	0	0	0	0

二、拒絕往來資訊
無拒絕往來紀錄。

三、退還報截止為其本票擔當付款人資訊

未經過報截止為其本票擔當付款人資訊

8220668 1090212093957

四、開戶總數資訊
已在台灣地區全體金融業者開立支票存款戶共 000 戶。五、其他重大資訊
無。

六、關係戶資訊

8220668 1090212093957

http://etch.chinatrust.com.tw/etch/DispatchServlet

2020/2/12