



主辦單位：中華民國超級馬拉松跑者協會、中華民國運動神經元疾病病友協會

贊助單位：嘉里大榮物流股份有限公司、力寶龍企業股份有限公司、弘陽食品股份有限公司、台灣味之素股份有限公司

「2016橫越臺灣國際超級馬拉松賽」賽前通知

組別：**164k組**

親愛的跑友：

歡迎參加「2014橫越臺灣國際超級馬拉松賽」。本會自2013年起啟動「臺灣超馬0計畫」，計畫的總目標是實踐「臺灣超馬走出世界，世界超馬走進臺灣」的理想，規劃出能凸顯臺灣獨特的自然地理景觀、人文特色並加上公益慈善性質的賽事，以三年一個循環，每年舉辦一個國際規模的越野超級馬拉松賽事，分別是「環臺超級馬拉松」、「橫越臺灣超級馬拉松」和「縱貫臺灣超級馬拉松」三項國際性賽事，達到推展超級馬拉松運動、進行體育國民外交和行銷臺灣的目的。

大會行程

日期/時間	事件	地點	備註
4/2(六) 0900-0920	報到 領取參賽物資	埔里地理中心碑	
0920-0935	檢錄/中途包放置	同上	請按送達點放置， 檢查羽絨衣與小背包
0935-0950	賽前說明	同上	
0950-0955	開跑儀式/照相	同上	
1000	起跑	同上	

1130-1551	中巴駐點 不強迫收容	親愛國小	第35k
1100-2200	第二檢查點	哪嚕灣民宿第58K 可放中途包	2200未通過檢查點者 不得再繼續參賽， 無 寄物第二條者不得再 繼續賽程，直接回收
2300	164K組 第一名抵達終點	太魯閣富世社區 多功能集會所	請準備換洗衣物，終 點區可以沐浴休息。
1400- 4/3(日) 0100	第三檢查點	小風口 第84K 可放中途包	0100未通過檢查點者 不得再繼續參賽
1500- 4/3(日) 0253	領取安全帽	觀原加油站 第93K	無安全帽者，將在 天祥站被收容
1800- 4/3(日) 0700	第四檢查點	新白楊 第119K 可放中途包	0700未通過檢查點者 不得再繼續參賽
2100- 4/3(日) 1100	第五檢查點	天祥 第146k 可放中途包	1100未通過檢查點者 不得再繼續參賽， 無 安全帽者，將被收容
4/3(日) 1600	大會活動截止	太魯閣富世社區 多功能集會所	
1600-1800	頒獎/晚宴	同上	
1730	到新城火車站 接駁開始	同上	
1830	回台中接駁車 上車	同上	
1900	大會活動結束	同上	平安歸賦

報到地點

埔里地理中心碑 地址：南投縣埔里鎮信義路與中山路一段路口

台北火車站→(搜尋台北西站B棟到埔里站)，搭乘**1832、1833**

國光客運官網 <http://www.kingbus.com.tw/ticketRoute.php>

台中客運搜尋網址 <http://citybus.taichung.gov.tw/iTravel/Transport.aspx>

南投客運官網 <http://www.ntbus.com.tw/hsr6.html>

台中火車站→(搜尋台中火車站到埔里站)，搭乘**6628、6670**

高鐵烏日站→(搜尋高鐵烏日站到埔里站)，搭乘**6670**

自備參賽物品清單

以下裝備請自行準備：

- 一、安全帽(自行車安全帽即可)。
- 二、晚間照明設備，頭燈或手電筒含備用電池兩組以上。
- 三、反光背心。
- 四、高山段防寒衣物**須必備羽絨衣**。
- 五、**小背包**、腰包和水瓶。
- 六、個人防護性醫療用品(**如高山症藥物**)。

報到

- 一、時間：**4/2(六)09:00~09:20**報到、檢錄、領晶片。
地點：埔里地理中心碑 地址：南投縣埔里鎮信義路與中山路一段路口
註：請持原報名網站列印之報到回執單辦理報到(或本人身份證件)，及晶片押金**500元**。
- 二、您在郵寄袋收到的物品有：
 - (1)號碼布1張、別針四支。
 - (2)寄物卡1張(終點包用)。
 - (3)中途寄物包4個、貼紙1張(安全帽用)。
 - (4)反光背心1件(有加購者)。
 - (5)號碼布腰帶1條。
 - (6)紀念衫1件。
 - (7)鞋袋1個。
 - (8)秩序冊。
- 三、參賽者報到領取比賽物品後，請務必詳參細核對競賽組別等資料，如有錯誤請當場提出更正；報到物品請妥善保管，遺失恕不再補發。
- 四、本賽程採晶片計時，晶片押金賽後或向回收中巴裁判退還。

寄物

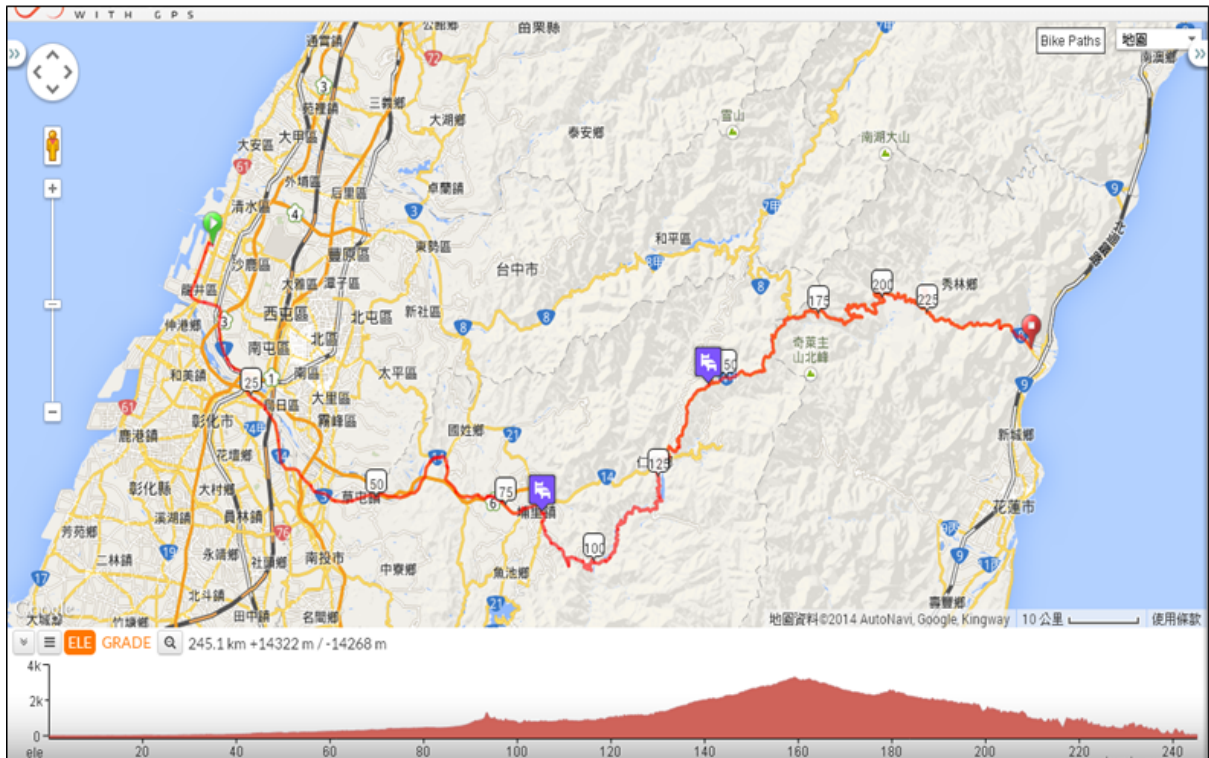
- 一、大會提供四個中途包服務，分別是**58K**哪嚕灣民宿、**84K**小風口、**119K**新白楊、**146K**天祥。出發時請按地點標示袋放置。請把安全帽放到觀原站，另依自己的配速，將頭燈放置在需要照明的中途包，夜間前進需要照明。
- 二、**清境哪嚕灣民宿後，大會檢查裝備，參賽者需自備背包，內需有羽絨衣1件(或羽毛背心或化纖保衣polartec或winstop等級保暖外套亦可)、容量300cc以上的水及夜間照明(缺一不可)，裝備不齊參賽者，禁止繼續前進，大會將沒收參賽資格。**
- 三、高山段防寒衣物保暖衣物或防風衣，**246K組、164K組建議置放哪嚕灣民宿**，**106k組**請直接攜帶起跑。大會檢查完畢後，才可以寄物，大會不負責中途寄物包的保管，請勿放入貴重物品。
- 四、您有一張寄物卡，請使用在終點包上，請注意！
- 五、中途包及終點包，於**4/1(五)21:00**在飯店大廳開始接受託管，大廳中會有標示，請配合。

終點接駁

- 一、到新城火車站，**4/3(日)17:30**起接駁
- 二、回台中火車站，**4/3(日)18:30**起上車。

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。
- 四、從觀原路段開始屬於落石區，請參賽跑者在該站領取，開始配戴安全帽，直到賽程結束為止。
- 五、請自備頭燈、照明工具，依自己的速度放置在中途包中夜間使用。
- 六、依競賽辦法第二章、第十二條 裝備與行李
「台八線天祥至太魯閣牌樓屬落石頻繁路段，強制參賽者配戴安全帽，自檢查點起無安全帽者不得繼續前進。」
- 七、路線：由埔里地理中心碑(南投縣埔里鎮信義路與中山路一段路口)起跑



補給

- 一、本會發動了謙信、ㄈㄌ跑組、台北愛路迷、新竹十八尖山、桃園雙連、高雄川本企業等俱樂部協會，加上協會招募的志工沿途設站，然而補給站數目多，每站開站時間很長，補給人員必須跳站，過程中也許有交通問題而趕不上的情形，因此跑者必須自備少量食物與水，預防補給接濟不上的情形發生。

站次	1	2	3	4	5	6	7	8
地點	中華路高架橋下中華路一段 221巷 30弄口	台1轉台14丙大橋下慢車道地下道口	台14台 14丁路口加油站前	台 14TUP 加油站前	長壽派出所	百鶴鹿場對面	地理中心廣場	卓社隧道前
到站	4/1, 2230	4/1, 2330	4/2, 0100	4/2, 0200	4/2, 0300	4/2, 0400	4/2, 0500	4/2, 0600
撤站	4/1, 2336	4/2, 0130	4/2, 0316	4/2, 0500	4/2, 0638	4/2, 0814	4/2, 1000	4/2, 1153
補給編組	雙連張國徽	新竹彭福祥	謙信吳朝陽	新竹楊鴻輝	雙連張國徽	新竹彭福祥	台北詹凱琪	高雄杜建毅
246組86人	12	24	36	48	59	70	81	93
164組30人							0	12
106組73人								
補給物資	水、運動飲料、橘子、香蕉、餅乾、可樂、鹽、蜂蜜果醬							
主食				主食			主食	
收容站				不強迫收容			收容站	
寄物站							寄物站	

站次	9	10	11	12	13	14	15	16
地點	武界水庫隧道後高地平台	親愛國小	台14-投71叉路口	哪嚕灣民宿	鳶峰	昆陽	小風口	觀原
到站	4/2, 0700	4/2, 0900	4/2, 1000	4/2, 1100	4/2, 1200	4/2, 1300	4/2, 1400	4/2, 1500
撤站	4/2, 1347	4/2, 1551	4/2, 1755	4/2, 2000	4/2, 2224	4/2, 2336	4/3, 0100	4/3, 0253
補給編組	高雄黃瑞傑A	高雄黃瑞傑B	台北黃孝忠	台北黃孝忠	宜蘭李汪昌	雙連張國徽	新竹陳進財	新竹彭福祥
246組86人	104	116	128	139.5k	152	158	165	174.5
164組30人	23	35	47	58.5	71	77	84	93.5
106組73人				0	12.5	17.5	25.5	35
補給物資	水、運動飲料、橘子、香蕉、餅乾、可樂、鹽、蜂蜜果醬							

主食		主食		主食			主食	
收容站		不強迫收容		收容站			收容站	
寄物站		寄物站		寄物站			寄物站	領安全帽

站次	17	18	19	20	21	22	23	終點
地點	碧綠	慈恩	新白楊	洛韶	西寶	天祥	布洛灣	富世社區
到站	4/2, 1600	4/2, 1700	4/2, 1800	4/2, 1900	4/2, 2000	4/2, 2100	4/2, 2200	4/2, 2300
撤站	4/3, 0456	4/3, 0527	4/3, 0700	4/3, 0837	4/3, 0948	4/3, 1100	4/3, 1337	4/3, 1600
補給編組	謙信吳朝陽	高雄黃瑞傑C	新竹楊鴻輝	高雄杜建毅	高雄黃瑞傑A	台北黃孝忠	高雄黃瑞傑B	超馬協會
246組86人	185.5	191	200	211	219	227	237	246
164組30人	102.5	110	119	128	138	146	156	164
106組73人	46	51.5	60.5	71.5	79.5	87.5	97.5	106.5
補給物資	水、運動飲料、橘子、香蕉、餅乾、可樂、鹽、蜂蜜果醬							
主食			主食			主食		
收容站			收容站			收容站		
寄物站			寄物站			寄物站		

醫療

大會備有EMT醫療救護車在埔里後路段待命，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)，台中港到埔里間如遇緊急救護之需，請打119或大會賽務0956-506906。

廁所及盥洗

- 一、沿途沒有流動廁所。
- 二、終點富世社區提供簡易淋浴設備，請準備換洗衣服，換裝參加晚宴。

成績

- 一、各取男、女前5名，頒發獎盃乙只，限時內完賽者獲頒完賽獎盃乙只。
- 二、成績證書現場發放，事後不另寄發，或上伊貝特報名網下載。

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**, 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、晶片押金統一於**4/3(日)**終點富世社區退還。

二、路線中重要路段的細部路線圖, 有需求者請自行下載。

<http://ridewithgps.com/routes/4287978>

三、如你預估會提早完成賽事或有可能無法完賽, 而會被提早送到終點站時, 請自備睡袋之類的禦寒物品, 終點站備有室內休息區可休息, 亦備有梳洗帳篷供簡易梳洗。

四、本賽前通知不會隨物資寄送, 請有需求者自行列印。