2020 陽明山超級馬拉松

活動簡章目錄

五、活動日期:.....3

六、活動會場:.....3

七、參加對象:.....3

八、競賽項目:.....3

競賽組別、報名費用、起跑時間、活動限時

九、競賽路線:.....6

十、報名方式:.....7

參賽物資、完賽物資、接駁車

十一、物資拿取:.....9

退費資訊、特別優惠

十二、獎勵辦法:.....9

十三、衣物保管:.....10

十四、賽事安全遵守要則:.....10

十五、公共意外險注意事項:.....12

十六、罰則與申訴:.....12

十七、注意事項:.....13

十八、備註:.....14

陽明山超級馬拉松 2019

Taipei Yangmingshan Ultra-Marathon

2020 陽明山超級馬拉松

競賽辦法 加入好友

一、 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。

二、 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。

三、 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<不需要>，主辦方將把您的紀念衫製作費200元轉捐贈給漸凍人協會。

四、 鼓勵女性參賽:為鼓勵國內女性跑者參與超馬活動，培養國家代表種子選手，本賽季內所有主辦活動，凡女性跑者報名50K或12H以上賽程，於各活動第一階段完成報名並繳費者，立即減除300元。

五、 聯絡方式:完成報名者請務必加入協會LINE平台: 加入好友 ，相關活動訊息都會在此公告。

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:(陸續敬邀中)

臺北市政府體育局 Department of Sports, Taipei City Government

國際超級馬拉松總會

International Association Of Ultrarunners

二、主辦單位:

中華民國超級馬拉松運動協會

Chinese Taipei Association of Ultrarnners

四、合作廠商:

服裝:活動紀念衫由 Meloda 美樂達有限公司 製作。

運輸:活動物資由 KERRY TJ LOGISTICS 嘉里大榮物流 嘉里大榮物流股份有限公司 投遞服務。

計時:賽事指定由 伊 eb 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:

2020年1月12日(星期日)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:

時間	01/12(日) 06:00	01/12(日) 06:00	01/12(日) 06:00	01/12(日) 06:30	01/12(日) 06:30	01/12(日) 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	-09/30以前 NT$1,900 10/01-11/11 NT$2,000 11/12-以後 NT$2,200	-09/30以前 NT$1,700 10/01-11/11 NT$1,800 11/12-以後 NT$2,000	-09/30以前 NT$1,500 10/01-11/11 NT$1,600 11/12-以後 NT$1,800	-09/30以前 NT$1,200 10/01-11/11 NT$1,300 11/12-以後 NT$1,500	-09/30以前 NT$ 1,000 10/01-11/11 NT$ 1,100 11/12-以後 NT$1,300	-09/30以前 NT$ 900 10/01-11/11 NT$ 1,000 11/12-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	01/12(日) 17:00	01/12(日) 16:00	01/12(日) 16:00	01/12(日) 10:30	01/12(日) 09:30	01/12(日) 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

(一) 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。

(二) 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.

(三) 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。

(四) 대만에 거주하지 않는 주자의 경우 등록 페이지를 사용하여 영어를 선택하십시오. FOREIGNER SIGN UP
카드를 직접 작성하십시오. 지불은 파란 요금 지역을 기준으로합니다.

(五) สำหรับนักวิ่งที่ไม่มีถิ่นที่อยู่ในไต้หวันโปรดใช้หน้าการลงทะเบียนเพื่อเลือกภาษาอังกฤษ FOREIGNER SIGN UP
กรอกข้อมูลในบัตรโดยตรง การชำระเงินขึ้นอยู่กับเขตค่าธรรมเนียมสีฟ้า

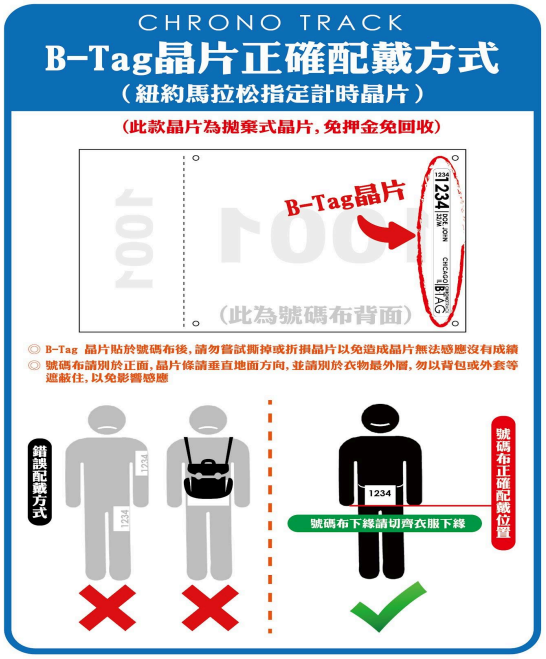
(六) 持有身心障礙證明(手冊)之跑者，報名費打8折，報名時請務必點選，需先繳全部款項，活動當天本人持身心障礙證明(手冊)到<跑者服務>攤位退 2折報名費現金，當日未退者視同放棄權益。

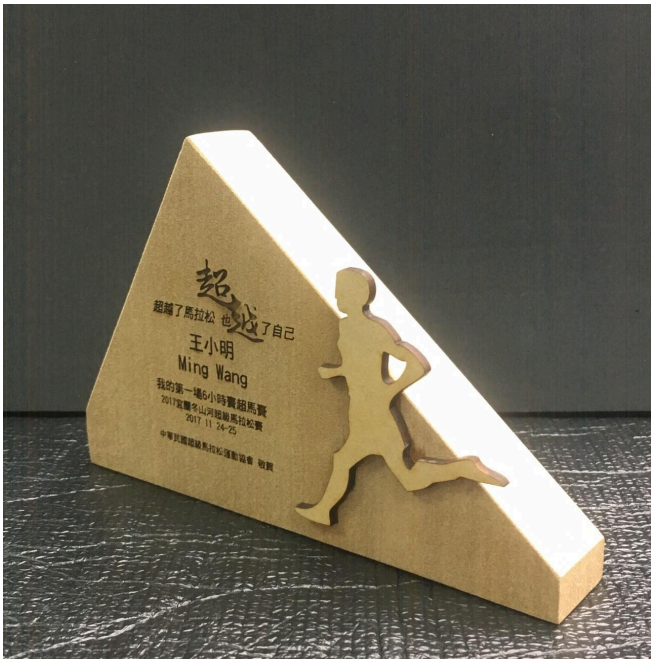
(七) 2019.09.30前活動報名優惠價會於報名填表送出表單後，才會於下一個頁面顯示，優惠扣除金額，請安心報名。

(八) 即日起至2019.09.30報名，在2019.09.30日前繳費均為紅色優惠價錢，在2018.10.01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2019.10.01-2019.11.11的報名費用。

(九) 超馬協會為鼓勵國內女性跑者參與超馬活動，培養國家代表種子選手，本賽季內所有主辦活動，凡女性跑者報名50K或12H以上賽程，於各活動第一階段完成報名並繳費者，立即減除300元，以茲鼓勵。本賽事此優惠限於2019.09.30前報名及繳費完成始有優惠，請把握機會。

(十一) 超馬賽者另可加購初超馬紀念獎(本活動有初63K獎、初50K獎)，初次參加馬拉松賽者另可加購初馬紀念獎，費用 NT＄500。(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2020.02.15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，正確配帶方式及注意事項，請見說明 https://goo.gl/FhwN4D

(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：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) 2019.12.12以前要報名，請恰伊貝特報網，2019.12.13以後要報名，請洽02-23832646＃13 蘇先生或E-MAIL填寫報名資料 ctau.runner@gmail.com。

(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2019.11.11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	王妃蟬、王健帆、田惠雯、朱祖善、朱學維、吳盈德、李佳翰 杜金泉、林原暉、林益民、林國桓、林智鏞、姚竹娟、袁南馨 張百鎔、張志遠、張添松、莊吳銘、莊博順、許克仁、陳韋呈陳瑞斌、陳聖夫、游明智、程勝庸、黃廷堅、黃孟凡、黃怡正詹銘賾、廖怡禎、劉昌廷、蔡尚明、蔡振智、鄭華山、盧佳德盧偉浩、謝宏昌、謝忠利、蘇瑞忠。 (2019-2018連續 2年報名)
連續 3年	200	王麗嵐、李明德、李奕賢、林明志、林堃憲、翁竹雄、高政義張智欽、張智鈞、許再旺、陳志連、童文昌、黃和順、葉明熙雷正寅、

		蔡馥仰、謝群忠、溫大民。 (2019-2017連續 3年報名)
連續 4年	300	張經緯、陳進益、陳隆渥、黃建忠、劉紀滿。 (2019-2016連續 4年報名)
連續 5屆	400	李致興、蔡宏儒。 (2019-2014連續 5屆報名)
連續 7屆	600	姚凱元。 (2019-2011連續 7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

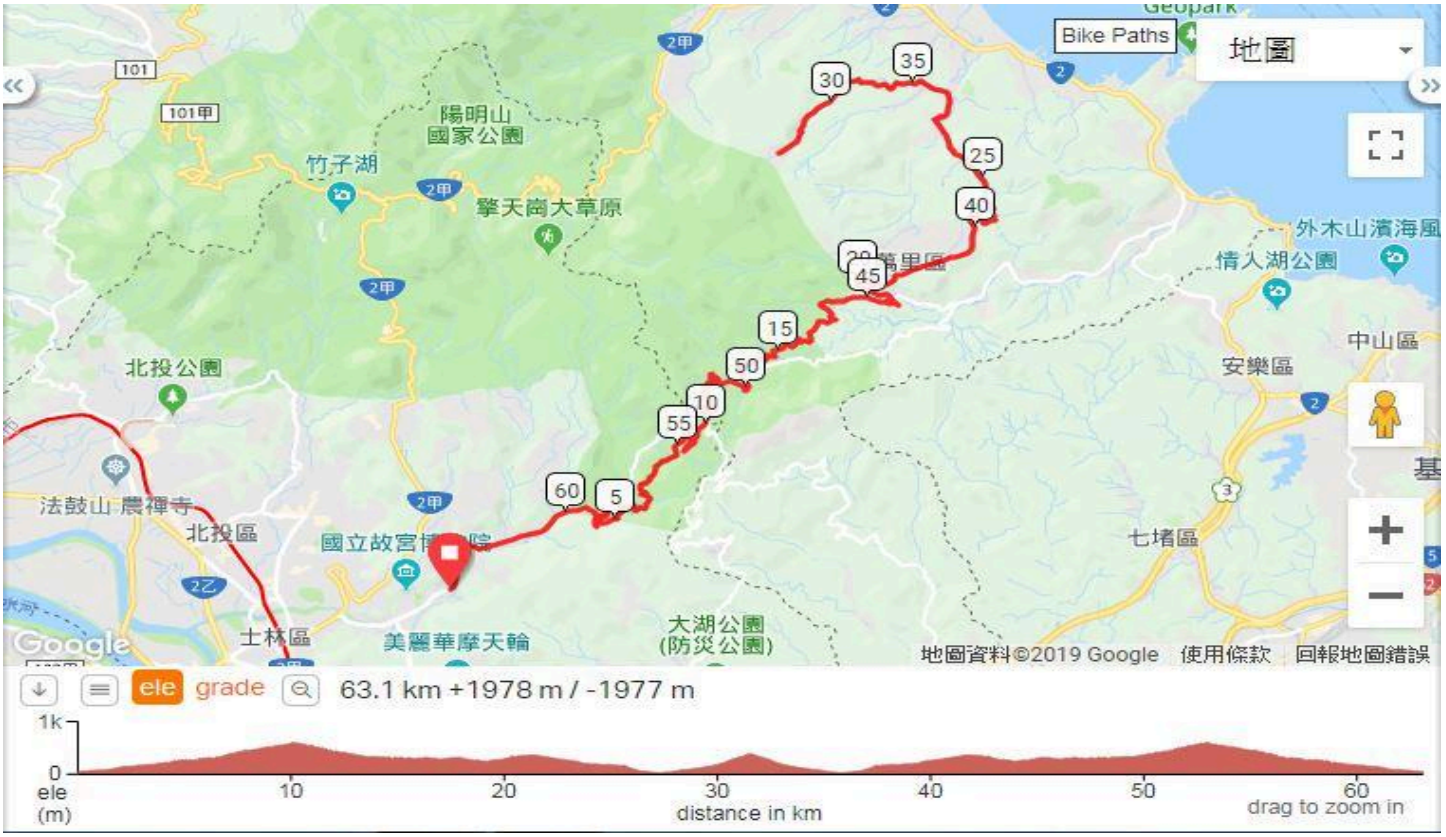
起點士林至善國中-至善路-楓林橋-風櫃嘴-靈泉寺-北28-香員林橋-大坪產業道路口-麗水路土地公廟前原路折返

(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-煉子坪折返原路折返



十、報名方式:

(一) 一律網路報名，網址

(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)
   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。
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，凡2018.10.12.-2019.11.11間取得進入「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 50K 成績有達國家級水準，需報名 50K 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。

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	達國際級報名費免費		達國家級報名費五折	

(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～2019.11.11	扣除100元後之報名費	請洽伊貝特報名網(02)-2951-6969	2019.11.25統一退費
2019.11.12～2019.12.11	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)	2019.12.25統一退費
2019.12.12～2020.01.19	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)	2020.01.25統一退費

(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) 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。

Meloda 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



(七) 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<折現捐給漸凍人>，主辦方將把您的紀念衫製作費200元轉捐贈給漸凍人協會。

(八) 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	01/12(日)04:30	100元/人	單趟，逾時不候
士林捷運站中正路口	01/12(日)04:50	100元/人	單趟，逾時不候

(九) 每人於報名同時願意捐款新台幣25元，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。

2019.11.11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。

(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

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

(四) 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。

(五) 本賽事由 KERRY TJ LOGISTICS 嘉里大榮物流 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) 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) 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。2019.11.12以後增加之報名人數將不計入此區之報名人數。

(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01/12(日)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	痠子坪	31.7K	-	-	-	-	-	4.5K	07:15	11:43
8號補給站	痠子坪	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	61.0K	45.0K	37.2K	15.0K	-	-	5.0K	06:00	16:10

	口									
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

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. 參賽選手得衡量自行攜帶補給。
3. 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(痠子坪)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：

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：

1. 違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。
   A. 無本次活動號碼者。
   B. 不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者失格者。

C. 未將號碼布完整佩掛在胸前者。
D. 未將晶片掛在鞋面者。
E. 報名資料與本人不符。
F. 裸露驅幹未穿著衣服。

2. 違反下列規定者，取消比賽成績。
A. 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者(如補給、扶持…)。
B. 報名組別與身分證明資格不符者。
C. 違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判等)。
D. 私自塗改、更換號碼布或與參賽資料不符者。
E. 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30分鐘內，向大會提出，同時繳保證金新台幣2,000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：加入好友

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。

IAU BEYOND THE MARATHON

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
2019	2019宜蘭冬山河超級馬拉松	50公里

2019	2019開廣飛跑盃超級馬拉松	50公里
2019	2019北竿硬地超級馬拉松	50公里
2019	2019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。