

2015 太平山雲端漫步路跑活動簡章

太平山早期是台灣四大林場之一，翠峰景觀林道，沿著海拔約2千公尺的等高線修築，終年雲霧裊繞，林道旁，生物、植物資源多樣，跑步於林道上，虛無縹渺猶如雲端漫步，非常具有挑戰性。

本活動因林道特色，不鼓勵競速，讓選手悠遊享受山林之美！

一、指導單位：宜蘭縣政府

二、主辦單位：宜蘭縣鐵人三項協會、羅東聖母醫院

三、協辦單位：林務局羅東林管處、宜蘭縣政府警察局三星分局

四、贊助單位：

五、活動日期：訂定於**104年9月6日**舉辦，並指定**9月20日**為活動延期(如天候因素)之準備日，若兩日皆因天候因素而取消活動，活動即取消辦理。

六、活動地點、路線：

- 1) 雲端路跑：分男、女生總人數1,400人採網路報名。
 - 全程組(由太平山莊廣場出發-->翠峰山莊-->7K折返-->10.5K折返--太平山莊計**42.2KM**限時6.5小時)。
 - 漫步組(由太平山莊沿翠峰景觀林道-->翠峰山莊折返計**34KM**限時6.5小時)，活動路線及高度圖如附表。
- 2) 生態旅遊：不限名額(現場報名免報名費、無紀念品等)參加生態導覽的人員請於當日9時前至太平山中央階梯(遊客中心)前集合，由太平山導覽義工導覽。

七、活動行程：9月6(日) 早上 6:30 由太平山莊前廣場起跑。

項目	時間
選手報到	06:00 之前
規則說明、開幕、暖身操	06:20
主辦單位致詞、來賓介紹	06:25
全程組、漫步組，鳴槍起跑	06:30
全程、漫步組頒獎	11:00
活動結束(限時6.5小時)珍重再見	13:00

八、參加資格：

- (1) 凡年滿16歲有路跑經驗者，認同本會各項理念及之跑者。
- (2) 生態旅遊組：免報名費，一般民眾均可於現場報名。

九、參加費用：新台幣1,400元(報名費已包含紀念風衣、餐點、晶片計時、完賽獎牌、完賽證書、號碼布、補給站補給、郵寄等)，以上費用不含太平山入山門票及車輛入山費用。

十、報名截止日期：自104年6月1日9時起至 104年6月10日止(或1,400人額滿)

十一、報名及繳費方式：一律網路報名
http://sports.promos.com.tw/ISB/ISB_Main.php

十二、報到方式：

1. 一律郵寄報到，報名時，填寫詳細地址與收件人，以免無法送達。
2. 如因郵寄地址不全或無人簽收，致無法送達而退件者，本會將不再另行補寄或退還郵資，未能於9月1日前收到包裹者，請向茂德科技公司查詢以免無法參賽。

十三、獎勵辦法：(依挑戰北橫年齡分布分析表，每200人1組)

本活動屬推廣活動不鼓勵競速，不設獎金。全程、漫步組男子、女子總排名前8名選手(以大會時間為準)，頒發獎盃、獎牌、獎品以資鼓勵，各分組取前6名(未超過2組者不再取名次)，頒發獎牌，於6.5小時內跑完全程者，頒發完跑獎牌一面及成績證明。

十四、環保約定

1. 為勵行環保、節能減碳，愛護美麗的山林，減少對環境的破壞，**本次活動請跑者自備飲水杯於各補給站使用，以後各補給站均不提供紙杯與瓶裝水**，建議選手也可自備盛水容器或背包在水站補充飲料。
2. 大會於翠峰景觀林道每間隔3.5公里設一補水站處，提供每位選手運動飲料、礦泉水、香蕉、小蕃茄、巧克力、餅乾等補給品。
3. 選手不得攜出各補給站所使用之寶特瓶。
4. 為維護山林和自然環境選手於比賽期間所產生之包裝垃圾與果皮紙屑，請丟棄於補給站垃圾桶內，切勿棄置於賽道中。

十五、參加須知：

1. 本活動採自我挑戰性質之認證活動，非正式比賽(晶片計時僅幫助選手測量時間)活動中選手請以自身安全為優先考量，全程無交通管制。
2. 報名時請詳加評估自身實力，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換人名、參賽項目、風衣尺寸或退費，亦不得因無法參賽轉讓報名資格。無完成報名者將不具參賽資格，本活動嚴禁陪跑。
3. 為保障跑友安全，未在時間內抵達關門點之跑友，將以接駁車接駁。
4. 高山跑步為極嚴苛的挑戰，活動路線有一定之強度，如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿隱瞞病情且不宜報名參加；特別提醒所有參賽者請慎重考量自我健康狀況，如有身體不舒服、有頭痛、頭暈、嘔吐現象(此為高

山症前兆)，請速折回，如需協助，請就近告知大會工作人員，否則後果請自行負責。

5. 本活動為協助跑者精確計時，採晶片感應計時，參加選手一律使用晶片，請依主辦單位規定方式正確配戴，如因個人操作不當造成無成績者，本會一概不負責。
6. 報到完成後，請小心保管號碼布及晶片，遺失恕不再補發，無號碼布者將喪失參賽資格。無晶片者即無參賽之成績，晶片為一次式使用，不回收不退費。
7. 活動當日之停車、報到或預備出發之流程，敬請配合大會工作人員引導，以維護活動整體順暢。
8. 翠峰景觀林道，氣候極不穩定，請隨身攜帶禦寒衣物、防雨雨具、個人藥品，以備不時之需。(請自備腰包)
9. 翠峰景觀林道0K、3.5KM、7KM、10.5KM、14KM、16.5K(折返點)設有補給站，提供餅乾、香蕉、飲水、運動飲料及簡易醫療器材、流動廁所各2座，太平山停車場休息區有熱食供應。
10. 本會將於活動當天 5:30起，接受衣物保管因場地狹小，如需衣物保管，僅接受 25*40*40CM衣保袋。貴重物品請自行保管選手，若有遺失，本會恕不負責。
11. 活動日前兩週，主辦單位將公告選手名冊(不提供紙本)及賽前各項說明於大會活動網站中，請選手逕至活動網頁查詢。
12. **本活動除遇豪大雨特報或颱風影響宣布停班停課，或因不可抗力因素主辦單位公告延期外，活動皆將照常舉行；倘遇天災導致賽事延期，因而無法參加者，所繳交之報名費，將不退費。**
13. 大賽中的影像·相片·記事·記錄·參加者姓名、年齡、地址(國名、都道府縣名或區市鄉鎮村名)等所有刊載於電視·報紙·雜誌·網路等的刊載權和肖像權皆屬於主辦單位。
14. **關於參加費用收據：請使用銀行提供的[消費明細]或[請款帳單]。或便利商店付款時之匯款交易明細代替收據。**
15. **太平山上停車空間不足，因活動需要使用太平山停車場無法提供停車，請參加選手自行斟酌搭乘接駁車輛，並遵守高乘戴管制，以免屆時車輛無處可停之窘境。**
16. **參加選手清楚瞭解長距離跑步及高山林道風險，已詳閱簡章內容，所填寫資料內容無誤，保障選手本人身心健康，自願參加比賽，活動中若發生任何意外事件，參加人員願負全責，概與主、協辦、場地主管機關無關。**
17. 本活動將為參加選手(及大會志工)投保公共意外險，惟特別提醒請選手視身體狀況量力而為，並請於賽前充足睡眠及適當補充能量，大會在現場將有必要之緊急醫療救護，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。大會為本次活動針對所有參賽者及志工投保每人新台幣300萬元之公共意外險(以活動網站公告的報名選手名單為準)由主辦單位負擔，細節依投保公司之保險契約為準)。

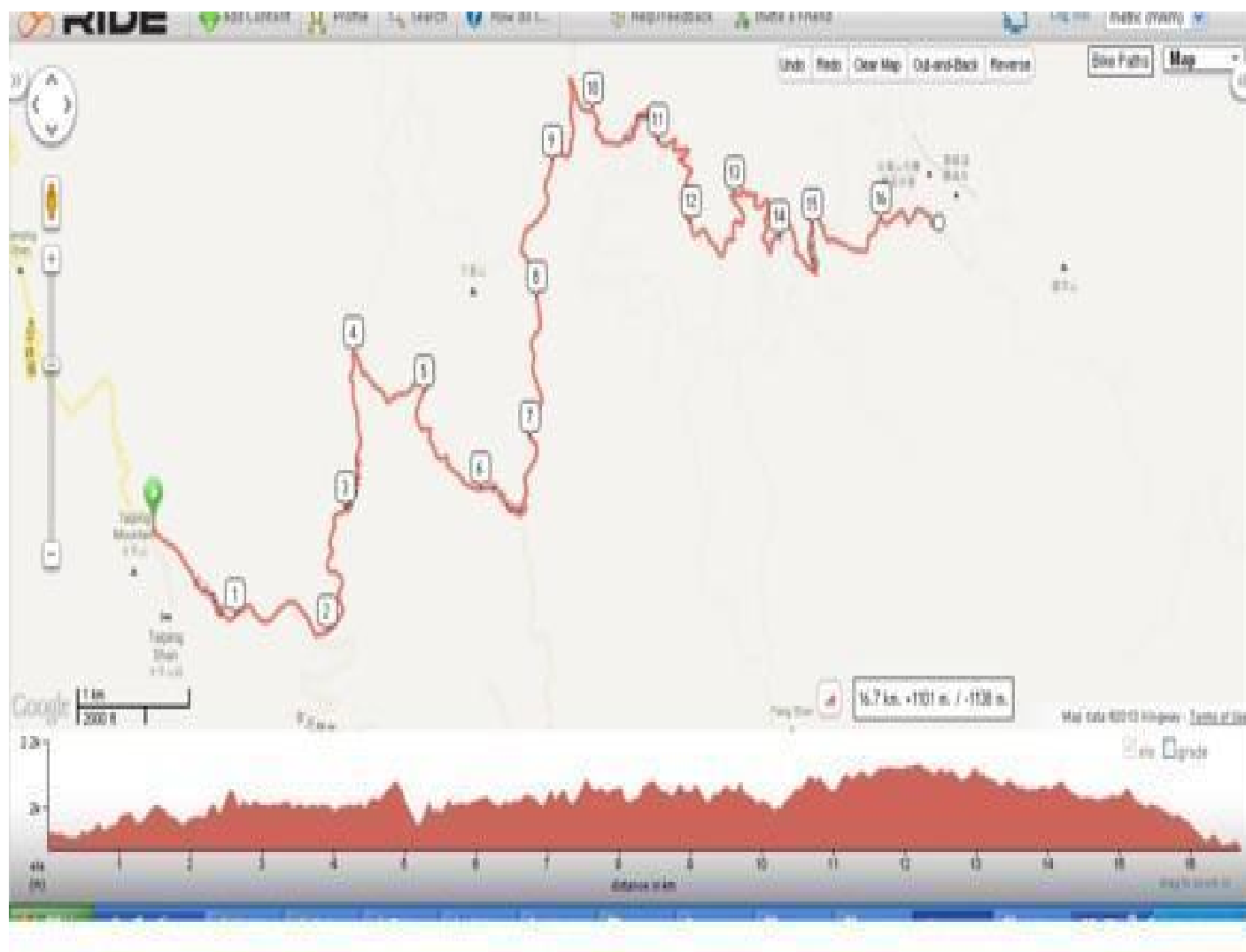
註：公共意外險承保範圍：

- I. 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，本活動公司對被保險人負賠償之責：(1)被保險人或其受僱人；因跑步在本次比賽保險單載明之競賽路線上發生之意外事故。(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。
- II. 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、本活動計劃**規程及相關資訊**，若有未盡事宜，得隨時增補修訂，陸續公佈於本會部落格<http://blog.udn.com/ilan3iron>補充，並以賽會發佈消息為準。

太平山雲端地理資訊圖

附件 1：太平山雲端漫步活動路及高度圖



附件2 紀念品

風衣樣式及尺寸表(以淡藍、桃紅兩色供選擇, 以實物顏色為準)本會保留最後顏色配置權)





- **風衣規格如下 請選填時注意尺寸表,因製作費用高一經選填發下,如尺寸不合,不再受理更換。(本會保留最後顏色決定權)**
- 材質
- 身體:100% polyester
- 重量:100 g/m2
- 全衣約170g+-10g
- 防風, 防水, 舒適透氣風衣外套提供輕質保護的天氣條件, 適用範圍廣。
- 提供了優越的防風保護和耐水性。
- 腋下提供通風設計。
- 兩側口袋提供簡單置物, 內側暗袋可反折收納及置物。
- 高反光材質使清晨及夜間穿著提高能見度。
- 推薦使用於溫度在45°F和60°F (7.2°C 16°C)

尺寸(CM)	XS	S	M	L	XL	2L	3XL
肩寬	42	43.5	45	46.5	48	50	52
胸寬	49	51	53	56	59	62	65
袖長	58	59.5	61	62.5	64.5	66	67
袖口寬	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5
衣長(後中量)	61	63	65	67	69	72	74
下擺	41	43	46	49	52	55	58

本風衣採一體成型收納設計，反翻後可平整放入內側暗袋中。

尺寸以衣服平放後量測之長度。

本風衣重量 170±10g。

尺寸以衣服平放後量測之長度。

本風衣重量 170+/-10g。