2018 北宜公路超級馬拉松

競賽辦法

A.賽道上的水站都不會提供杯子

你如沒帶杯子來.....55K都不喝水！....超強的你啊！

B.由於當天可能有跑者搭捷運來不及起跑

新店國小晶片檢查會開到07:30....你一定要到喔！

一、 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。

二、 本活動響應<愛地球，做環保>行動，歡迎攜帶環保杯來運動。

三、 完成報名者請務必加入活動FB平台: 北宜公路超級馬拉松，相關活動訊息都會在此公告。 https://www.facebook.com/groups/1648425138610990/

一、活動目的：

(一) 喜愛跑步運動民眾以跑步體驗具有歷史性的北宜公路

(二) 發展超級馬拉松運動，鼓勵民眾接觸大自然。

二、指導單位：宜蘭縣政府、宜蘭縣礁溪鄉公所、

國際超級馬拉松總會 International Association Of Ultrarunners (陸續敬邀中)

三、主辦單位：中華民國超級馬拉松運動協會

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 伊貝特報名網 計時服務。 (陸續敬邀中)

贊助單位：

跑者物資：台灣味之素股份有限公司、智逸開發有限公司 CHIH YI DEVELOPMENT CO.,LTD. (點擊進入官網)

五、活動會場：

項目	北宜全程組	北宜半程組	跑馬古道組
起跑地點	新店國小 請搭乘捷運到會場	坪林牌樓 請搭乘接駁車 或公車到會場	北宜縣界公園 請搭乘接駁車會場
結束時間	礁溪國中 可到礁溪轉運站搭乘葛瑪蘭客運回臺北火車站，每20分鐘有一班		

六、活動日期：2018年12月15日（星期六）

七、競賽項目：

項目	北宜全程組	北宜半程組	跑馬古道組
距離	55公里	27公里	8公里
起跑時間	12/15(六)07:00	12/15(六)09:30	12/15(六)10:30
起跑地點	新店國小	坪林牌樓	北宜縣界公園
報名費	-10/14 以前 NT$ 1,600 10/15- 以後 NT$ 1,800	-10/14 以前 NT$ 1,200 10/15- 以後 NT$ 1,300	-10/14 以前 NT$ 800 10/15- 以後 NT$ 900
完跑時間	9.5小時	5小時	2.5小時
結束時間	12/15(六)16:30 礁溪國中	12/15(六)14:30 礁溪國中	12/15(六)13:00 礁溪國中
參加對象	需年滿20歲	需年滿20歲	需年滿12歲
參加資格	建議參加過馬拉松 及野跑經驗者	建議參加過半程馬拉松 及野跑經驗者	建議參加過5K 及登山經驗者

八、接駁車資訊：

適合賽程	上車地點	發車時間	接駁車費用	下車地點
北宜半程組 27公里	新店捷運站旁 北宜公路一段 全家便利店前	12/15(六)07:30	130元/人	坪林牌樓
跑馬古道組 8 公里		12/15(六)08:30	180元/人	北宜縣界公園
註	1.報名跑馬古道組因無公車可達起跑點，請務必一定要加購接駁車。 2.新店捷運站到坪林牌樓有公車綠12、923可到，但可搭班次超級少。 3.接駁車上車時間逾時不候，錯過未搭乘不退費。			

(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.

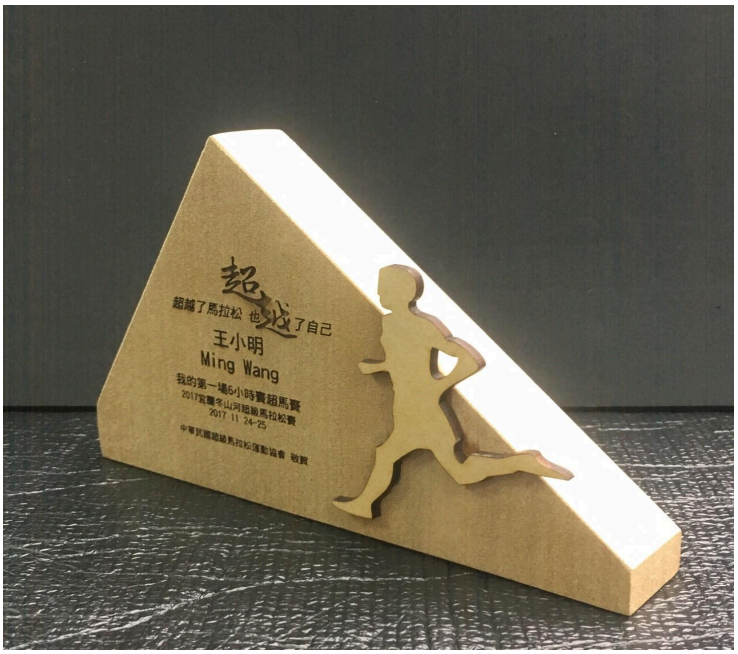
(五) **สำหรับนักวิ่งที่ไม่มีถิ่นที่อยู่ในไต้หวันโปรดใช้หน้าการลงทะเบียนเพื่อเลือกภาษาอังกฤษ**
FOREIGNER SIGN UP
กรอกข้อมูลในบัตรโดยตรง การชำระเงินขึ้นอยู่กับเขตค่าธรรมเนียมสีฟ้า

(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。

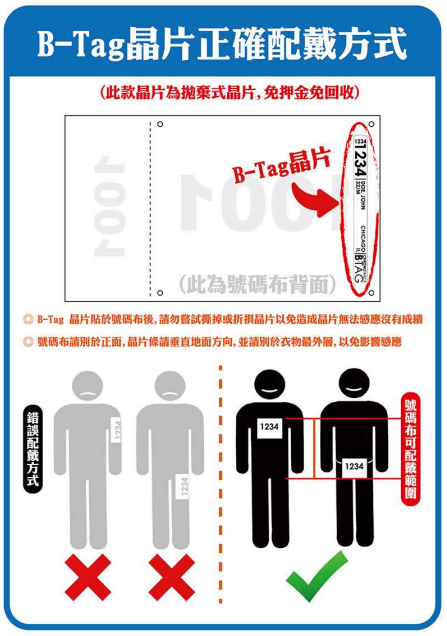
(七) 2018.10.14前活動報名優惠價會於報名填表送出表單後，才會於下一個頁面顯示，優惠扣除金額，請安心報名。

(八) 即日起至2018.10.14報名，在2018.10.15日前繳費均為紅色優惠價錢，在2018.10.15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2018.10.15的報名費用。

(九) 超馬賽者另可加購初超馬紀念獎(本活動為初55K獎)，費用 NT $ 500。如未於活動現場領取者，限於活動後一個月內2019.01.15前提領，郵資需自費，過期將銷毀。



17*3*11公分



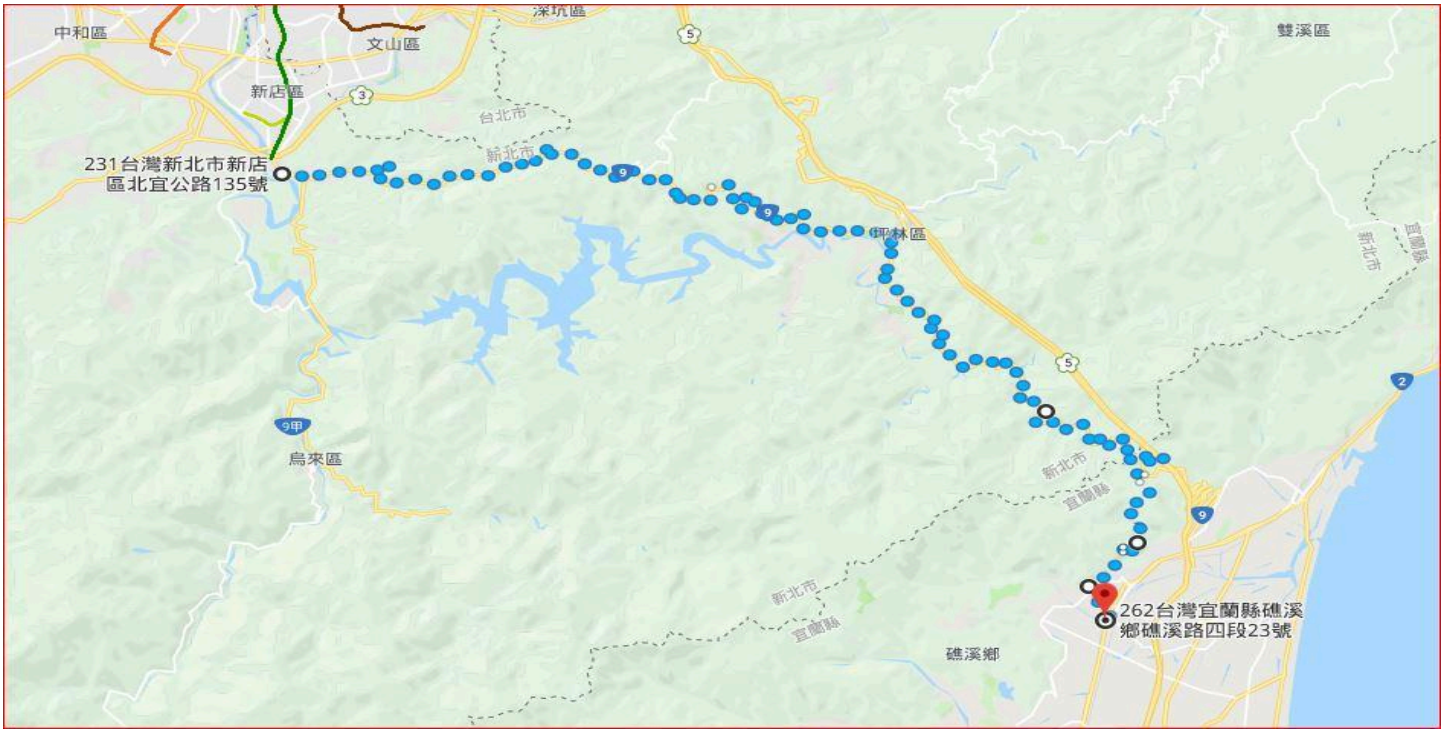
(十一) 晶片配帶方式：本賽季起，採用拋棄式B-Tag 晶片 ，免收晶片押金，正確配帶方式及注意事項，請見說明 https://goo.gl/FhwN4D

(十二) 超馬跑者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。

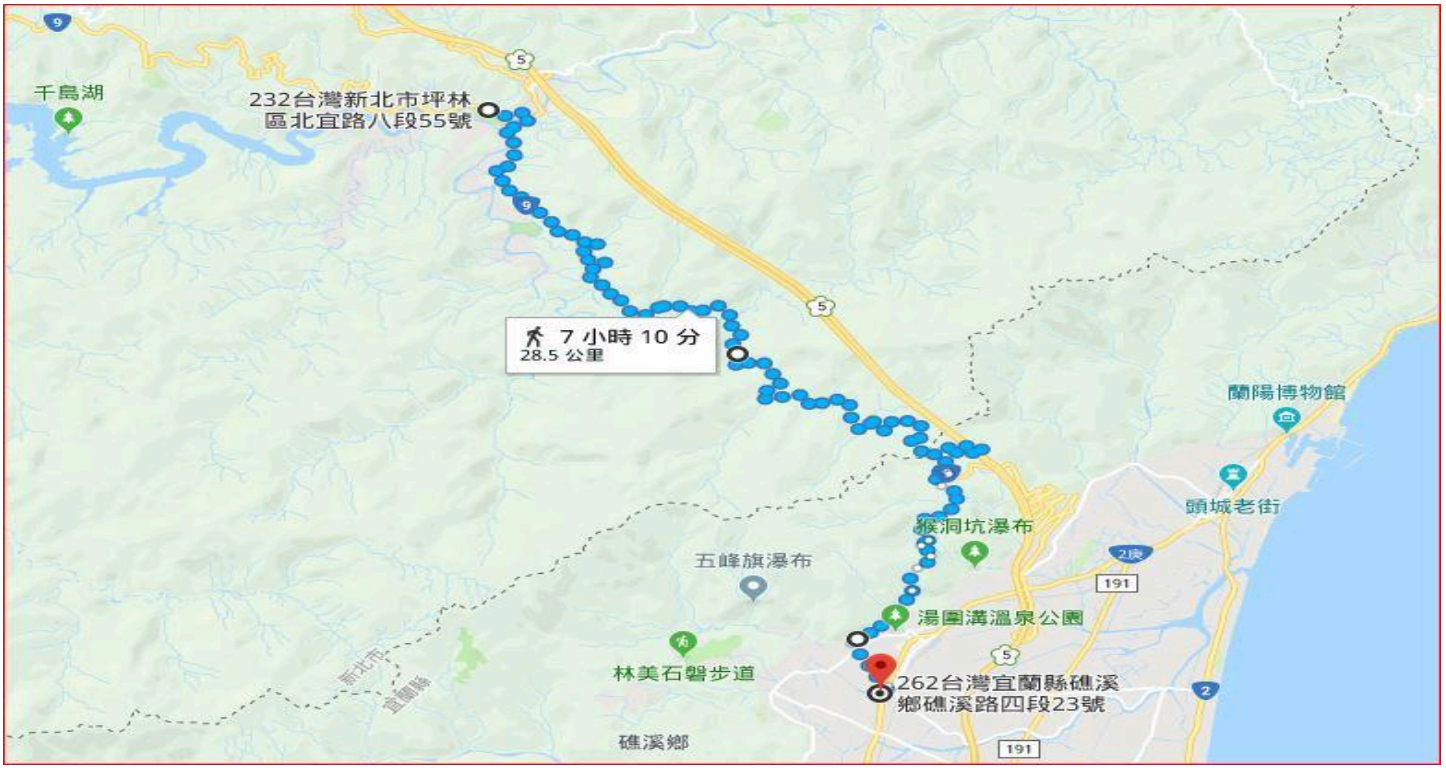
(十三) 2018.10.15後要報名，請恰02-23832646＃13 蘇先生或E-MAIL填寫報名資料 ctau.runner@gmail.com。

九、競賽路線：

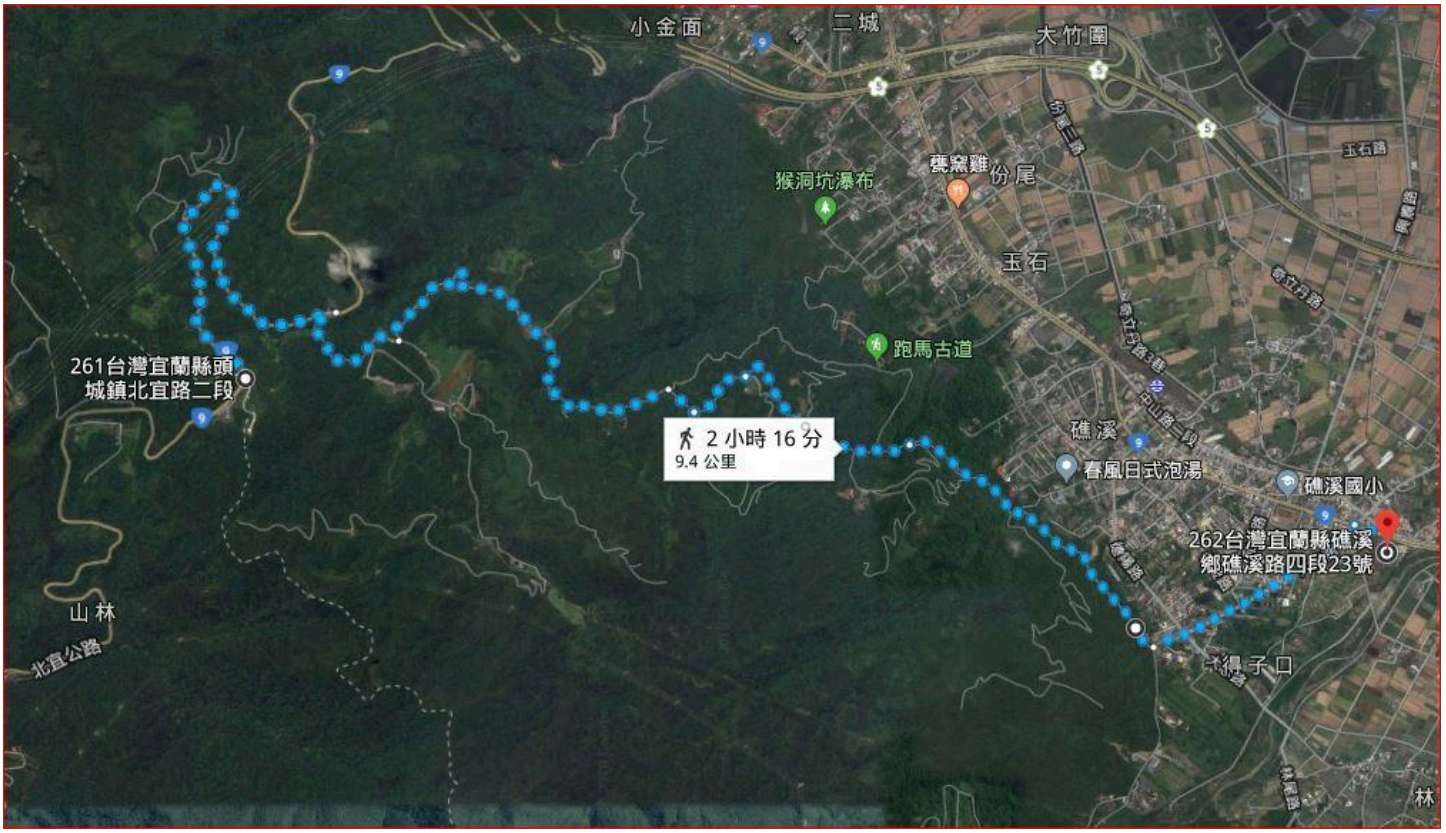
55公里 總爬升+1164 m / 總下降-1190m，放大地圖 https://ridewithgps.com/trips/29309359 起點新北市新店國小-台九北宜公路-小格頭-坪林-北宜縣界公園-跑馬古道（越野山徑）-直走礁溪大忠路-右轉礁溪路四段-100公尺右轉進礁溪國中大門口-左前方100公尺活動中心



27公里 總爬升+541 m / 總下降-710m，放大地圖 https://ridewithgps.com/trips/26459310 起點新北市坪林區坪林牌樓旁-台九北宜公路-北宜縣界公園-跑馬古道（越野山徑）-直走礁溪大忠路-右轉礁溪路四段-100公尺右轉進礁溪國中大門口-左前方100公尺活動中心



8公里 總爬升+22m / 總下降-550m，放大地圖 https://ridewithgps.com/trips/26459330 起點新北市北宜縣界公園-跑馬古道（越野山徑）-直走礁溪大忠路-右轉礁溪路四段-100公尺右轉進礁溪國中大門口-左前方100公尺活動中心



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**)
   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) 申請退費：

1. 報名手續完成者，到報名公告截止日內都可接受退費或更動資料(人名除外)，請洽伊貝特報名網(02)-2951-6969，但報名網會酌收行政處理費用100元。
2. 報截止日後起至寄送物資前請向主辦單位超馬協會(02)-2383-2646＃10 或 mail: ctau.runner@gmail.com 提出退費，將退還報名費的60%，以無條件捨去至百位退款。
3. 活動物資寄送後即不退還報名費。唯下列情形下，得於賽後一週內，在2018.12.22前檢附證明文件者得退報名費的50%，以無條件捨去至百位退款。1.天然或人為災害。2.交通中斷。3.兵役或點閱、教育召集。4.傷病或妊娠。5.本人訂婚、結婚或一等親屬喪葬。以上超馬協會擁有退費審核權。

申請日期	即日起 ～報名截止日	報名截止日後 ～2018.11.15寄	寄物資後-2018.12.22 跑者需把物資全部寄回協會。

		物資前	
退費	扣除100元後之報名費	報名費之60%以無條件捨去至百位退款	報名費之50%， 以無條件捨去至百位退款。 主辦單位擁有退費審核權。
備註	請洽伊貝特報名網(02)-2951-6969	請恰超馬協會(02)-2383-2646＃10 或mail: ctau.runner@gmail.com	請mail: ctau.runner@gmail.com 超馬協會 需檢附下列之一證明文件及銀行帳號。 1.天然或人為災害。2.交通中斷。3.兵役或點閱、教育召集。4.傷病或妊娠。 5.本人訂婚、結婚或一等親屬喪葬。

(四) 本次紀念衫為長袖。顏色和款式近日公布。以下尺寸單位為英吋(inch)、中性版；尺寸±1英吋均為正常範圍。本屆活動紀念衫由 Meloda 美樂達有限公司製作。

Meloda 中性版(無腰身設計)									女性版(有腰身設計)			
尺寸	2S	XS	S	M	L	XL	2L	3L	尺寸	XS	S	M
肩寬	16	17	18	19	20	21	22	23.5	肩寬	13	14	15
胸圍	17	18	19	20	21	22	23	24	胸圍	14	15	16
身長	25	26	27	28	29	30	31	32	身長	22	23	23.5

(五) 為感恩您響應<愛地球，做環保>行動，活動紀念衫可點選<不需要>，報名費用將減除一人100元。

(六) 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1)。

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) 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) 男女各組總成績前五名頒發獎盃乙只。

(二) 分齡獎成績：(跑馬古道8K組除外)每5歲為一分齡組距；20-24歲、25-29歲、30-34歲，以此類推……各分組依報名人數取獎，該組報名越多人，取獎越多人：

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。2018.10.12 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) 賽前可以將欲託管衣物送卡車，大會會送到終點。

(二) 各組接受衣物保管時間：北宜全程組06:00起，北宜半程組08:30起，跑馬古道組09:30起，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)。

(三) 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，可以於報名時加價購區購買，每只150元。)

十四、賽事安全遵守要則：

(一) 賽道動線：（大家都知道北宜公路重機和大卡車多，為了自身的安全，請特別注意以下規定）

1. 全程沒有交通管制，參賽者在競賽過程中應遵守一般交通規則，行經時路口應注意各方來車狀況，紅燈暫停前進。
2. 參賽者須全程跑在道路的右側，不得切換至道路左側。

(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.大會提供開廣飛跑杯，將隨同物資一起寄發，請務必帶來參賽使用，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，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	55K	27K	8K	間距	開站	關站	補給品
新店國小	55K組起點會場（無水站）	0K	-	-	0K	05:00	07:15	水 All-in-one
1號補給站	北宜16.4K雙峰國小公車亭	5K	-	-	5K	07:00	08:15	
2號補給站	北宜21.4K南邦寮公車站	10K	-	-	5K	07:00	09:15	
3號補給站	北宜26.4K十三股公車亭	15K	-	-	5K	07:00	10:00	

4號補給站	北宜30.6K永安國小公車亭	19.2K	-	-	4.2K	07:30	10:30	競賽補給飲料金桔餅乾巧克力水果
5號補給站	北宜35.6K黃櫸皮寮公車站	24.2K	-	-	5.0K	08:00	11:30	
坪林牌樓	27K組起點會場（無水站）	26.0K	0K	-	-	07:00	10:00	
6號補給站	北宜40.5K生泰茶莊對面	28.9K	2.9K	-	4.6K	08:30	12:00	
7號補給站	北宜45.3K路邊平台	33.9K	7.9K	-	5.0K	09:00	13:00	
8號補給站	北宜50.3K路邊平台	38.9K	12.9K	-	5.0K	09:30	13:45	
9號補給站	北宜55.2K路邊平台	43.8K	17.8K	-	4.9K	10:00	14:30	
縣界公園	8K組起點會場（無水站）	45.1K	19.7K	0K	-	07:00	11:00	
10號補給站	舊上新花園門口	47.1K	21.7K	2.0K	3.3K	10:30	15:00	
11號補給站	跑馬古道南出口	50.1K	24.7K	5.1K	3.0K	10:30	15:40	
礁溪國中	終點會場（無水站）	53.2K	27.8K	8.2K	3.1K	07:00	16:30	

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。
5. 參賽者需自行隨身攜帶水瓶。到補給站以容器填充裝水，大會在補給站恕不提供紙杯。大會在補給站和補給站後10公尺處提供垃圾桶，請跑友把垃圾投入垃圾桶中，不任意丟棄垃圾。
6. 終點離礁溪街上僅數百公尺，參賽者可以自行找溫泉飯店沐浴泡溫泉，搭噶瑪蘭客運，首都客運或火車回台北，交通十分方便。

(四) 收容：

本賽事無收容車，站站按時關門，未到者取消參賽資格。

(五) 安全：

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終點，如無乘坐工具，請自行解決交通問題。

十五、醫療救護：

(一) 本會將在活動所有競賽路段北宜公路11K-57K間及礁溪鄉大忠路，配置有大會 6部機車做來回巡邏，大會備有6名EMT人員，機車增設AED以協助處理意外之緊急救援。

(二) 救護車二輛，待命及移動區域及時間。

時間	地點或區域	定點或巡視	救護車
06:00-07:00	新店國小	定點	A車
07:30-09:00	第二補給站	定點	B車
07:00-09:30	新店巡視到坪林牌樓	巡視	A車
09:00-11:00	二補巡視到五補	巡視	B車
09:30-10:00	坪林牌樓	定點	A車
10:00-11:00	坪林牌樓巡視到縣界公園	巡視	A車
11:00-14:30	縣界公園	定點	A車

11:00-12:30	五補巡視到礁溪國中	巡視	B車
12:30-16:30	礁溪國中	定點	B車
14:30-16:30	縣界公園巡視到礁溪大忠路	巡視	A車

(三) 賽道上6部機巡EMT人員彈性調派。

(四) 賽事置賽事指揮中心，除賽事事務外，各站與機巡人員置無線電與緊急救護連繫，即時處理。

下表：2018北宜公路超級馬拉松急救站及救護車駐點位置及時段：

	地點	開站	關站	註記
新店國小	55K組起點會場（無水站）	05:00	07:15	**救護車**，簡易急救站
1號補給站	北宜16.4K雙峰國小公車亭	07:00	08:15	簡易急救站
2號補給站	北宜21.4K南邦寮公車站	07:00	09:15	簡易急救站
3號補給站	北宜26.4K十三股公車亭	07:00	10:00	簡易急救站
4號補給站	北宜30.6K永安國小公車亭	07:30	10:30	簡易急救站
5號補給站	北宜35.6K黃櫸皮寮公車站	08:00	11:30	簡易急救站
坪林牌樓	27K組起點會場（無水站）	07:00	10:00	**救護車**，簡易急救站
6號補給站	北宜40.5K生泰茶莊對面	08:30	12:00	簡易急救站
7號補給站	北宜45.3K路邊平台	09:00	13:00	簡易急救站
8號補給站	北宜50.3K路邊平台	09:30	13:45	簡易急救站
9號補給站	北宜55.2K路邊平台	10:00	14:30	簡易急救站
縣界公園	8K組起點會場（無水站）	07:00	11:00	**救護車**，簡易急救站
10號補給站	舊上新花園門口	10:30	15:00	簡易急救站
11號補給站	跑馬古道南出口	10:30	15:40	簡易急救站
礁溪國中	終點會場（無水站）	07:00	16:30	**救護車**，簡易急救站

十六、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。

十七、罰則與申訴：

(一) 犯規罰責：

A.違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。

(1)無本次活動號碼者。
(2)不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者失格者。
(3)未將號碼布完整佩掛在胸前者。
(4)未將晶片掛在鞋面者。
(5)報名資料與本人不符。
(6)裸露軀幹未穿著衣服。

B. 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。

(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。

十八、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/

FB 社團：北宜公路超級馬拉松

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

十九、備註1：

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 2：

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。

備註 3：

VIRUS 超馬運動服飾(選購商品請點我) VIRUS全系列商品打9折, 還免運費

結帳時請務必輸入帳號:ctau.runner@gmail.com, 密碼:UMC2016 才會 9折優惠喔！

備註 4：

超馬眼睛防護～太陽眼鏡

超馬賽事及練習就猶如寓言故事<北風與太陽>的場景，你就是那個堅毅向前的主角！

別忘了最後誰是贏家.....那徐徐的陽光啊！

它也漸漸的發射出紫外線來傷害你的靈魂之窗。你需要好東西來保護雙眼……舒適、輕便的 **SLASTIK太陽眼鏡**。你需日行百里，超馬協會關心您……

SLASTIK 太陽眼鏡折抵報名費加價購在報名頁中喔！歡迎一起來保護眼睛。

型號	品名 條碼	點照片可看說明	超馬價 （含稅）	超馬賽事合購 活動報名費優惠抵減
EAGLE -001	極限運動款 (卡夢) 8436559725194		5280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除500元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -FIT -002	極限運動款 (白/藍) 8436559725200		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除400元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -003	極限運動款 (螢光黃/黑) 8436559725217		4580	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除400元。. 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -FIT -004	極限運動款 (黑/紅) 843655972522		5280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除500元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -FIT -005	極限運動款 (藍/灰) 8436559725231		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除400元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
EAGLE -006	極限運動款 (紅/灰) 8436559725248		4280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除400元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/bb2cd89940ce2129
URBAN -005	休閒運動款 (黑/綠) 843655972483		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -010	休閒運動款 (灰/綠) 8436559724883		3880	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別， 並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介紹： http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9

URBAN -011	休閒運動款 (灰/藍) 8436559724890		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -012	休閒運動款 (黑/黃) 8436559724906		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
URBAN -013	休閒運動款 (透藍/藍) 8436559724913		3680	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/40ba8968bc8054b9
METRO -001	時尚摩登款 (黑/綠) 843655972505		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -002	時尚摩登款 (黑/紅) 8436559725064		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -003	時尚摩登款 (灰/黑) 8436559725071		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -004	時尚摩登款 (灰/藍) 843655972508 8		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -005	時尚摩登款 (黑/灰) 8436559725095		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO -006	時尚摩登款 (銀/灰) 8436559725101		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/d1269cb188bfca04
METRO-FIT-001	時尚舒適款 (銀/橘) 8436559725118		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FI -002	時尚舒適款 (黑/紅) 8436559725125		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別，並加購本太陽眼鏡，活動報名費扣除300元。 規格介介紹： http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5

METRO -FIT -003	時尚舒適款 (螢光黃/黑) 8436559725132		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -004	時尚舒適款 (藍/黑) 8436559725149		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -005	時尚舒適款 (白/藍) 8436559725156		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -006	時尚舒適款 (粉/灰) 8436559725163		3280	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5
METRO -FIT -007	時尚舒適款 (黑/灰) 8436559725170		3480	凡報名賽事 40K或 6H以上各距離組別, 並加購本太陽眼鏡, 活動報名費扣除300元。 規格介紹: http://www.holiway.com.tw/products/2c057813801fddb5

如何購買(協會只是代為團購服務, 交件時間必須配合賽事物資寄送時間)

SLASTIK 太陽眼鏡折抵報名費加價購在報名頁中喔！歡迎一起來保護眼睛。