長榮航空懂跑部-懂跑訓練班報名簡章

1、 主辦單位:長榮航空、中華民國路跑協會

2、 開辦宗旨:

1. 沒有不懂跑的人，只有不懂規劃的人，在邁向長榮航空城市觀光馬拉松的路途上，懂跑訓練班伴您左右。第四屆由NRC教練吳信和、李智群、好運跑班教練陳盛琦、劉丞恩、陳彥霖及萌少女跑班教練陳雅芬打造最適合您的訓練計畫，邁向自我突破的賽道上永不迷茫。

3、 課程簡介:

1. 報名年齡需年滿18歲以上(出生年在西元2007年前)。
2. 課程性質與特色:

透過週期化課表訓練養成穩定配速習慣，調整跑步姿勢、訓練跑步協調性進而去降低受傷風險。

a. 最專業的訓練團隊:全台最頂尖的NRC團隊、好運跑班、萌少女跑班出任跑班教練，提供最專業的跑步訓練。

b. 客製化的訓練菜單:依每位學員的需求、目標、設計專屬的訓練課表。

c. 多項專屬完訓禮:跑班學員完訓即可享有長榮航空專屬好禮。

3. 教練簡介:

吳信和教練:

有"賽場成績製造機"之稱、擅長跑姿矯正、專屬課表編排的信和教練，曾多次指導藝能界的明星與名人挑戰跑步並持續進步！信和教練將以專業、溫暖、用心的教學風格，帶領你前進，只要你想跑，信和教練都會在！

陳盛琦教練:

「最強素人跑者推手陳盛琦」幫助無數素人跑者突破個人最佳成績，琦琦教練秉持"每一位跑者都是重點選手的‘’訓練方式，瞭解跑者的需求並用最有效率且符合每個人的方法完成訓練！

「我可以讓不愛跑步的人喜歡跑步，我也可以讓初階跑者更進步，這是我很擅長的事情。」只要你想開始，琦琦教練將帶領你完成你的目標！

劉丞恩教練:

學生口中的暖心教練——童顏·恩恩教練，不僅帶來溫暖，更能安定人心，幫助學生走出困境，找回自信。

擁有初階的細膩指導，兼具進階的專業訓練，只為幫助更多渴望進步的跑者——無論是剛踏入跑圈的新手，或是在跑步路上卡關的選手，都值得被百分百照顧，才能真正突破！秉持信念:把不可能化為可能跑得健康，才能跑得更強！

陳彥霖教練:

擅長傾聽與溝通，透過細緻的指導與討論，幫助學生跑得更加穩健、高效。無論是訓練還是比賽，彥霖教練總能讓過程變得輕鬆、有趣且充滿成就感。相信:「讓運動成為一種習慣，融入你的生活。」良好的運動習慣是人生最珍貴的健康寶藏。透過教學，引導學生愛上運動，享受運動帶來的快樂與成就感！

李智群教練:

市民跑者之王李智群，擁有十項全能及自行車市民菁英組的運動履歷，個人最佳馬拉松成績 2 小時 37 分 20 秒。路跑菁英背後的身影

其實是朝九晚五的工程師，與你我一樣的生活日常，更懂學員們練習的需求、心境與時間規劃。

除了希望幫助跑者們獲得更佳成績之外，更希望能讓每一位跑者健康平安、享受跑步、並且能活到老，跑到老！

陳雅芬教練:

「萌少女」陳雅芬在一次國中體育課的100公尺測驗中，便與跑道牽起緊密的連結;2013年以23歲18天的年齡成為全運會史上最年輕的女子馬拉松金牌得主，2023年更是以東京馬拉松02:51:12 的優異躍升至全國歷代第14位！

每個人的目標不一樣，但心卻又是繫在一起，累了可以一起大叫，開心可以一起笑到流淚，難過的時候又是我們最堅強的後盾。

對雅芬來說，跑步不僅是一項運動，更是一種生活方式！

4. 期程規劃:

10K班				
開班教練	報名截止	上課地點	時間	課程時間
陳雅芬	4/24	板橋第二運動場、板橋第一運動場	每週四19:30	5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26
吳信和	8/13	桃園體育場、 三民運動公園	每週一19:30 單數週週六06:00	8/25、8/30、9/1、9/8、9/13、9/15、9/22、9/27、9/29、10/6、10/11、10/13
陳雅芬	9/9	板橋第二運動場、新海橋河濱板橋端	每週四19:30 週六06:10	9/20、9/25、9/27、10/2、10/9、10/16、10/18、10/23
21K班				
開班教練	報名截止	上課地點	時間	課程時間
劉丞恩	4/25	新竹縣第一體育場、新竹縣第二體育場	每週五19:30	5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18、7/25
李智群	4/30	台大田徑場、 福和橋河濱	每週三19:30 每週六06:30	5/14、5/17、5/21、5/24、5/28、6/4、6/7、6/11、6/14、6/18、6/21、6/25

21K班				
開班教練	報名截止	上課地點	時間	課程時間
吳信和	5/7	桃園體育場、三民運動公園	每週一19:30 單數週週六06:00	5/19、5/24、5/26、6/2、6/7、6/9、6/16、6/21、6/23、6/30、7/5、7/7、7/14、7/19
陳彥霖	7/16	台大田徑場、台北田徑暖身場	每週一19:00	7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13
陳盛琦	7/20	新竹縣第一體育場、新竹縣第二體育場	每週五19:30	8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17
陳雅芬	10/19	板橋第二運動場、新海橋河濱	每週四 19:30 週六 06:10	10/30、11/6、11/13、11/15、11/20 11/27、12/4、12/6、12/11、 12/18、12/25、12/27、1/8、1/15
42K班				
開班教練	報名截止	上課地點	時間	課程時間
李智群	6/20	台大田徑場、福和橋河濱、中正紀念堂	每週三19:30	7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24、10/1、10/8、10/15、10/22
李智群	10/15	台大田徑場、福和橋河濱、中正紀念堂	每週三19:30	10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24、12/31、1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、2/11
陳盛琦	10/22	台北田徑場、台北田徑暖身場	每週一19:00	11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29、1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/16

5. 10K訓練班課程規劃::

a. 課程說明: 針對「已接觸跑步運動，但未建立跑步習慣」之跑者為此跑班的目標招生對象，期望透過系統化的訓練，逐步養成跑者跑步習慣，並以10K無痛完賽為訓練目標。

b. 課程規劃:

陳雅芬教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	5/8	四	課程說明＋基礎訓練	板橋第二運動場
2	5/15	四	基礎訓練＋協調訓練	板橋第二運動場
3	5/22	四	能力分組檢測	板橋第二運動場
4	5/29	四	法特雷克訓練	板橋第二運動場
5	6/5	四	短距離間歇訓練	板橋第二運動場
6	6/12	四	短距離間歇訓練	板橋第二運動場
7	6/19	四	長距離間歇訓練	板橋第二運動場

8	6/26	四	能力驗收	板橋第二運動場
吳信和教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	8/25	一	課程說明+基礎測驗	桃園體育場
2	8/30	六	基礎有氧+協調訓練	桃園體育場
3	9/1	一	短距離間歇	桃園體育場
4	9/8	一	中短程間歇訓練	桃園體育場
5	9/13	六	節奏跑訓練	桃園體育場
6	9/15	一	中距離間歇訓練	桃園體育場
7	9/22	一	複合式間歇訓練	桃園體育場
8	9/27	六	長距離跑訓練	桃園體育場
9	9/29	一	長距離間歇訓練	桃園體育場
10	10/6	一	高強度間歇訓練	桃園體育場
11	10/11	六	賽前配速模擬	桃園體育場
12	10/13	一	節奏跑驗收	桃園體育場
陳雅芬教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	9/20	六	課程說明＋基礎練習	板橋第二運動場
2	9/25	四	基礎訓練＋協調訓練	板橋第二運動場
3	9/27	六	有氧配速練習	新海橋河濱板橋端
4	10/2	四	法特雷克訓練	板橋第二運動場
5	10/9	四	短程間歇練習	板橋第二運動場
6	10/16	四	長程間歇練習	板橋第二運動場
7	10/18	六	有氧配速練習	新海橋河濱板橋端
8	10/23	四	賽前調整	板橋第二運動場

6. 21K訓練班課程規劃:

a. 課程說明: 針對「已有固定跑步習慣」之跑者希望透過系統化專業訓練教學，幫助以半馬賽事為目標的跑者，能夠循序漸進的穩定進步，追求更好的完賽成績。

b. 課程規劃:

劉丞恩教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	5/9	五	課程講解+短間歇分組	新竹縣第一體育場
2	5/16	五	跑姿訓練+短間歇	新竹縣第一體育場
3	5/23	五	變速跑	新竹縣第一體育場
4	5/30	五	敏捷訓練+短間歇	新竹縣第一體育場
5	6/6	五	配速遊戲	新竹縣第一體育場

6	6/13	五	長間歇訓練	新竹縣第一體育場
7	6/20	五	場內配速跑	新竹縣第一體育場
8	6/27	五	繩梯敏捷訓練	新竹縣第一體育場
9	7/4	五	彈力帶啟動發力+短間歇	新竹縣第一體育場
10	7/11	五	肌力循環體能	新竹縣第一體育場
11	7/18	五	短間歇訓練	新竹縣第一體育場
12	7/25	五	長間歇訓練	新竹縣第一體育場
李智群教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	5/14	三	課程說明及分組、跑姿檢測	台大田徑場
2	5/17	六	呼吸與步伐調整	福和橋河濱
3	5/21	三	分組配速練習	台大田徑場
4	5/24	六	長距離訓練(一)	福和橋河濱
5	5/28	三	800m測驗	台大田徑場
6	6/4	三	綜合地形訓練	福和橋河濱
7	6/7	六	敏捷度訓練	台大田徑場
8	6/11	三	長距離訓練(二)	福和橋河濱
9	6/14	六	短間歇訓練	台大田徑場
10	6/18	三	比賽配速訓練	福和橋河濱
11	6/21	六	法特雷克跑	福和橋河濱
12	6/25	三	5000公尺測驗	台大田徑場
吳信和教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	5/19	一	課程說明+基礎測驗	桃園體育場
2	5/24	六	基礎有氧+協調訓練	桃園體育場
3	5/26	一	短距離間歇訓練	桃園體育場
4	6/2	一	節奏跑訓練	桃園體育場
5	6/7	六	長距離配速訓練	桃園體育場
6	6/9	一	中短程間歇訓練	桃園體育場
7	6/16	一	複合式間歇訓練	桃園體育場
8	6/21	六	長距離配速訓練	桃園體育場
9	6/23	一	長距離間歇訓練	桃園體育場
10	6/30	一	中距離間歇訓練	桃園體育場
11	7/5	六	節奏跑	桃園體育場
12	7/7	一	高強度間歇訓練	桃園體育場
13	7/14	一	複合式間歇訓練	桃園體育場
14	7/19	六	節奏跑後測	桃園體育場
陳盛琦教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	8/1	五	課程說明 + 基礎訓練	新竹縣第一體育場
2	8/8	五	跑姿調整 + 協調訓練	新竹縣第一體育場

3	8/15	五	跑步專項肌力訓練	新竹縣第一體育場
4	8/22	五	短距離間歇	新竹縣第一體育場
5	8/29	五	短距離間歇	新竹縣第一體育場
6	9/5	五	長距離間歇	新竹縣第一體育場
7	9/12	五	長距離間歇	新竹縣第一體育場
8	9/19	五	節奏跑訓練	新竹縣第一體育場
9	9/26	五	配速遊戲	新竹縣第一體育場
10	10/3	五	短距離間歇	新竹縣第一體育場
11	10/10	五	長距離間歇	新竹縣第一體育場
12	10/17	五	賽前訓練與溫馨叮嚀	新竹縣第一體育場
陳彥霖教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	7/28	一	課程說明分組訓練	台大田徑場
2	8/4	一	跑姿調整協調訓練	台大田徑場
3	8/11	一	分組測驗 + 肌力訓練	台大田徑場
4	8/18	一	金字塔訓練(一)	台大田徑場
5	8/25	一	長距離間歇	台大田徑場
6	9/1	一	金字塔訓練(二)	台大田徑場
7	9/8	一	長距離間歇	台大田徑場
8	9/15	一	場內節奏跑	台大田徑場
9	9/22	一	配速遊戲	台大田徑場
10	9/29	一	短距離間歇	台大田徑場
11	10/6	一	長距離間歇	台大田徑場
12	10/13	一	賽前訓練與溫馨叮嚀	台大田徑場
陳雅芬教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	10/30	四	課程說明+基礎訓練	板橋第二運動場
2	11/6	四	基礎訓練＋協調訓練	板橋第二運動場
3	11/13	四	能力分組檢測	板橋第二運動場
4	11/15	六	有氧跑練習	新海橋河濱板橋端
5	11/20	四	法特雷克訓練	板橋第二運動場
6	11/27	四	短距離間歇訓練	板橋第二運動場
7	12/4	四	短距離間歇訓練	板橋第二運動場
8	12/6	六	配速跑訓練	新海橋河濱板橋端
9	12/11	四	長距離間歇訓練	板橋第二運動場
10	12/18	四	肌肌力與體能	板橋第二運動場
11	12/25	四	長距離間歇訓練	板橋第二運動場
12	12/27	六	配速跑訓練	新海橋河濱板橋端
13	1/8	四	長距離間歇訓練	板橋第二運動場
14	1/15	四	賽前調整	板橋第二運動場

7. 42K訓練班課程規劃:

a. 課程說明: 針對「已有長距離跑步能力」之跑者，系統化的週期訓練計畫，配合科學化訓練的方式，持續突破自我，挑戰個人全馬最佳成績。

b. 課程規劃:

李智群教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	7/9	三	課程說明、輕鬆跑及分組	台大田徑場
2	7/16	三	階梯及心肺耐力訓練	中正紀念堂
3	7/23	三	400公尺間歇訓練	台大田徑場
4	7/30	三	馬拉松配速訓練	台大田徑場
5	8/6	三	長距離配速跑(一)	福和橋河濱
6	8/13	三	長間歇訓練(一)	台大田徑場
7	8/20	三	敏捷及肌力訓練	台大田徑場
8	8/27	三	半馬配速訓練	台大田徑場
9	9/3	三	長距離配速跑(二)	福和橋河濱
10	9/10	三	10K配速訓練	台大田徑場
11	9/17	三	長間歇訓練(二)	台大田徑場
12	9/24	三	5K配速訓練	台大田徑場
13	10/1	三	800間歇訓練	台大田徑場
14	10/8	三	斜坡+衝刺訓練	福和橋河濱
15	10/15	三	變速長跑訓練	福和橋河濱
16	10/22	三	賽前調整	福和橋河濱
李智群教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	10/29	三	課程說明、輕鬆跑及分組	台大田徑場
2	11/5	三	階梯及心肺耐力訓練	中正紀念堂
3	11/12	三	800公尺間歇訓練	台大田徑場
4	11/19	三	馬拉松配速訓練	台大田徑場
5	11/26	三	長距離配速跑(一)	福和橋河濱
6	12/3	三	長間歇訓練(一)	台大田徑場
7	12/10	三	敏捷及肌力訓練	台大田徑場
8	12/17	三	賽前調整	台大田徑場
9	12/24	三	恢復及輕鬆跑	福和橋河濱
10	12/31	三	5K配速訓練	台大田徑場
11	1/7	三	長間歇訓練(二)	台大田徑場
12	1/14	三	10K配速訓練	台大田徑場
13	1/21	三	5K測驗	台大田徑場
14	1/28	三	斜坡+衝刺訓練	福和橋河濱
15	2/4	三	變速長跑訓練	福和橋河濱

16	2/11	三	Zone2長跑訓練	福和橋河濱
陳盛琦教練				
堂數	日期		課程內容	地點
1	11/3	一	課程說明 + 基礎訓練	台北田徑場
2	11/10	一	跑姿調整 + 協調訓練	台北田徑場
3	11/17	一	跑步專項肌力訓練	台北田徑場
4	11/24	一	短距離間歇	台北田徑場
5	12/1	一	短距離間歇	台北田徑場
6	12/8	一	長距離間歇	台北田徑場
7	12/15	一	長距離間歇	台北田徑場
8	12/22	一	節奏跑訓練	台北田徑場
9	12/29	一	節奏跑訓練	台北田徑場
10	1/5	一	配速遊戲	台北田徑場
11	1/12	一	長距離間歇	台北田徑場
12	1/19	一	長距離間歇	台北田徑場
13	1/26	一	節奏跑訓練	台北田徑場
14	2/2	一	長距離間歇	台北田徑場
15	2/9	一	長距離間歇	台北田徑場
16	2/16	一	賽前訓練與溫馨叮嚀	台北田徑場

4、 完訓贈品

1. 適用對象:完成完整一梯次之學員。(如學員於中途退訓，恕不得領取)
2. 贈品:
   a. 運動商品優惠券。
   b. 優質運動補給品。
   c. 懂跑訓練班專屬賽衣。
   d. 長榮航空輕量機能透氣運動外套。(僅供21K及42K訓練班之學員，開課後統計尺寸。各尺寸數量有限，盡力滿足學員需求)

5、 報名/退費辦法

1. 請前往中華民國路跑協會進行報名。網址:
   https://www.sportsnet.org.tw/EVAAIR_RC_2025/online_reg_rule.php?race_no=29251026
   報名費用:10K / 21K / 42K 訓練班費用如下表:

10K班

開班教練	地區	開課期間	堂數	報名費
陳雅芬	新北	5/8~6/26	8	5,600
吳信和	桃園	8/25~10/13	12	7,600
陳雅芬	新北	9/20~10/23	8	5,600
21K班				
劉丞恩	新竹	5/9~7/25	12	7,600
李智群	台北	5/14~6/25	12	7,600
吳信和	桃園	5/19~7/19	14	8,800
陳彥霖	台北	7/28~10/13	12	7,600
陳盛琦	新竹	8/1~10/17	12	7,600
陳雅芬	新北	10/30~1/15	14	8,800
42K班				
李智群	台北	7/9~10/22	16	9,200
李智群	台北	10/29~2/11	16	9,200
陳盛琦	台北	11/3~2/16	16	9,200

2. 付費方式:
   a. 線上刷卡:使用MASTER、VISA、JCB，不限金額，不限持卡人輸入信用卡卡號進行線上刷卡付費。(請勿重覆點選付費確認鈕。並請於10分鐘內完成結帳，否則系統將自動取消報名)。於繳費結束後

頁面將提供完成繳費之資訊，如未能成功看到繳費頁面，請致電信用卡公司查詢信用卡授權狀況。(信用卡持卡人需自行負擔相關因此所衍生之行政服務費)

b. 超商繳費(限台灣境內適用):於線上報名網站登錄並完成資料填寫後，選擇超商繳費 (需自付兩萬元以下每筆NTD 18手續費)，並於隔日14:00前至超商列印繳費單繳交報名費(敬請把握繳費時間)，完成繳費後請妥善保留繳費單據。

3. 報名費繳交之相關規定:

a. 未於規定時間內繳交報名費者視同未報名成功，如欲報名者請重新再上線報名惟如人數額滿將不另行開放報名，敬請見諒。

b. 如繳費後需更改課程梯次，於其它梯次仍有名額之情況下，請先進行退費手續後再重新報名。(退費需酌收手續費，詳參5.(d)之規定)

c. 繳費完成後，系統將自動發送報名成功之e-mail給學員，如無收到e-mail亦可至中華民國路跑協會網站「報名查詢」區確認報名成功資料。

4. 報名期限:

10K班				
開班教練/地區	上課時間	開放報名	截止日期	截止時間
陳雅芬/新北	5/8~6/26	即日起	4/24	12:00 p.m.
吳信和/桃園	8/25~10/13	即日起	8/13	12:00 p.m.
陳雅芬/新北	9/20~10/23	即日起	9/9	12:00 p.m.
21K班				
開班教練/地區	上課時間	開放報名	截止日期	截止時間
劉丞恩/新竹	5/9~7/25	即日起	4/25	12:00 p.m.
李智群/台北	5/14~6/25	即日起	4/30	12:00 p.m.
吳信和/桃園	5/19~7/19	即日起	5/7	12:00 p.m.
陳彥霖/台北	7/28~10/13	即日起	7/16	12:00 p.m.
陳盛琦/新竹	8/1~10/17	即日起	7/20	12:00 p.m.
陳雅芬/新北	10/30~1/15	即日起	10/19	12:00 p.m.
42K班				
開班教練/地區	上課時間	開放報名	截止日期	截止時間
李智群/台北	7/9~10/22	即日起	6/18	12:00 p.m.
李智群/台北	10/29~2/11	即日起	10/15	12:00 p.m.
陳盛琦/台北	11/3~2/16	即日起	10/22	12:00 p.m.

5. 退費辦法
   a. 已完成報名且繳費者，如因故須取消報名，請依下列退費方式辦理。
      退費流程：請先致電或email中華民國路跑協會提出退費需求，並填妥退費申請表，協會將依相關退費規則審核後進行退款。惟如學員逾時提出申請，協會將不再受理任何退費事宜。
      退費申請表: https://reurl.cc/eM3zam
   b. 課程因不可抗力或不可歸責於主辦單位之事由致無法舉行，主辦單位有權決定是否取消、擇期或改用其他替代課程。如欲退費者，應於主辦單位通知後7日內提供申請，逾時提出申請者將不再受理。
   c. 如主辦單位非因前項(b)之原因而宣布取消課程，報名費由主辦單位全額退回。
   d. 報名後因故不克參加者，於開課日前7日以上提出，酌收手續費20%。
      報名後因故不克參加者，於開課日前2日~6日提出，酌收手續費30%。
      報名後因故不克參加者，於開課日前1日提出，酌收手續費40%。
      報名後因故不克參加者，於開課日當日(未上課)提出，酌收手續費50%。
      實際開課日期起第一日（次）上課後且未逾全期（或總課程時數）三分之一期間內提出退費申請，酌收手續費60%。
      實際開課期間起第二日（次）上課後或已逾全期（或總課程時數）三分之一，所收取之當期費用得全數不予退還。
   e. 退款方式
      超商繳費：匯款至台灣地區銀行或郵局帳戶(每筆退款另扣除匯費NTD 30)。
      線上刷卡：僅限退回原刷卡之信用卡。

6. 如有課程相關問題，歡迎加入長榮航空懂跑部粉專並留下您的詢問訊息，將由小編與您聯繫。網址: https://www.facebook.com/EVAAIRRUN

6、 學員投保:

1. 本課程會投保公共意外責任險, 所有細節依主辦單位與保險公司簽訂之保險契約為準。
2. 公共意外責任險承保範圍:活動事件公共意外責任保險被保險人或其受僱人於保險期間內, 因在保險契約所載活動處所舉辦活動而發生意外事故, 致第三人體傷或財物損失, 依法應由被保險人負賠償責任, 而受賠償請求時, 保險公司對被保險人負賠償之責。
3. 特別不保事項:
   a. 個人疾病導致運動傷害。
   b. 因個人體質或因身心血管所致之症狀, 例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
   c. 學員如遇第二項所述之疾病或以下之病史, 建議慎重考慮自身安全, 自行加保個人人身意外保險。

不明原因的胸部不適(胸悶,胸痛)	家族心臟病史(一等親在60歲前發生心臟病或猝死	突然失去知覺
腎功能異常	不明原因頭暈	糖尿病
不明原因的呼吸困難	血脂(總膽固醇>240mg/Dl)	癲癇
心臟病	高血壓(>140/90mmHg)	

7、 需遵守之規範:

1. 本人已詳細閱讀過本活動之簡章且同意亦保證遵守簡章中所約定之事項, 保證本人身心健康, 亦了解路跑訓練所需承受之風險, 志願參加課程, 方開始報名。課程中若發生任何意外事件, 本人願意承擔課程期間所發生之個人意外風險責任, 亦同意對於非主辦方所造成的傷害、死亡或其他任何形式的損失放棄提出任何形式的賠償索求, 一切責任與主辦單位無關。亦明白課程中的錄影、相片與姓名於世界各地播放或展出與販售及登出於宣傳活動上, 本人亦同意主辦或被主辦單位授權之單位得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料, 及寄送相關路跑/商品優惠活動訊息或使用本人肖像及成績於宣傳活動上。且保證提供有效的身份證和資料用於核實本人身份, 對以上論述予以確認並願意承擔相應的法律責

任。

2. 一經報名後將不得以任何理由質疑課程或競賽內容所列之事項。學員如曾經有不明原因的胸部不適(胸痛、胸悶)，不明原因的呼吸困難，家族心臟病、糖尿病史等皆屬心肌梗塞高危險群，建議報名者慎重考慮自身安全勿勉強參加課程或請醫師評估參加課程之風險及先接受心電圖檢測並自行加保個人人身意外保險。
3. 已完成報名手續者，不得以任何理由要求更換人名、課程日期(如欲更改日期請先申請退費後再行報名)、衣服尺寸，亦不得因無法參加轉讓該報名資格。無完成報名者將不具上課資格，嚴禁陪跑。

8、 報到注意事項(每堂課開課前15分鐘報到):

10K班				
開班教練	日期		時間	地點
陳雅芬	5/8	四	19:15	板橋第二運動場
吳信和	8/25	一	19:15	桃園體育場
陳雅芬	9/20	六	05:55	板橋第二運動場
21K班				
開班教練	日期		時間	地點
劉丞恩	5/9	五	19:15	新竹縣第一體育場
李智群	5/14	三	19:15	台大田徑場
吳信和	5/19	一	19:15	桃園體育場
陳彥霖	7/28	一	18:45	台大田徑場
陳盛琦	8/1	五	19:15	新竹縣第一體育場
陳雅芬	10/30	四	19:15	板橋第二運動場
42K班				
開班教練	日期		時間	地點
李智群	7/9	三	19:15	台大田徑場

李智群	10/29	三	19:15	台大田徑場
陳盛琦	11/3	一	18:45	台北田徑場

***提醒:每堂課上課地點可能依實際狀況調整，請密切留意課前群組通知!**