

超值完賽禮：【玫瑰全雞】
(不分報名組別，每人一份)



運動紀念衫：
(特殊熱感設計，隨著體溫變色)

示意圖：熱溫之前

示意圖：熱感之後-變色

起跑之前

起跑之後

model參考尺寸：178cm/72kg 穿L號

「2017 Run For Dream 龍五公益路跑」 計劃書

一、活動簡介：

《關於 Run For Dream 的由來》：

現實中的你是否因為忙碌，而把自己的理想與夢想漸漸遺忘了呢？

在台灣約有四、五千位植物人因無法活動，連追求理想與夢想的機會都沒有… 這回，讓我們再奮力奔跑一次吧！為植物人的希望而跑！

《關於「龍五」公益路跑》：

自「龍潭湖風景區」出發，於「五峰旗瀑布」折返，沿途依礁溪山腳而跑，一路綠草如茵，輕風徐徐。請您選擇您的目標路程，調整您的步伐，用您最舒適的速度，跟著我們一起去欣賞路程的動人美景。

《龍五，台語發音就是「攏有」》：

跑步不只讓您身體更健康，還可以幫助宜蘭弱勢植物人，更能支持台灣本土的畜產業。

報名龍五公益路跑，讓您健康與快樂一次「攏有」！

「2017 Run For Dream 龍五公益路跑」賽事結餘全數幫助植物人安養經費，歡迎報名共襄善舉。

二、受贈單位：創世基金會

四、協辦單位：礁溪鄉公所、礁溪鄉民代表會、羅東鎮體育會慢跑委員會

六、競賽日期：106年5月21日(星期日)

七、起跑(終)地點：宜蘭縣礁溪鄉龍潭湖(停車場廣場)

八、參加對象：凡對馬拉松及路跑有興趣之社會大眾，符合參加之規定年齡者，均可報名參加。

九、報名事項：

(一)方式及報名：

比賽項目	超半程馬拉松組 22.3KM	精實組 10.3KM	健康環湖組 2.8KM
報名費	1100(含晶片押金 100)	950(含晶片押金 100)	650
報名方式與日期	一律採網路報名，請至「ibodygo 就是愛動」 http://www.ibodygo.com.tw 。 請在完成網路報名3日內，依照網頁中所產生之匯款帳號與報名費用，至銀行/郵局匯款或ATM/轉帳，才算完成報名(該帳號為玉山銀行(808)虛擬帳共有12碼，每組帳號均為唯一帳號，不會與他人或其他參賽團隊重複)。 報名期限：即日起至106年4月20日。		
限時	4小時	2小時	1小時
限額	1500人	2000人	1500人
起跑時間	05:00	05:15	05:30
注意事項	因5月宜蘭地區氣候潮溼悶熱，為降低意外發生，與去年相比各組起跑時間均有提早，請選手們務必注意各自交通之行駛、搭乘之時間。		
集合地點	宜蘭縣礁溪鄉龍潭湖(停車場廣場)		

(二)有關網路報名、轉帳匯款有問題時，請寄電子郵件至 service@ibodygo.com 或於上班時間電洽 02-2218-0921(上午 9:00-12:00，下午 1:30-5:30)。

(三)有關賽事聯絡電話：(03)953-3468 路跑小組

(四)競賽規程下載處：ibodygo 就是愛動報名網

(五)報到方式：一律採取郵寄，路跑當日不接受現場報到手續。

(六)郵寄代理報到：需付郵資代辦費(限臺灣境內)

人數	1~2 人	3~10 人	11~30 人	31~80 人	81 人以上
郵資代辦費	100	300	600	800	1000

十、競賽項目：超半程馬拉松（22.3公里）

精實組（10.3公里）

健康環湖組(2.8公里)

十一、提供用品：

項目	完賽獎牌	完賽證書	運動衫	完賽禮	現場餐食	保險
超半程馬拉松 22.3 公里	○	○	○	○	○	○
精實組 10.3 公里	○	○	○	○	○	○
闔家健康組 2.8 公里	X	○	○	○	○	○

1、報名時請詳加評估自身實力，已完成報名手續者，不得要求更換人名、參賽項目、衣服尺寸或退費。

2、以下為運動衫尺寸參考表（胸圍），未填寫衣服尺寸者，一律以 L 尺寸。

3、其因配合限時交通管制請選手考量自己身體狀況及長跑實力報名不同距離組別。

XS	S	M	L	XL	XXL
89CM	94CM	100CM	104CM	108CM	116CM



十二、競賽組別：

(一)健康環湖組 2.8KM：凡身心健康之運動愛好者皆可參加，無分組別。

(二)精實組 10.3KM：依下列性別與年齡分組。

組別	男子組	組別	女子組
男甲組	40 歲以上(民國 66 年以前出生)	女甲組	40 歲以上(民國 66 年以前出生)
男乙組	30-39(民國 67-76)	女乙組	30-39(民國 67-76)
男丙組	29 歲以下(民國 77 年及以後出生)	女丙組	29 歲以下(民國 77 年及以後出生)

(三)超半程馬拉松組 22.3KM：依下列性別與年齡分組

組別	男子組	組別	女子組
男 A 組	50 歲以上(民國 56 年以前出生)	女 A 組	50 歲以上(民國 56 年以前出生)
男 B 組	40-49(民國 57-66)	女 B 組	40-49(民國 57-66)
男 C 組	30-39(民國 67-76)	女 C 組	30-39(民國 67-76)
男 D 組	29 歲以下(民國 77 年及以後出生)	女 D 組	29 歲以下(民國 77 年及以後出生)

十三、獎勵辦法：

- 1、超半程馬拉松組 22.3 公里：總排名前十名（男 7 名女 3 名），除完賽獎牌外，頒發獎盃，得獎者，不再參與分組排名。
- 2、超半程馬拉松組 22.3 公里、精實組 10.3 公里：各組依參賽人數比例，除完賽獎牌外，頒發獎盃，比例如下：1-10 人錄取 2 人，11-20 人錄取 5 名，21~80 人組錄取前 8 名，81~120 人錄取前 10 名，121 以上錄取 15 名。
- 3、健康環湖組 2.8 公里：僅鼓勵闔家同樂，健康運動，不計名次。

備註：

(一)超半程馬拉松於限時 4 小時內跑完全程者方可領取完賽獎牌乙面及成績證明，成績證明於賽後當天發送。

(二)精實組於限時 2 小時內跑完全程者方可領取完賽獎牌乙面及成績證明，成績證明於賽後當天發送。

(三)健康環湖組限時 1 小時內跑完全程，完成證明於賽後當天發送。

(四)得獎選手領取時必須出示本次活動號碼布；各組得獎者限比賽當日 12:00 結束前領取，逾時視同放棄。

(五)完賽後選手憑號碼布至兌換區領取紀念品乙份，兌換時間至 12:00 分，逾時視同放棄。

(六)晶片計時系統

- 1、本競賽超半程馬拉松使用專業運動晶片計時系統處理選手成績，選手起跑時間為鳴槍時間，大會將依據鳴槍開跑時間開始計算時間記錄，並依據此時間記錄做為選手成績統計之判定。晶片未依規定裝置或遺失將不給予成績，請選手妥善裝置與保管。

- 2、檢錄以晶片地墊感應取代人工劃記，未通過起跑地墊及提早起跑者成績無效，鳴槍起跑 15 分鐘後，晶片地墊感應設備將移除，超過起跑時間 15 分鐘後出發者，為安全考量大會有限制其出發及不予計算成績。
- 3、請選手衡量自身實力，切勿爭先恐後，發揮運動家精神。
- 4、檢錄時請佩帶好晶片及號碼布，未參加檢錄、未通過起點或折返點如有發放信物未領取者不計成績，不發給成績證明。
- 5、未於比賽限制時間內，抵達終點完成比賽者不計成績，逾越比賽時間尚未完賽選手，請配合搭乘大會巡迴車返回終點。
- 6、計時晶片無正反面的區分，請將晶片用鞋帶牢牢綁在鞋面上。
- 7、本次賽會一律使用晶片，如因個人操作不當造成無成績者，本會一概不負責。

(七) 晶片退還押金：

- 1、晶片歸還限於當天賽事結束前退還押金 100 元，逾期恕不辦理。
- 2、無晶片者或晶片毀損者恕不退還押金。

(八) 超半程馬拉松與精實組設有除晶片外，路線設有信物領取，**超半程馬拉松設有兩處信物領取處，須領取信物兩個；精實組設有一處信物領取處，需領取信物一個**，選手通過終點時，大會裁判將依信物進行判別，未符合者取消成績不列入排名。

十四、流程：

時間	流程	說明
04:10~	寄物	開放選手寄物
04:10-04:20	開場	主持人開場
04:20-04:35	貴賓致詞	邀請主辦單位及現場貴賓致詞
04:35-04:45	暖身操	
04:45-05:00	起跑預備 1	主持人宣布 22.3K 起跑預備，請 22.3K 選手就定位
05:00	起跑 1	裁判確認大會時間，準時鳴槍起跑
05:00-05:15	起跑預備 2	主持人宣布 10.3K 起跑預備，請 10.3K 選手就定位
05:15	起跑 2	裁判確認大會時間，準時鳴槍起跑
05:15-05:30	起跑預備 3	主持人宣布 2.8K 起跑預備，請 2.8K 選手就定位
05:30	起跑 3	裁判確認大會時間，準時鳴槍起跑
07:30	頒獎 1	10.3K 各分組頒獎
08:30	頒獎 2	22.3K 各分組頒獎
10:00	結束	
*以上為預訂的路跑賽事流程表，仍須依照當日實際情況而定。		

十五、競賽路線：

(一)超半程馬拉松(22.3km)：龍潭湖(起點)→環湖道路→(左轉)漳福路→龍泉路 177 巷→(左轉)宜 5 鄉道→(左轉)柴圍路玉清宮(22.3K 信物領取處 1)→柴圍路→(左轉)宜 5 鄉道→(左轉)五峰路→五峰旗露營區(22.3K 折返點/信物領取處 2)→五峰路→(右轉)宜 5 鄉道→(右轉)龍泉路 177 巷→漳福路→(左轉)環湖道路→龍潭湖(終點)。

(二)精實組(10.3km)：龍潭湖(起點)→環湖道路→(左轉)漳福路→龍泉路 177 巷→(左轉)宜 5 鄉道→(左轉)柴圍路玉清宮(10.3K 信物領取處)→柴圍路→(右轉)宜 5 鄉道→(右轉)龍泉路 177 巷→漳福路→(左轉)環湖道路→龍潭湖(終點)。

(三)健康環湖組(2.8km)：龍潭湖(起點)→環湖道路→龍潭湖(終點)。

※路線圖



(四)賽事路線沿途將設置飲水站及補給品。

(五)補給站（超半程馬拉松組）

參考里程數	站別	物資	22.3KM	10.3KM	2.8KM
2.2KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●	●	
4.4KM	折返點	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉		●	
4.7KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉	●		
7.0KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●		
8.7KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉	●		
9.8KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●		
10.2KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉	●		
11.3KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●		
13KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉	●		
15.3KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●		
17.8KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑、香蕉	●	●	
19.5KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●	●	
21.1KM	補給站	水、運動飲料、鹽、肌肉噴劑	●	●	●
22.3KM	終點站	水、現場味餐食、完賽禮、完賽獎牌、 成績證明	●	●	●

註：超半馬組 22.3K 沿路經過補給站有 14 處(去程 6 站，回程 7 站，終點 1 站)。

精實組 10.3K 補給站有 6 處(去程 2 站，回程 3 站，終點 1 站)。

健康環湖組 2.8 公里補給站有 2 處(去程 1 站，終點 1 站)。

十六、注意事項：（請詳細閱讀本注意事項）

- (一)衣物保管：大會將於 106 年 5 月 21 日上午 4:10 時起，接受衣物保管，賽後憑號碼布領取，並請於當日中午 12：00 前領取保管物品。(寄物地點：龍潭湖停車場廣場，大會負責衣物保管，金錢及貴重物品恕不負責)
- (二)安全第一，大會裁判或醫師有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽，選手不得有異議。
- (三)比賽前若逢颱風或其他不可抗力之天災，由大會以選手安全考量，決定是否取消、擇期比賽或更改路跑替代路線，參賽選手不得有異議；如因故取消賽事，報名費將以五折退還，大會將透過新聞媒體發佈新聞稿。
- (四)參加本次路跑者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強，如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿隱瞞病情並請勿參加，否則，後果請自行負責。
- (五)馬拉松補給站提供水、運動飲料、鹽、香蕉等。
- (六) 選手聲明：本人或團體參加此次路跑，在此聲明參加選手身體狀況良好，志願參加此次賽事，過程中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。
- (七)比賽有效時間：1、超半程馬拉松(22.3KM)：4 小時
2、精實組(10.3KM)：2 小時
3、健康環湖組(2.8KM)：1 小時

(八)所有參賽選手必須佩帶大會發給之號碼布（胸前用別針別）參加比賽，未帶者裁判有權取消資格。（並請離開賽道）

(九)競賽途中選手不得由車輛或人員陪跑。

(十)凡完成報名因故無法事先報到及參賽者，可憑號碼布或相關證明，於賽後五日內 5/22-5/26 週一至週五（上班時間上午 8 時至 17 時 30 分）至創世基金會羅東分院電話 03-9533-468（羅東鎮民族路 32 號）領取紀念品，逾時逾期視同放棄。

十七、犯規罰則：違反下列規定者，以取消比賽成績及不計入名次內。

- 1、不遵從裁判引導者。
- 2、未將號碼布以別針別在胸前。
- 3、嚴禁於比賽行進路線中推行娃娃車、滑直排輪、滑板、滑板車及騎乘腳踏車。
- 4、抵達終點時無大會號碼布、檢錄標誌及中途信物者。
- 5、比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者(如乘車、扶持…等)。
- 6、報名組別與身份證明資格不符者。
- 7、違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判及大會工作人員…等)。
- 8、嚴禁非報名者取代報名者參加比賽，代跑者及被代跑者一經查明屬實，取消比賽資格。

十八、申訴：

- (一) 比賽爭議：競賽中各選手不得當場質詢裁判，若與田徑規則有同等意義之註明者，均以裁判為準，不得提出申訴。
- (二) 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於各組成績公佈十分鐘內，得向大會索取申訴單以書面提出，同時繳保證金新台幣 3,000 元整，由競賽組簽收收執聯；大會接受申訴單後以審判委員會之判決為終決，若判決認為無理得沒收其保證金。

十九、公共意外責任險注意事項：

各位親愛的跑友們：運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己跑步當日狀況量力而為，並請於賽事前一日做充足的睡眠及當日跑步前 2 個鐘頭吃早餐。本會對於現場只做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，而公共意外責任險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次路跑針對參賽者投保每人新台幣 100 萬元之公共意外責任險。（所有細節依投保公司之保險契約為準，參賽選手如另有需要，請自行辦理加保。）

二十、本競賽規程如有未盡事宜，大會有權修正後適時公佈之。