

2013 冬戀宜蘭溫泉季-櫻花陵園馬拉松嘉年華

為營造健康.休閒.養生之小城氛圍，結合運動與觀光，推動全民運動熱潮，藉由賽事路線規劃與溫泉季系列活動結合，讓參賽者能飽攬礁溪美景，展現礁溪溫泉、美食等地方特色，帶動小城活力，行銷礁溪觀光產業，也帶給選手熱情、豐富的賽事體驗。

- 一、 指導單位：宜蘭縣政府
- 二、 主辦單位：礁溪鄉公所、礁溪鄉民代表會、宜蘭縣立殯葬管理所
- 三、 協辦單位：宜蘭縣鐵人三項協會、宜蘭縣警察局礁溪分局、礁溪鄉體育會、宜蘭縣旅館商業同業公會、宜蘭縣溫泉產業發展協會、宜蘭縣礁溪鄉湯仔溫泉產業暨觀光發展協會、二龍文化觀光產業發展協會、輕車悠遊股份有限公司、淡江大學、佛光大學
- 四、 贊助單位：川湯春天溫泉飯店、中冠礁溪大飯店、冠翔世紀溫泉會館、阿先湯泉養生會館、美嘉美大飯店、礁溪老爺大酒店、礁溪長榮鳳凰酒店、礁溪和風溫泉會館、華閣溫泉飯店、每日溫泉旅店、香檳溫泉飯店、城市商旅礁溪楓葉館、遠東資源開發股份有限公司(陸續增加中)
- 五、 活動時間：選手之夜 102 年 12 月 6 日(星期五) 18:00~21:00
比賽時間 102 年 12 月 7 日(星期六) 05:30~12:30
- 六、 集合地點：礁溪溫泉公園（公園路與健康路路口）
- 七、 比賽項目：本次比賽因活動場地限制、有名額限制、合計限 2200 名。

項目	馬拉松組 42 公里	半程馬拉松組 23 公里	健康組 5 公里
路線	礁溪公園路-忠孝路-德陽路-龍泉橋-林尾路-淡江大學-櫻花陵園 T 字路口-櫻花陵園道路 6.6K 折返-櫻花陵園最高點 768 折返-淡江大學-佛光大學-林尾路-德陽路-忠孝路-公園路(溫泉公園)	礁溪公園路-忠孝路-德陽路-龍泉橋-林尾路-淡江大學折返-佛光大學-林尾路-德陽路-忠孝路-公園路(溫泉公園)	礁溪公園路-孝忠路-德陽路-五峰路-老爺飯店折返-德陽路-忠孝路-公園路(溫泉公園)
限額	1200 名	600 名	400 名

起跑	05:30	05:40	05:50
限時	7 小時	4 小時	1.5 小時
關門	12:30	09:40	07:20

八、 參賽辦法：

(一)參加對象：歡迎 16 歲以上喜愛長跑運動者參加。本賽事為長距離、登高路線深具挑戰性，請欲參加者確實評估個人身體狀況再進行報名。

(二)比賽組別：

項目	組別	年齡
	男甲組	60 以上(民國 42 年前出生者)
	男乙組	50-59(民國 52-43 年出生者)
	男丙組	40-49(民國 62-53 年出生者)
	男丁組	30-39(民國 72-63 年出生者)
	男戊組	16-29(民國 86-73 年出生者)
	女甲組	50 以上(民國 52 年以前出生者)
	女乙組	40-49(民國 62-53 年出生者)
	女丙組	16-39(民國 86-63 年出生者)
半程組	男甲組	60 以上(民國 42 年前出生者)
	男乙組	50-59(民國 52-43 年出生者)
	男丙組	40-49(民國 62-53 年出生者)
	男丁組	30-39(民國 72-63 年出生者)
	男戊組	16-29(民國 86-73 年出生者)
	女甲組	50 以上(民國 52 年以前出生者)
	女乙組	40-49(民國 62-53 年出生者)
	女丙組	16-39(民國 86-63 年出生者)
健康組	不分組	不分齡

九、 報名事項：

- (一) 報名方式：一律採網路報名，報名網址
(<http://sport.promos.com.tw/jiaosi20131207>)
- (二) 繳費方式包含(1)自動繳款機(ATM，含網路 ATM)、(2)跨行匯款、(3)語音服務轉帳，請於五天內繳費完成。
- (三) 未在期限內進行匯款者，視同放棄。
- (四) 報名期間：**102 年 10 月 7 日上午 09 時**開放報名至 10 月 14 日或額滿截止。
- (五) 報名截止 7 日後將公告參賽選手名單，請選手自行查閱。

(六) 報名費及紀念品：

1. 報名費用：全馬每人 1000 元，半馬每人 800 元(含完成證書、完成獎牌、壓縮褲、紀念服、公共意外險、餐盒等)。健康組每人 300 元 (含完成證書、紀念服)。
2. 本活動將辦理選手之夜溫泉風味餐，欲參加選手之夜者，報名費用加收 200 元，憑號碼布入席，十人一桌，請依編排桌次依序入座 (因場地有限，選手之夜參加人數以 1000 人為限)。
3. 賽後憑號碼布領取餐點(素食者須於報名時提出)。

贈品/賽程	全程		半程		健康組	
	1200 元	1000 元	1000 元	800 元	500 元	300 元
選手之夜	V		V		V	
完成證書	V		V		V	
完成獎牌	V		V			
壓縮褲	V		V			
紀念服	V		V		V	
餐盒	V		V			

※ 全馬及半馬選手壓縮褲樣式及尺寸表、廠商製作尺寸表
(尺寸一經選定，恕不受理退換，不便之處，尚請見諒)

壓縮褲尺吋 (英吋)	XS	SM	MD	LG	XL	XXL
適合腰圍	26-29"	29-31.5"	31.5-34.5"	34.5-37.5"	37.5-41.5"	41.5-45"
腰圍平量	20	22	24	27	30	33
臀圍 (腰下 3"量)	22 1/4	24 1/4	26 1/4	29 1/4	32 1/4	35 1/4



BLACK/RED

※ 衣服尺寸表(尺寸一經選定，恕不受理退換，不便之處，尚請見諒，主辦單位並保留最後顏色決定權)

衣服尺吋(英吋)	S	M	L	XL	XXL
1.前身長(領肩點)	26	27	28	29	30
2.肩寬(平量)	16 3/4	17 1/2	18 1/4	19	19 3/4
3.胸圍	36	38	40	42	44

十、獎勵方式：

- (一) 錄取名次：名次排列以大會時間為準，男女各組每組錄取前3名，頒發獎牌，如各組人數超過50人以上，每增加20人多錄取一名。最多錄取20名。
- (二) 頒獎時間：半程 08:40，全程 11:30 開始於大會舞台頒獎。
- (三) 賽後立刻頒發完跑證書，請務必在活動結束前領取，不再另行寄發，若現場計時系統無法正常運作，大會將於賽後補寄。

十一、報到方式：

- (一) 一律採郵寄報到，請於報名時依線上報名填寫之完整地址郵寄。郵寄費用請於報名同時繳交。

人數	1-2 人	3-5 人	6-10 人	11 以上
郵寄費用	每人 120 元	300 元	400 元	600 元

- (二) 本會將於比賽前一周將所有物資包裹寄達，並提供線上追縱服務。若未收到者，請致電 03-5798-308 分機 5657 張小姐洽詢。
- (三) 郵寄完成後，號碼布及晶片請妥善保管，遺失不再補發。(憑晶片兌換成績證明)
- (四) 比賽當天恕不接受報到。

十二、大會後勤：每 3-5 公里設供水補給站，備有礦泉水、運動飲料、水果、巧克力等以補充體力。

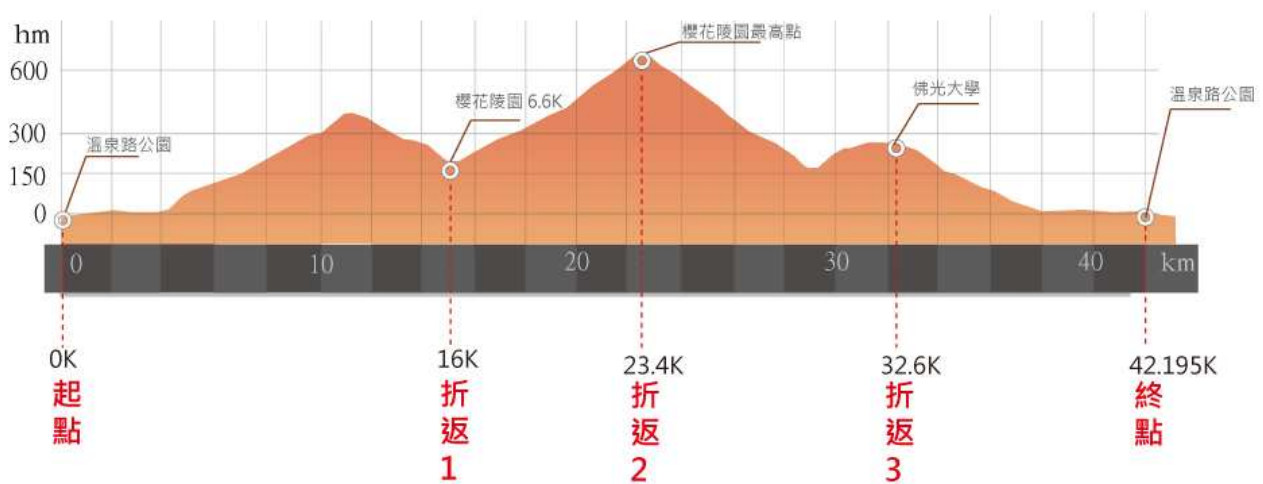
十三、衣物保管：

- (一) 寄物請使用路跑協會同規格之寄物袋。
- (二) 請將衣物放置於保管袋內交付工作人員，賽後憑號碼布領取。
- (三) 大會將於 12 月 7 日 04:30 起接受衣物保管，並請於 12 月 7 日 14:00 前領取保管物品，逾時不候。
- (四) 請依照號碼布編號或顏色系別所屬衣物保管區寄領衣物。
- (五) 寄物時請將寄物號碼單置於衣袋明顯處，提交保管處收執。
- (六) 請確認寄物袋上保管號碼是否與您的參賽號碼布號碼相同，並且出示號碼布讓工作人員加蓋寄物章。
- (七) 貴重物品請自行保管，若有遺失，本會恕不負責。

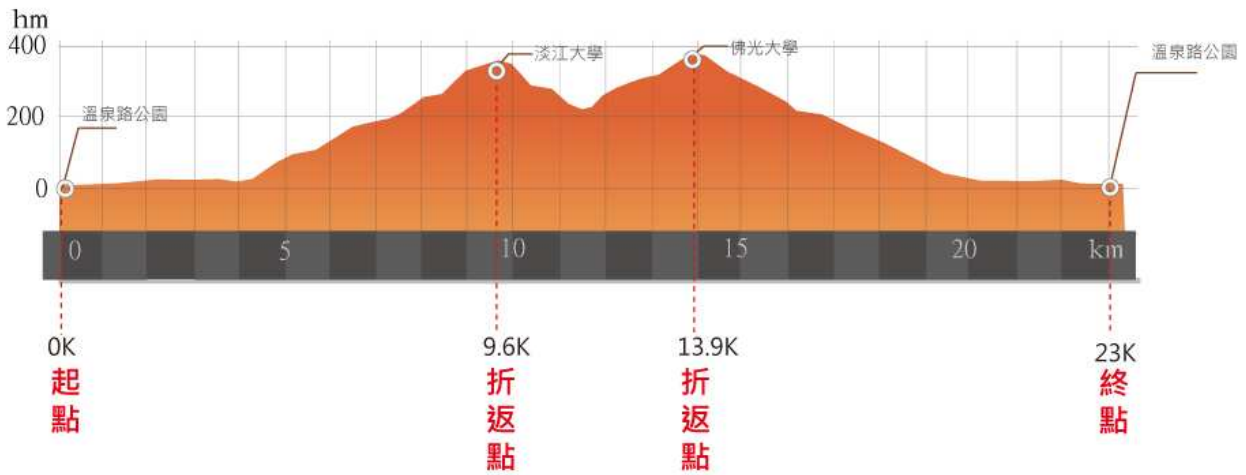
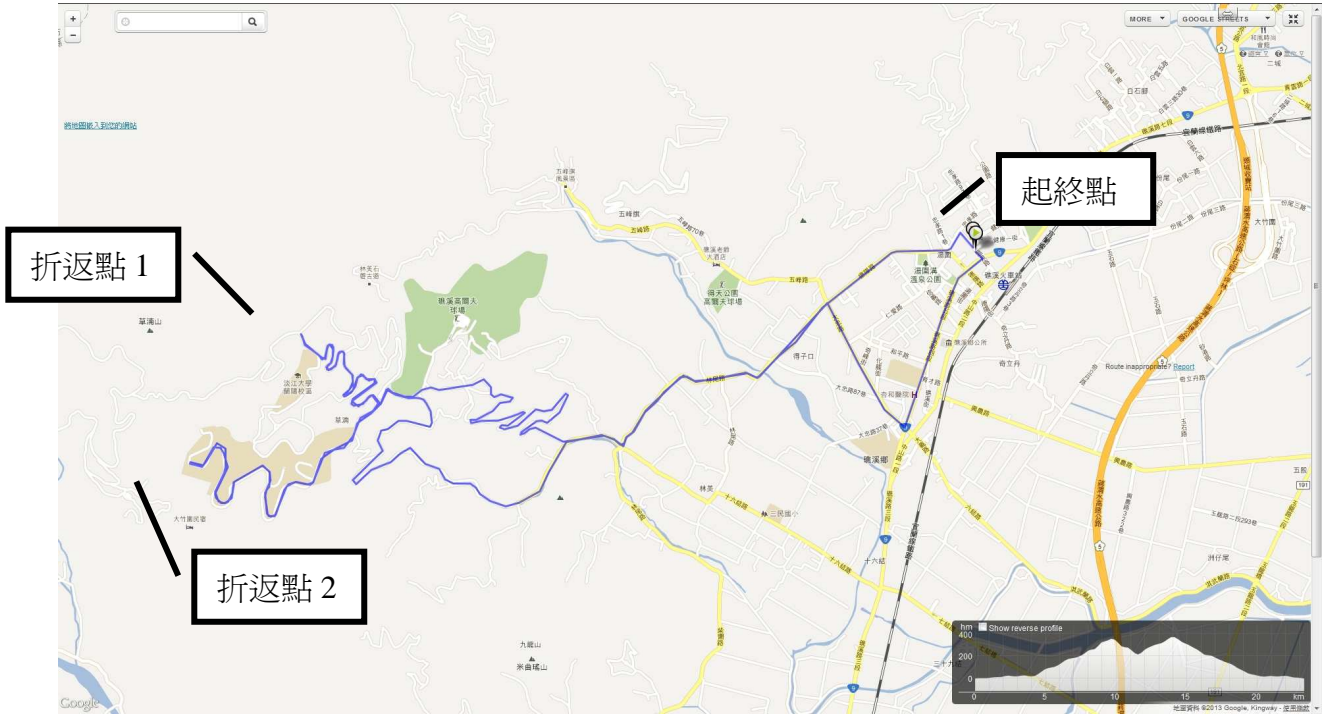
- (五) 跑者禁止互換晶片、禁止佩帶他人晶片、禁止 1 人佩帶 2 個以上晶片，違者將被取消資格，成績不予計算。
- (六) 晶片為計時的依據，請確實按照大會規定使用晶片。
- (七) 請跑者衡量自身實力，切勿爭先恐後，發揮運動家精神，禮讓實力較佳跑者優先出發。
- (八) 請跑者準時出發，超過起跑時間 10 分鐘後出發者，大會有權禁止其出發及不予計算成績。
- (九) 請跑者隨身攜帶健保卡。
- (十) 請各位跑者切勿將垃圾隨意丟棄於山野間，共同維護大自然景觀及跑者之形象。
- (十一) 山上與平地溫差約 3-5 度，請參賽跑者務必衡量自身狀況，量力而為，並做好必要之防熱或防寒保護措施，若身體不適或有中暑癥兆，應立即停止跑步，並向沿線志工請求支援，且為保護選手安全，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。
- (十二) 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)
- (十三) 大會有權將此賽事之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於網站及刊物上，參賽者須同意肖像及公布成績用於比賽相關之宣傳活動上。
- (十四) 本活動為嘉年華性質，不鼓勵競速，請選手欣賞沿線美景與感受熱情，體驗溫泉小城活力氛圍。
- (十五) 本活動簡章內容如有未盡事宜，得隨時增補修訂之，並以大會發佈消息為準，相關資訊將於報名網站及礁溪鄉公所網站公告。
- (十六) 有關活動賽事部份，若有相關疑問歡迎來信至 jiaoxi@mail.e-land.gov.tw 為您服務，若造成不便，敬請見諒。

【路線圖】

馬拉松組總爬升 1200M



半程馬拉松組總爬升 510M



健康組

