

2023 台中城市馬拉松路跑 行前通知與注意事項

日期：112 年 12 月 10 日 星期日

時間：上午 4:45 前抵海聲集合點，當日為萬人報名的馬拉松，請勿遲到並預留停車及走路時間。

學校活動流程：

序號	時間	內容	負責人	備註
1.	04:45-05:00	集合點名	各班導師	
2.	05:00-05:20	晨操/晨頌/晨詩	高中導師群	
3.	05:20-05:40	各站志工制定位點/ 設備組放置桌子	總籌	各組於 5:40 前 就定位&群組回報
4.	5:30	21K 起跑者集合	各班導師	限時 9:00(3.5hr) 有磁扣、 電子成績證明
5.	06:10	10K 起跑者集合	各班導師	限時 8:10(2hr) 有磁扣、 電子成績證明
6.	06:20	5K 起跑者集合	各班導師	限時 7:50(1.5hr) 無磁扣、 電子完賽證明
7.	09:30	淨道/結束圈/結束詩	國中小導師群	

預計 09:30 全校集合，結束圈(小孩 1 圈/家長 1 圈/老師 1 圈) 後原地解散。
交通：自行前往 [台中市政府前廣場](#)

海聲休息區：台中市政府前廣場帳篷 No31.32

海聲集合點：[【市政公園】](#) 台中市政府後方(市政公園停車場出口「辛」)

海聲緊急聯絡電話：0963-130-913

活動電子手冊：<https://www.opcc.com.tw/2023taichunrun/>

★自備環保餐具，當天僅 21K 提供餐盒，無提供熟食(有胖卡餐車需付費)，家長可為孩子準備賽後茶點。

海聲集合點圖：市政公園



會場配置圖：



停車區：

https://maps.app.goo.gl/JmSpMtVBnaWv8DfY8?g_st=ic

停車場名稱	車位數	停車場路段	收費費率	開放時間
市政公園 地下停車場	汽車：899 機車：400	由文心路或惠中路進入	汽車：10元/半小時 機車：20元/每日	24小時開放。 車輛停放後，請於 辛梯出口 抵達一樓，即可看見市政大樓。

📍 惠新停車場 (路程 9 分)

臺中市西屯區市政北七路 44 號

<https://g.co/kgs/UiPmPT>

營業時間：24H

收費時間：8:00-20:00

停車費率： 每小時 30 元

● 惠中 A 站停車場 (7 分)

據點地址：台中市西屯區惠中路 99 號

https://maps.app.goo.gl/CJbcV5xBXNcUk9rd9?g_st=ic

營業時間：24H

停車費率：小型車臨時停車收費：

全日計時：每半小時 15 元，當日最高收費 220 元

● 惠中 B 站停車場 (路程 7 分)

據點地址：台中市西屯區惠中路 148 號

https://maps.app.goo.gl/g72t9VcdSY2nLBB37?g_st=ic

營業時間：24H

停車費率：小型車臨時停車收費：

全日計時：每半小時 15 元，當日最高收費 220 元

● 大墩(公)站停車場 (路程 11 分)

https://maps.app.goo.gl/VEmDvQLkALHmMgpR7?g_st=ic

據點地址：台中市西屯區大容東街 46 號

營業時間：24H

停車費率：小型車臨時停車收費：

全日計時：每小時 20 元

賽前一周倒數注意事項：

1. 平時的練跑非常重要，一般在馬拉松賽開跑前三個月要有充份的練習，盡可能挑選軟一點的草地或PU跑道來練習，減少膝蓋、腳踝與腳掌的傷害。
2. 選擇合適的慢跑鞋，不要選擇太輕的路跑鞋或是馬拉松鞋這樣會傷到腳除非你已經跑過幾場了腳已經適應對於地面的衝力道再換重量適合的跑鞋。鞋帶務必調整至最後一格並綁緊，這樣比較能夠保護到腳踝。
3. 學生穿著海聲T恤以利識別，褲子以輕便為主，最好帶上小帽以防曬傷(可預備一套換裝衣物賽後更換)。
4. 襪子請穿著運動襪或棉質厚襪，長度必須超過腳踝一個拳頭以上。
5. 初學者因為練跑時間不長即使有跑過半程但是膝蓋或是腳踝都還不能適應長時間的跑步，所以要視個人狀況帶護膝或護腳踝以防扭傷。
6. 建議馬拉松賽過補給站時，適時補充水份及鹽份，補充足夠的鹽份可以避免後半程抽筋發生。(香蕉有助於電解質失衡所造成的抽筋)。
7. 自備個人藥品、防曬物品、毛巾……等。(建議勿用化學防晒乳油以防環境污染)。
8. 賽前要盡量早睡不要太過緊張而失眠，早餐建議於開跑前一小時用餐完畢，不用吃太飽，各補給站有補給品。
9. 馬拉松賽比較痛苦的是在後半程的體力耗盡發生，此時可以走路方式慢慢渡過這段時期，想一想跑完後想要做的事？比方說完成後的慶祝儀式或是想一想朋友、家人的鼓勵都可以幫忙渡過撞牆期。
10. 萬一在體力真的不支狀況下不要勉強自己。
11. 參賽者依路線前進，返抵會場後兌換 1. 完成禮 2. 完成證書。
12. 號碼布上的QRcode可以檢視成績，5k組別掃QRcode得完賽證明/10k組別掃QRcode得成績證明/21k組別掃QRcode得成績證明。

學生攜帶物品 小叮嚀~

- * 學生穿著海聲T恤以利識別，褲子以輕便為主
- * 替換衣物1套(備衣物袋)、水壺或小杯子、帽子、慢跑鞋、毛巾
- * 個人藥品、防曬用品…等

活動路線：<https://irunner.biji.co/2023RUNFOROURPLANET?page=2478>

1. 半程馬拉松組(21K)路線說明



2. 挑戰組(10K)路線說明

10km
賽事路線
MAP



3. 休閒組(5K)路線說明

5km
賽事路線
MAP



5K高度圖

馬拉松陪跑家長注意事項：

※求救：

孩子身體若有狀況，可以隨時跟大會救護車求救。但要判斷孩子的身體是否在撞牆期，如果是胃痛，胸悶，就請放慢腳步，走一段後恢復跑步。

以下狀況請注意，舉手向路人，或是向大會救護車求救：

1. 急性抽筋：在原地休息，就地等待。內臟抽筋：無法呼吸，暈眩。
2. 暈倒、休克：在之前有預感就要求救。
3. 氣喘。

◇若孩子有狀況請陪伴的家長(隨身帶手機)即時通知聯絡組：

緊急連絡電話：0963-130-913

※ 路跑晶片：綁在鞋帶上，或是用別針別在身上，請保管好，回到終點請交回大會退費。(晶片退費，請自行前往辦理。)

※ 當您陪孩子經過最後一個點名站時，若孩子「跑」有餘力，我們允許孩子衝刺，不用一直在陪跑家長身邊。但仍需輔導孩子量力而為。

路跑官網 <https://irunner.biji.co/2023RUNFOROURPLANET?page=2458>