

## 2024 神岡馬拉松路跑 行前通知與注意事項

日期：113 年 3 月 24 日 星期日  
時間：上午 5：20 前抵海聲集合點，請勿遲到並預留停車及走路時間  
地點：神圳國中 台中市神岡區神清路 61 號  
交通：自行前往 神圳國中

[https://maps.app.goo.gl/7e3iNFjqD6gVfnhv5?g\\_st=il](https://maps.app.goo.gl/7e3iNFjqD6gVfnhv5?g_st=il)

海聲集合點：入校門左側操場區(司令台旁、籃球場前) 第 40-50 號帳篷區

### 學校活動流程：

序號	時間	內容	負責人	備註
1.	05:20-05:30	集合點名	各班導師	海聲帳篷區
2.	05:30-05:45	晨操/晨頌/晨詩	高中導師群	
3.	05:45-06:10	各站志工就定位	總籌	各組就位 群組回報
4.	06:10	21K 起跑者集合	各班導師	
5.	06:20	10.5K 起跑者集合	各班導師	
6.	06:30	4.5K 起跑者集合	各班導師	
7.	10:00	淨道/結束圈/結束詩	國中小導師群	

預計 10：00 全校集合，結束圈後原地解散。

海聲緊急聯絡電話：0963-130-913



## 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分的練習，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，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。

## 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://lohasnet.tw/Shengang-marathon2024/>

## 1. 半程馬拉松組(21K)路線說明



## 2. 挑戰組(9.5K)路線說明





### 3. 樂活組(4.5K)路線圖



## 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://lohasnet.tw/Shengang-marathon2024/>