

高雄榮總 35 週年樂活永續路跑暨第三屆台灣醫學中心接力賽 10K 競賽路跑組/2.6K 休閒健走組 (活動簡章)

一、 活動緣起：

高雄榮民總醫院是高屏地區唯一公立醫學中心，創院 35 年以來，始終以醫療服務、教學訓練、醫學研究及環境永續四大範疇為己任，提供南部地區榮民、榮眷及一般民眾最佳之醫療服務與照顧，亦深獲社會大眾一致好評與肯定。而為配合因應我國人口老化、高齡人口增加、國人疾病型態改變及社會長期照護需求，更是擴建高齡醫學大樓及健康照護大樓，提升區域醫療水準與擴大高屏地區服務領域。在本院創院 35 週年之際，為延續為健康而跑之精神，更是提倡身心靈均健康之樂活永續而努力。

現代社會健康與永續發展是民眾關注的重要議題。然而單靠關注與討論尚不足以產生真正的改變，需具體行動與參與。基於此信念，高雄榮民總醫院特舉辦這場結合樂活永續與健康為主題的路跑活動，旨在喚起民眾對於身心靈健康與樂活生活等關鍵議題之關注，並促使社會各界共同參與，共同努力。

永續發展是當今社會最炙手可熱討論之議題，本院亦將 2025 年定義為永續元年，期望針對未來營運之財務、教學、人才、環境、醫品、智慧、研究、特色、公益、版圖等十大策略推動永續發展，而亦希望透過這場路跑活動，除宣揚十大永續策略外，更希望參與的每個人都能為身、心靈之健康，以運動方式強健體魄提升免疫力，心靈狀態得以改善並減輕各式各樣的生活壓力。這場路跑活動不僅是一次性運動，更是一個健康樂活生活的開始，讓參與者在歡樂奔跑的同時，感受到健康所帶來的快樂，以達到樂活永續生活。

二、 活動宗旨：

- (一) 傳承高雄榮民總醫院「高質服務、雄心創新、榮耀生命、總歸愛心」之核心價值，激勵全體員工提供高品質醫療服務、創新醫療技術，均以愛心為出發點為生命發光發熱。
- (二) 達成「提供優質安全的全人照護、培育德術兼優的醫療團隊、研發有益人類的生命科技、促進區域醫療合作與水準、投入國際醫療及衛生活動」之使命與精神。
- (三) 南台灣健康運動賽事、吸引全民參與，提升高雄市健康城市之印象。
- (四) 提倡正確路跑運動，喚起鄉鎮城市居民重視自身健康。
- (五) 秉持「精進高榮、名揚天下」之精神，提倡樂活、健康永續之發展，善盡高雄榮民總醫院之社會責任。

三、 辦理單位：

- (一) 指導單位：高雄市政府、高雄市政府運動發展局、國軍退除役官兵輔導委員會
- (二) 主辦單位：高雄榮民總醫院
- (三) 承辦單位：高雄市澄清湖友緣慢跑協會

(四)協辦單位：高雄市政府衛生局、高雄市政府警察局、高雄市立民生醫院、高雄市立聯合醫院、國軍左營總醫院、高雄市醫師公會。

四、 時間與地點：

(一)時間：114 年 10 月 26 日(星期日)早上 05：00~09：00。

(二)地點：高雄國家體育場(世運主場館)南面廣場。

(三)起/終點：世運大道

五、 參加對象-比賽項目及報名：(比賽當天不受理現場報名)

比賽項目	10K 競賽路跑組	2.6K 休閒健走組
參賽資格	限 16 歲(含)以上方可報名	有興趣者皆可報名參加
報名費	NT\$：800 元	NT\$：400 元
團體報名(3 人以上) 優惠價	NT\$：500 元/每人	NT\$：250 元/每人
本場賽事使用拋棄式晶片，故無晶片押金。		
報名方式與日期	一律採網路報名，請至伊貝特報名網報名，報名後 3 天內至全國三大超商    代碼收款服務繳費。 ※報名時間：即日起至 8 月 31 日中午 12 時止。	
限時	2 小時	1 小時
限額	500 人	800 人
集合時間	05：30~06：10	06：00~06：20
起跑時間	06：25	06：30
集合地點	高雄世運主場館世運大道	

六、 活動報名

(一)本賽事一律採網路報名：網路報名可選擇個人報名/團體報名(3 人以上)。

(1) 報名網址：伊貝特報名網。

(2) 報名日期自即日起至 114 年 8 月 31 日中午 12 時止。(若報名額滿，則提前截止)。

(3) 報名手續完成者(即繳費完成後)，不論任何理由不得要求更換人名、參賽項目、衣服尺寸。

(4) 承辦聯絡人：高雄市澄清湖友緣慢跑協會-葉先生 0913-987352

總幹事-陳小姐 0916-143656

(二)繳費方式：請於網路報名手續完成 3 天內，至三大超商利用繳費機系統列印繳費單繳交報名費，手續費 15 元由報名者負擔。請確認報名事項無誤，一經報名後即不

接受報名事項更改。使用超商繳費者，建議於線上報名取得訂單編號後盡速於3天內完成繳費動作，如遇人數額滿，無法再進行報名。

- 7-11 ibon 繳費流程：線上報名網站登錄完成報名後，取得1個繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省 7-11 超商門市 → ibon 機器螢幕點選左上角『代碼輸入』→輸入代碼『EBT』後直接按『下一步』→再輸入您的繳費代碼(訂單編號)『AA000000123456』(共計14碼)→輸入您的『聯絡電話』(即網站報名所留的手機號碼) → 選取及確認您的『繳費項目及資訊』→『確認，列印繳費單』 → 三小時內持繳費單至櫃檯繳費。
- 全家 FamiPort 繳費流程：線上報名網站登錄完成報名後，取得1個繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省全家超商門市 → FamiPort 機器螢幕點選『繳費』→點選右上角『會員儲值繳費』點選伊貝特報名網→輸入您的繳費代碼(訂單編號)『FF000000123456』(共計14碼)確認繳款需知說明→選取及確認您的『繳費項目及資訊』→『確認，列印繳費單』 → 三小時內持繳費單至櫃檯繳費。
- 萊爾富 Life-ET 繳費流程：線上報名網站登錄完成報名後，取得1個繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省全家超商門市 → OK·GO 機器螢幕點選左上角『繳費.代收』→點選左上角『網路交易』→點選伊貝特報名網→確認閱讀條款→輸入您的繳費代碼(訂單編號)『FF000000123456』(共計14碼)→『確認，列印繳費單』 → 三小時內持繳費單至櫃檯繳費。

(三)網路報名時請詳填相關基本資料，以免誤發各項相關報名資訊。

(四)退費方式：報名後如因故無法參加退費標準：

日期	退費金額	備註
114 年 9 月 10 日前	報名費全額	所需行政手續費 100 元由跑者自行負擔
114 年 9 月 11 日至 9 月 30 日	報名費 6 成	所需行政手續費 100 元由跑者自行負擔
114 年 10 月 1 日以後	不退費	比賽物資照常寄發給跑者

(五)聯絡人：

(1) 高雄市澄清湖友緣慢跑協會葉先生 0913-987352。

總幹事陳小姐 0916-143656。

(2) 報名資料查詢及退費事宜：伊貝特(電話：02-2951-6969)。

(六)素食者請於報名時註明，活動當天恕不提供臨時更改。

七、 報到方式(參賽物品領取方式)：

- (一) 本賽事一律採郵寄報到，除報名費需另付郵寄費用，請在報名同時勾選，郵寄代理報到費用需連同報名費一併繳交，以方便作業，限臺灣本島境內。
- (二) 本賽事採郵寄宅配方式於 10/15(三)~10/17(五)期間，將參賽物品：競賽組/10K(含號碼布、別針、計時晶片、紀念 T-shirt)，休閒組/2.6K(含號碼布、別針、紀念 T-shirt)，配送至報名表上所填寫之地址。請務必填寫正確收件地址，以免包裹無法順利送達。
- (三) 郵資費用一覽表：
- | 人數 | 1-2 人 | 3-5 | 6-10 | 11-20 | 21-30 | 31 以上 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 郵資 | 100 元 | 200 元 | 300 元 | 500 元 | 600 元 | 800 元 |
- (四) 收到宅配領取之包裹後請盡速檢查包裹內容物，並請於路跑當天逕自前往會場集合起跑即可。
- (五) 參賽物品於郵寄日期 3 天後仍未收到，請來電聯絡。

八、 贈品：

項目	完賽獎牌	紀念衫	西點餐盒	電子完賽證書	礦泉水
競賽路跑組	○	○	○	○(含成績)	○
休閒健走組	○	○	○	○(不計成績)	○

(一) 完賽獎牌：設計中(圖樣僅供參考)



(二) 以下為紀念衫尺寸參考表(平量)，未填寫紀念衫衣服尺寸者，一律以 L 尺寸發給。

	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	5XL
胸寬 (CM)	45	48	50	52	55	57	59.5	65
衣長 (CM)	66	67	68	70	72	72	74	82

(三)紀念衫：設計中(圖樣僅供參考)

高雄榮總35週年樂活永續路跑暨第三屆台灣醫學中心接力賽
《衣服樣式》



九、 競賽分組：

(一)2.6K 休閒健走組：凡身心健康之運動愛好者皆可參加，無分組別。

(二)10K 競賽路跑組：依下列性別與年齡分組。

組別	男子組	組別	女子組
男甲組	50 歲以上(民國 64 年以前出生)	女甲組	50 歲以上(民國 64 年以前出生)
男乙組	30-49 歲(民國 65-84 年)	女乙組	30-49 歲(民國 65-84 年)
男丙組	29 歲以下(民國 85 年以後出生)	女丙組	29 歲以下(民國 85 年以後出生)

十、 獎勵辦法：

(一)10K 競賽路跑組：男子組/女子組各錄取總成績前五名，頒發禮券及獎盃，成績進入總排名者不佔分組排名；凡錄取者，請於領獎時附身份證影本。

競賽組-男女總名次禮券	
男子組	女子組
第一名禮券 NT\$5,000 元	第一名禮券 NT\$5,000 元
第二名禮券 NT\$4,000 元	第二名禮券 NT\$4,000 元
第三名禮券 NT\$3,000 元	第三名禮券 NT\$3,000 元
第四名禮券 NT\$2,000 元	第四名禮券 NT\$2,000 元
第五名禮券 NT\$1,000 元	第五名禮券 NT\$1,000 元

(二) 10K 競賽路跑組：各組依參賽人數比例，除完賽獎牌外，分組頒發獎盃，比例如下：

各組人數	取獎名次
50 人以下	3 名
51-100 人	6 名
101-200 人	10 名
201 人以上	15 名

十一、活動流程：

時間	流程	說明
05：30—06：20	報到	各組參賽者報到時間 1. 接力組 05:30~06:10 報到 2. 競賽組 05:30~06:10 報到 3. 休閒組 06:00~06:20 報到
05：45—05：50	開場	主持人介紹路跑目的
05：50—06：05	長官致詞	長官、貴賓致詞
06：05—06：15	暖身操	帶領全體參賽者熱身
06：15—06：20	起跑預備	各組參賽者就位
06：20	起跑 1	20 公里接力賽組
06：25	起跑 2	10 公里競賽組
06：30	起跑 3	2.6 公里休閒組
07：00	衛教活動	衛教與健康篩檢
08：45	頒獎暨交接典禮	10 公里競賽路跑組、20 公里接力賽組 台灣醫學中心接力賽交接儀式
09：00	活動結束	賦歸

(一) 會場主辦單位高雄榮總設有運動防護站，由物理治療人員在現場為選手作冰敷和物理治療。

(二) 會場設有衛教和政令宣導及市集活動：活動攤位規劃中。

十二、 競賽組路線：

(一)10K 競賽路跑組：路線如下方圖片文字說明。

路線說明：起點世運大道火炬→世運大道（西向）→右轉軍校路→右轉世運主場館道路→世運主場館道路出口→直行通過世運大道（紅綠燈）→左轉世運大道→直行世運大道→右轉左楠路→右轉左營大路→復興新村路口 2.9K（通過晶片檢查點）→右轉海功路→右轉軍校路→通過世運大道路口→進入第2圈→直行軍校路→右轉世運主場館道路→世運主場館道路出口→直行通過世運大道（紅綠燈）→左轉世運大道→直行世運大道→右轉左楠路→右轉左營大路 7.1K（第2次通過晶片檢查點）→右轉海功路→右轉軍校路→通過世運大道路口→進入第3圈回程→直行軍校路→右轉世運主場館道路→世運主場館道路出口→直行通過世運大道（紅綠燈）→左轉世運大道→回火炬終點。



(二) 2.6K 休閒健走組：路線如下方圖片文字說明。

路線說明：起點世運大道火炬→世運大道（西向）→右轉軍校路→右轉世運主場館道路→右轉世運主場館道路池塘步道→順著步道至樓梯口（不上樓梯）→右轉步道→往上世運運動中心上層→右轉順著圓形步道前進行→靠右往下廣場步行到底→靠右往會場前進至終點。



(三) 競賽組選手務必經過中途晶片感應檢查站。

(四) 賽事路線沿途將設置飲水站及補給品。

十三、計時統計：

(一) 本賽事 10K 競賽路跑組，將發送一枚計時晶片(晶片已貼在號碼布背面，請勿撕下)。

(二) 本賽會 10K 競賽路跑組將採晶片計時，成績一律採大會時間(鳴槍)計算，大會依選手抵達終點時之時間作為成績統計之依據(選手自通過起點至終點的晶片時間會在完跑證書上註明)。沿途設有檢查點，選手必須從晶片感應地墊上方通過，若無起、終點與各檢查點感應時間紀錄之選手將被取消資格，不予計時，不發給成績證明。

(三) 請依出發時間出發，超過起跑時間 15 分鐘後出發者，因安全因素大會有權限制其出發及不予計算成績。

十四、 完賽證書及獎牌：

- (一) 本次活動為響應 ESG 永續環保議題，將不提供紙本完賽證明。
- (二) 10K 競賽路跑組：於規定時間內完賽者，於活動時間內至完賽獎牌發放處領取，如未領取者將不再另行寄發(完賽證明請至伊貝特報名網頁自行下載)。
- (三) 2.6K 休閒健走組：於規定時間內完賽者，請至伊貝特報名網頁自行下載完賽證明。

十五、 犯規罰則：

- (一) 不遵從裁判引導者。
- (二) 未將號碼布以別針別在胸前或背後。
- (三) 嚴禁於比賽行進路線中攜帶寵物、推行娃娃車、滑行直排輪、滑板及滑板車。
- (四) 競賽組 10 公里參賽者使用晶片計時，請依規定佩掛號碼布(晶片已貼在號碼布背面，請勿撕下)，不經檢查站之選手將被取消資格，不予計時，不發給成績證明。

十六、 注意事項

(一) 衣物保管：

- (1) 時間：10 月 26 日(日)上午 5：30 時起，接受衣物保管，賽後憑寄物卡領取，並請於 10 月 26 日(日)上午 09：00 前領取保管物品。
- (2) 貴重物品請自行保管，若有貴重物品遺失，一概不負責。

(二) 安全事項：

- (1) 請考量自身體能，可於限制時間內完成者，再報名不同距離組別，安全第一，大會裁判或醫師有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽資格，選手不得有異議。
- (2) 參加本次活動者請注意身體健康，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。
- (3) 大會裁判、醫護人員或交通安全管制人員有權視選手體能狀況及道路安全，中止或暫停選手繼續比賽，選手不得有異議。
- (4) 參賽選手無法於規定時間內跑完全程者，中途必須搭乘殿後車輛返回終點。
- (5) 選手須注意過往車輛與行人，以確保自身安全。
- (6) 本次活動設有 2 個醫療站，每個醫療站皆有至少兩位專業醫護人員、急救箱、AED、肌肉噴劑。
- (7) 會場特設運動防護站，有高雄榮總物理治療人員在現場為選手作冰敷、物理治療。
- (8) 為響應環保本賽事不發秩序冊。
- (9) 大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績於世界各地播放、展出、登錄於本賽會網站與本會刊物上暨參賽者必須同意肖像與成績，用於相關比賽之宣傳與播

放活動上。

(10) 本賽事賽道沿途設有 4 個補給站，基本補給品包括小瓶裝水、小包裝(補給餅乾)、巧克力、和適量流動廁所。

(三) 晶片使用：

(1) 本賽事 10K 競賽路跑組使用晶片計時，請詳閱伊貝特報名網站提供之晶片使用說明，如因個人操作不當造成無成績者，本會一概不負責。

(2) 請小心保管號碼布及晶片，遺失恕不再補發。正常報名手續無收到號碼布者可於比賽前至服務台補發，若於比賽中遺失則喪失參賽資格。

(3) 隨身請攜帶身份證明備查。

(四) 本賽事如遇陸上颱風警報，或發生重大天然災害，高雄市政府發佈停班停課，以致無法如期舉行時，大會以保護選手及工作人員安全為考量，於當天網站同步公告，停止賽事活動。大會保留修改權力，如有未盡事宜以大會當天公告事項為主。

十七、 賽事退費辦法：

(一) 完成報名繳費後，若是有不可抗力之因素導致當天無法參賽，請於申請期限內致電伊貝特資訊薛先生 0939-530495 提出取消申請，一旦確認取消後即喪失參賽權、物資所有權，取消報名一律會酌收 100 元手續費，並依照申請時間而有不同的退費標準，請斟酌情況再提出申請。

(二) 退費時程表與退費金額比例 (工作天不含周末例假日)：

(1) 參與者於繳費日之次日起，至主辦單位所定繳費截止日後七日以前之期間內，申請退費者，主辦單位得於酌收手續費及行政費後，退還報名費全額之餘款；報名費超過新臺幣壹仟元，其手續費及行政費合計，不得逾報名費全額百分之十。

(2) 參與者於繳款終日後，至活動相關物資寄送前申請退費者，主辦單位應退還報名費全額百分之六十。

(3) 參與者於活動相關物資寄送後申請者，主辦單位得不退還報名費。但參與者具有下列情形致無法參與活動，並檢附證明文件者，主辦單位應退還報名費全額百分之五十：

1. 天然或人為災害。
2. 交通中斷。
3. 兵役或點閱、教育召集。
4. 傷病或妊娠。
5. 本人訂婚、結婚或一親等內親屬喪葬。
6. 其他主辦單位訂定之事由。

十八、 公共意外險注意事項：

請各位跑友們視自己跑步當日狀況量力而為，並於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前2個小時吃早餐。對於現場只做必要緊急醫療救護，有關本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動針對貴賓、裁判、志工及參賽者投保公共意外責任險，其投保項目及金額如下：

- (一) 每人體傷責任新台幣三百萬元。
- (二) 每一意外事故責任體傷新台幣一仟五百萬元。
- (三) 每一意外事故財物損失責任新台幣二百萬元。
- (四) 保險期間最高賠償金額新台幣三仟四佰萬元。
- (五) 所有細節依投保公司之保險契約為準。

十九、 公共意外險承保範圍：

- (一) 被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責：
 - (1) 被保險人或其受僱人因跑步在本保險單載明之競賽路線上發生之意外事故。
 - (2) 被保險人在競賽路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。
- (二) 特別不保事項：
 - (1) 個人疾病導致運動傷害。
 - (2) 因個人體質或因自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。對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內，而公共意外險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。
 - (3) 選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

二十、 交通資訊：

(一) 自行開車：

- 1. 國道10號(東向)：國道10號→翠華路出口→右轉翠華路→接左楠路→左轉世運大道→右轉軍校路→右轉世運主場館出入口→到達會場。
- 2. 南下：台17線往高雄方向→德中路→右昌街→右轉→右轉世運主場館出入口→到達會場。

(二) 搭乘市區運輸系統：

- 1. 搭乘捷運紅線：世運站(R17A)下車→走(東向)世運大道人行道→右轉軍校路→右轉世運主場館出入口→到達會場。
- 2. 火車：由左營站下車轉搭高雄捷運紅線至R17世運站。

3. 軍校路（北上）（南下）：217A昌幹線下車步行→往軍校路世運主場館出入口→到達會場。

二十一、 選手停車資訊：

（一）汽車停車場

1. 國軍左營總醫院收費停車場。
2. 左營海功路地下收費停車場。
3. 辰淵實踐停車場。

（二）機車停車場：

1. 世運主場館機車出入口(籃球場旁)，6點之前開放選手機車進入。
2. 國軍左營總醫院收費停車場。