



「2015高雄24小時超級馬拉松賽暨全國24小時超級馬拉松錦標賽」競賽辦法

主辦單位保有修改競賽辦法之權利，未來任何修改之項目，將條列公布於此欄。

一、活動目的：

本場賽事為南台灣首場24小時賽，亦為全國至今最高等級之12小時超級馬拉松賽；本屆續第一、二屆之活動宗旨，協助跑友締造個人最佳24/12小時紀錄和國家分齡紀錄。本會將組國家代表隊參加「2016 IAU 24H亞洲盃暨大洋洲錦標賽」，本屆成績亦為選拔參考之依據。

二、指導單位：高雄市政府

主辦單位：高雄市體育處、中華民國超級馬拉松跑者協會。

三、競賽日期：2015年10月31日至11月1日(週六下午3時至週日下午3時)。

四、活動地點：高雄國家體育場(地址：高雄市左營區世運大道100號)。

五、報名資格：

1. 報名24小時賽組 (1) 必需年滿20歲。(2) 曾完成100公里/12小時賽方得報名。
2. 報名12小時賽組 (1) 必需年滿20歲。(2) 需曾完成全程馬拉松或6小時賽5場以上者方得報名。
3. 報名5小時接力賽組：

組別	社會組	學生組
組隊資格	每隊5位隊員，最少須1位女性，亦可全隊為女性，但不可全隊為男性。	
年齡資格	年滿20歲以上之社會人士。	年滿16歲以上至25歲以下之學生。(於民國79年1月1日以後至民國88年11月1日前出生者)參賽時需攜帶有效學生證備查。

六、競賽項目：

組別	24小時賽組	12小時賽組	5小時接力賽組
報名費	早鳥優惠價 NT\$3,525(8/14-8/23) NT\$4,025(8/24-9/4)	早鳥優惠價 NT\$2,525(8/14-8/23) NT\$3,025(8/24-9/4)	早鳥優惠價 NT\$3,025(8/14-8/23) NT\$3,525(8/24-9/4)
	以上報名費需另加晶片押金每人500元整，於賽後當場退還。		
	報名費含紀念背心、中英文成績證明、完賽餐點、超值福袋、賽中補給品、保險。		報名費含紀念背心(5件)、中英文成績證明、完賽餐點、超值福袋(5份)、賽中補給

			品、保險。
報名 限額	50人	100人	●社會組接力限50隊。 ●學生組接力限50隊。
集合 時間	10/31(六)14:30	10/31(六)18:30	11/1(日)07:30
起跑 時間	10/31(六)15:00	10/31(六)19:00	11/1(日)08:00

1. 個人賽：

- (1) 達國家級成績之24/12小時個人組參賽者，於時間終了聽到槍聲時，應即垂手將信物放置後腳腳跟，或於原地等候裁判丈量末圈餘數距離(時間終了前5分鐘，裁判發放信物于需丈量之參賽者)。
- (2) 補給動作不得離開補給區。補給桌前只允許每位參賽者有一名補給員，該補給員需配帶補給證，且只能在補給桌前一公尺活動，不得進入跑道。

2. 接力賽：

- (1) 5小時接力賽分社會組、學生組，每隊5人、女性至少1名，每棒1小時，不得重覆跑。1小時時間到時，跑者完成該圈跑到晶片交接處交接計時晶片給下一棒(晶片束帶需配戴在腳踝處)。
- (2) 接力賽如在報名繳費後需更換隊員，請於賽前三天(10/28)自行上網調正，但不接受更換紀念衫尺寸。

七、報名辦法：

一律網路報名，網址<http://bao-ming.com/>。7-11超商i-bon繳費流程：線上報名網站登錄，完成報名後，取得1個i-bon的繳費代碼(訂單編號) → 憑此代碼至全省7-11超商門市 → i-bon機器螢幕點選『繳費』 → 選擇『虛擬帳號』 → 輸入廠商碼『EB』 → 輸入您的繳費代碼『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。

- (一) 報名日期：即日起至9月4日(週五)止。
- (二) 報名截止參賽名單公布之日起，五個工作天內可以更改錯誤的人事資料(人名不可以更動)，之後如發現資料有錯誤則不能再更改，參賽者以失格處置。
- (三) 個人賽報名手續完成者，不論任何理由不得要求更換人名、參賽項目或退費；若遇不可避免突發狀況9/4前接受全額退費，但需扣除行政作業手續費200元；9/5後賽事成本已發生，恕不受理。
- (四) 網路報名如有任何問題請直接聯絡伊貝特報名網(02)2951-6969。
- (五) 紀念背心尺寸對照表：未勾選尺寸者將以L號發送。

尺寸	XS	S	M	L	XL	2L	3L
肩寬	17	18	19	20	21	22	23.5
胸圍	18	19	20	21	22	23	24
身長	26	27	28	29	30	31	32

註：以上尺寸單位為英吋(inch)、中性版、平放時左右寬度；尺寸±5%均為正常範圍。

(六)為鼓勵優秀的跑者，2014年1月1日起至2015年4月30日止進入「國際級標準」(International Level)跑者參賽免費；「國家級標準」(National Level)跑者參賽報名費5折(該成績限經中華民國超級馬拉松跑者協會認證之24/12小時賽，見第十八條備註1、2)。請先以正常手續報名繳費，折扣差額於賽事現場退還。至目前已進入國家級和國際級標準名單(<http://www.ctau.org.tw>)查看。

(七)每人(隊)提撥新台幣25元，用以獎勵超馬優秀的選手、補助國家代表隊出國比賽。(見第十八條備註3)。

八、報到方式：

1. 賽前郵寄代理報到：

(1)凡報名勾選郵寄代理報到者，本會將於賽前一週將所有物資包裹寄達；請務必填寫正確的郵寄地址，以免包裹無法寄達，亦不寄發回執單；請在報名同時繳交郵寄代理報到費用。

(2)郵寄代理報到費用(限台灣境內)

人數	1人	2~4人	1~10人	11~20人	21~30人	31人以上
費用	100元	200元	300元	400元	600元	800元

2. 海外跑者一律賽事現場報到。

九、關於寄物：

- 大會於10/31(六)14:00起接受衣物保管，只接受24/12小時組參賽選手寄物，賽後憑號碼布領取，並請於隔日14:30前領回。(貴重物品請自行保管，若有遺失，本會恕不負責)。
- 寄物袋規定：只接受超馬跑者協會紫色寄物袋，或同尺寸款式之寄物袋(如路協紅色寄物袋，不含背包、登山包)，寄物卡請置於袋前透明口袋內。(為使作業順遂，請參賽者遵守寄物規定，若無此種寄物袋，可以臨時購買，每只150元限20個。)
- 接力賽組若沒有寄物袋，如有需要，貴重物品可交大會服務組(限小件物，如皮夾、手機、鑰匙)。

十、關於賽道：

- 因賽道寬度有限，為了鼓勵創成績，24小時賽組以田徑跑道第一道(400M)成績為依據，12小時組及接力賽組以田徑跑道第三道(415.32M)為成績依據。
- 24/12小時賽組於每4小時換一次方向。

十一、關於補給：

- (一)內、外跑道各設有補給區，參賽者不需跨越。
- (二)內、外補給區大會設有公用補給站和私人補給站，私人補給員活動

範圍僅限於補給桌前一公尺內，不得進入跑道。

(三)關於「24/12小時超級馬拉松賽補給指引」，請詳見第十八條備註4。

十二、獎勵：

本賽事所有成績均得列為正式統計成績，獎勵的獎項有：

1. (1)個人賽：男女總成績前三名各獲獎盃乙只，分齡組前三名各獲獎牌乙只(獲總排名不再計入分組名次)。
(2)接力賽：分社會組及學生組，總成績前五名各獲獎盃乙只。
2. 本屆成績進入國家級以上參賽者可獲贈精美獎品“超馬之愛咖啡”一份。
3. 本賽事成績證書上同時列出以圈數換算之50K/100K完成時間及6/12小時完成距離成績(以時間到達後第一次感應的圈數為換算完成距離)，換算之成績於本場賽事不列示排名，但列入協會正式統計排名。

十三、公共意外險注意事項：

請視身體狀況量力而為，並請於活動前1日做充足的睡眠及當日跑步前3個鐘頭進食。本會在現場設有必要的緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，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所有參賽者投保每人新台幣300萬元之公共意外險(細節依投保公司之保險契約為準)。

公共意外險承保範圍：

1. 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，本活動委託辦理之保險公司對被保險人負賠償之責：
 - (1) 被保險人或工作人員；本次比賽保險單載明之比賽場地及活動期間內發生之意外事故。
 - (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。
2. 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、熱竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。

十五、犯規罰責：

1. 違反下列規定者，取消本次比賽資格且不計成績。
 - (1)無本次活動號碼者。
 - (2)不遵守競賽規則及裁判指揮，經判定者失格者。
 - (3)未將號碼布完整佩掛在胸前者。
 - (4)未將晶片掛在鞋面者。
 - (5)報名資料與本人不符。

- (6)跑錯跑道。
- (7)裸露軀幹未穿著衣服。

2. 違反下列規定者，取消比賽成績。

- (1) 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者(如補給、扶持…)。
- (2) 報名組別與身分證明資格不符者。
- (3) 違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判等)。
- (4) 私自塗改、更換號碼布或與參賽資料不符者。
- (5) 參賽者有其餘同伴使用任何方式(或交通工具)之陪跑。

十六、申訴：

- 1. 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，均以裁判裁量為準，不得提出異議。
- 2. 選手資格：對於各參賽的選手，如有資格不符者，需於技術會議中提出申訴，逾時不接受抗議申訴。
- 3. 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於競賽完成20分鐘內，向大會提出，同時繳交保證金新台幣5,000元整，由競賽組簽收收執聯；所有申訴以審判委員會之判決為終決，若判決認為其申訴不成立，得沒收保證金。

十七、注意事項：

- 1. 大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於本會網站及刊物上，參賽者必須同意肖像及公布成績，用於比賽相關之宣傳活動上。
- 2. 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。
- 3. 請攜帶身分證明（身分證）備查。
- 4. 得獎者請於領獎時，附上身分證影印本存查。
- 5. 協會致力於推動綠色賽事概念：「減低二氧化碳的排放和不消耗過多地球資源」。因此呼籲跑友多搭乘大眾交通工具或共乘至會場；提供足夠不浪費的補給，減少一次性物品的消耗，基於環境需永續經營的概念，敬請一向親近大自然和愛護環境的跑友們共同支持綠色運動計畫並體諒其可能帶來之不方便。
- 6. 田徑場不得煮食、不得搭設帳篷，違者大會及場館得以驅離，請私人補給(或家屬注意)。
- 7. 本規程如有未盡事宜，得由大會修正並公佈。（請隨時注意大會網站資訊）

十八、備註1：國際超級馬拉松總會(IAU)公布「國際級」及「國家級」成績標準。



APPENDIX 1
International and National Level

	100K		24H		6H		50K		56K	
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
INT	7:00:00	8:30:00	240	220	89	76	3:03:00	3:35:00	3:28:00	4:05:00
NAT	8:00:00	9:30:00	200	180	80	69	3:25:00	3:58:00	3:54:00	4:32:00
	50 Mile		90K		100Mile		12H		48H	
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
INT	5:56:00	6:59:00	6:07:00	7:19:00	13:38:00	16:35:00	139	128	360	330
NAT	6:44:00	7:46:00	6:58:00	8:13:00	15:45:00	18:36:00	117	105	300	270
	6 Days									
	M	W								
INT	915	730								
NAT	775	620								

IN= International Level, N= National Level

備註2：中華民國超級馬拉松跑者協會認證賽事列表

年份	賽事名稱	組別
2014	2014臺北國際超馬嘉年華賽	12/24小時
2014	2014高雄12小時超級馬拉松賽暨全國12小時超級馬拉松錦標賽	12小時
2014	2014 NEW BALANCE 東吳國際超級馬拉松-為紀念曼德拉而跑	12小時
2015	2015臺北國際超馬嘉年華賽	12/24小時
2015	2015府城超級馬拉松	12小時

備註3：超級馬拉松運動廣為台灣跑者喜愛，但因屬非亞奧運項目，沒有政府官方補助，於是提撥部分報名費用來「補助參加國際賽事」和「獎勵優秀成績」方式，來提升台灣超級馬拉松運動水準和鼓勵超馬跑者不斷超越自己，為國家爭取榮譽。為使此贊助金準備金財務公開透明化，本會不定期將收支狀況公布於官網，歡迎查詢。

<http://www.ctau.org.tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%B6%85%E9%A6%AC%E8%B4%8A%E5%8A%A9%E6%BA%96%E5%82%99%E9%87%91%E6%94%B6%E6%94%AF%E6%98%8E%>

備註4：

24/12 小時超級馬拉松賽補給指引

1. 24/12 小時以內的超馬賽中，因運動流失的主要是三項物質：水、電解質和能量。我們只要補充這三項物質就足夠，多吃的其他東西只會造成身體的負擔。
2. 超馬是極限運動之一，身體本能意識到跑者正在進行高強度運動，類似作戰，身體會把「精兵」抽調到「前線」（運動系統）去，以維持跑步動作。身體於是逐漸暫時關閉目前用不到的器官系統，例如消化、生殖系統等。原來平日很耗力氣的腸胃消化系統，在比賽中只維持基本的「兵力」，此時不能吃進去需要花很多力氣與能量才能消化的食物，否則身體又必須從前線把兵力抽掉回消化系統工作。因此比賽中補充的食物應以流質型式，最容易被消化吸收，且不妨礙進行中的運動。
3. 補充的物質「水、電解質和能量」三樣物質可以調製成「三合一」能量飲料，由於是流質型式，所以容易被吸收，由大會提供。
4. 跑友可以在平日練習時自己調配「三合一」能量飲料，配方是一公升的水，加入兩公克的鹽（電解質，800 毫克的鈉）和 80 公克的糖（熱量，320 大卡）。一小時喝進 1000CC 的三合一能量飲料，剛好足夠跑步所需。
5. 除此之外的補充品，例如香腸、雞肉、羊肉都需要長時間（平常需要 3-4 小時）的消化時間才能分解，腸胃系統也需要花費身體大量能量去工作才行，是跑步比賽中的禁忌。
6. 補充時以少量多餐為原則，建議每 20 分鐘喝大約 200CC-300CC 的三合一飲料。
7. 有興奮劑成分的飲料（蠻牛、紅牛）不宜多喝，會造成肝腎負擔，賽後妨礙睡眠休息，身體復原時間會拉長。只在感覺想睡的時候喝就好。