

2013 Amphibia I runpower~頭城山海兩棲越野路跑活動

活動簡章

一、 前言：

以『自我實踐、勇於挑戰、追求卓越』為宗旨、推動全民健康運動並強化全民體魄與勇氣為目的，台灣極限挑戰運動協會積極推展各項運動挑戰活動。

『Amphibia 兩棲 Run Power 系列』以陸路搭配水路的方式作兩棲越野路跑活動的規劃。為推廣全民運動並吸引全民一同參與，以台灣自然環境與特殊地形的獨有特色，將運動結合在地環境，安排具挑戰的兩棲越野體驗用實踐培養挑戰的勇氣，號召全民用汗水享受台灣最原始的自然環境，以自我實踐、勇於挑戰的方式，讓全民一起動起來。

二、 目的：

藉由體育活動帶領民眾挑戰並享受越野路跑樂趣，欣賞台灣自然風光，認識各鄉鎮山林之美，帶動城鄉造訪人次及機會，拉近城鄉人與人之間的距離。此次『2013 Amphibia I RunPower~頭城山海兩棲越野路跑挑戰活動』透過沙灘與山徑越野路跑活動為號召，希冀讓更多人可以挑戰自我極限與享受台灣自然地形，勇於跑向自然，挑戰不同地形變化並可盡攬頭城山海風光景色，更促進在地運動休閒風潮，成功以運動帶動在地休閒，推廣地方發展。

三、 指導單位：教育部體育署、宜蘭縣政府

四、 主辦單位：台灣極限挑戰運動協會

網址：<http://www.tcatw.org.tw>

五、 活動日期：2013年11月03日(日)

六、 活動時間：06:00 開始辦理報到

七、 報名期間：8月09日至9月30日(一)00:00止

八、 集合地點：伯朗咖啡宜蘭外澳店前海灘

宜蘭縣 頭城鎮 濱海路二段6號

九、 活動特色：

活動路線安排有沙灘岩岸及山徑越野等挑戰路線，讓跑者可以感受宜蘭頭城不同的地形變化，從海線到山線；從沙灘到林野，不同的地形有著不同的特色與挑戰，兩棲 Run Power 系列充分挑戰跑者對不同地形的適應能力，更可展現每位選手自我極限的體能考驗。

十、 裝備建議：

提醒參賽選手，此次活動路跑路段將會有沙灘及岩石的地形，並將有山徑越野路段，選手請自備合適之跑鞋並注意自身防曬，海灘岩石部分部分落差較大需注意安全。

建議：個人防曬品、抓地力佳之跑鞋

十一、 活動資訊：報名請逕洽官網 www.tcatw.org.tw 網站

活動諮詢：0970-100-184 謝小姐

十二、 活動項目：

項目	13.8K 兩棲極限組	8.3K 越野挑戰組
里程	13.8 公里	8.3 公里
爬升高度	410 公尺	280 公尺
路面特色	沙灘、鋪面、山徑、無鋪面	沙灘、鋪面、山徑、無鋪面
人數限制	1500 人	1,000 人
報名日期	8 月 09 日至 9 月 30 日	
集合地點	金車伯朗咖啡館	
合格時間	4 小時	2 小時
報到時間	10 月 22 日	
集合時間	06:00	06:30
起跑時間	06:30	07:00

十三、 活動路線：

■ 13.8K 兩棲極限組：約 3.5K 沙灘岩岸+2K 山徑越野

(起跑點) 金車海景咖啡→沙灘→岩岸→林道→山徑→林道→產業道路
→金車城堡咖啡→金車海景咖啡(終點處)

➢ 全程約計 13.8 公里 上下高度 410 公尺



- 8.3K 越野挑戰組：約 2K 沙灘岩岸+1.5K 山徑越野
 (起跑點) 金車海景咖啡→沙灘→岩岸→林道→山徑→產業道路道→金車城堡咖啡→金車海景咖啡(終點處)全程約 8.3 公里
 ➤ 全程約計 8.3 公里 上下高度 280 公尺



十四、 補給規劃：

地點/位置	13.8K 兩棲極限組	8.3K 越野挑戰組
出發位置	金車伯朗咖啡 0K	金車伯朗咖啡 0K
補水站 1	福德正神廟 3.5K	慶天宮 2K
補給站 2 (檢錄站)	福安宮<山豬窟> 8K	福安宮<山豬窟> 2.5K
補水站 3	金車城堡咖啡 11.5K	金車城堡咖啡 6K
終點位置	金車伯朗咖啡 13.8km	金車伯朗咖啡 8.3K

十五、 活動紀念品

獎勵	紀念品	13.8K 兩棲極限組	8.3K 越野挑戰組
參賽贈品	Amphibia 紀念衫	✓	✓
	活動運動襪	✓	

	保險	✓	✓
	計時晶片	✓	✓
	補給品	✓	✓
完賽贈品	完賽紀念證書	✓	✓
	完成獎牌	✓	✓
計時競賽贈品	競賽獎品依組別各取前五名	✓	✓

- 十六、 參加資格：
1. 熱愛戶外休閒運動且身心健康之民眾均可報名參加。
 2. 活動建議以 12 歲以上小朋友報名參加
 3. 凡未滿 12 歲之少年，報名時需提供「監護人同意書」

十七、 報名時間：

8 月 09 日 00:00 至 9 月 30 日 23:59 止，額滿則提前結束報名。

報名網址：<http://www.tcatw.org.tw> 台灣極限挑戰運動協會官網

十八、 活動流程：

活動時間	活動流程	備註
05:00~06:30	各組報到寄物	1. 如需寄存衣物者，請於比賽當天上午 06:00 前完成託管，並於當日 11:00 時前，將保管物品領回。
06:30~06:50	選手熱身	
06:50	13.8K 兩棲極限組 集合	
06:50	13.8K 兩棲極限組 檢錄	
07:00	13.8K 兩棲極限組 起跑	
07:15	8.3K 越野挑戰組 集合	
07:15	8.3K 越野挑戰組 檢錄	
07:30	8.3K 越野挑戰組 起跑	
11:00	統一關門時間	
11:30	活動結束	

十九、 注意事項：

1. 報名時請詳加評估自身實力，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換人名、參賽項目、背心尺寸 或退費，亦不得因無法參賽轉讓報名資格。無完成報名者將不具參賽資格，本活動嚴禁陪跑。
2. 本活動採晶片感應計時，為避免感應疏漏，請參加選手將晶片號碼布統一別至胸前。
3. 報名選手須同意提供正確之個人資料供主辦單位辦理本次活動使用，選手之個人資料僅供本次活動用途使用。
4. 本活動屬於自我挑戰賽活動，非一般競賽，活動中選手請以自身安全為優先考量。
5. 請選手隨身攜帶身分證明備查。
6. 本活動參加選手一律使用晶片，請詳閱晶片使用說明，如因個人操作不當造成無成績者，本會一概不負責。
7. 報到完成後，請小心保管號碼布及晶片，遺失恕不再補發。無號碼布者將喪失參賽資格。無晶片者即無參賽之成績。
8. 本會規劃之活動以兩棲挑戰為主，活動路線有一定之強度，有心血管相關疾病者，不宜報名參加；特別提醒所有參賽者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，請勿隱瞞病情勉強參加，否則後果請自行負責
9. 活動當日之停車、報到或預備出發之流程，敬請配合大會工作人員引導，以維護活動整體順暢。
10. 參賽選手及陪跑民眾請發揮公德心與愛心，沿途不隨意拋棄垃圾，愛護環境響應環保，不將垃圾或果皮丟棄於沿線。
11. 行進間，如發現有其他參賽者因受傷無法繼續前進狀況，請協助連絡主辦單位前往處理。
12. 活動日前兩週，主辦單位將公告選手名冊及賽前各項說明於大會活動網站中，請選手逕自活動網站查詢 www.tcatw.org.tw。
13. 本活動除遇豪大雨特報或颱風影響宣布停班停課，亦或是主辦單位公告延期外，活動皆將照常舉行；倘遇天災導致賽事延期，因而無法參加者，所繳交之報名費，主辦單位將扣除已代辦或支出費用後，將餘額退回。
14. 如有未盡事宜，經主辦單位決議後得隨時修正公告之

二十、 交通資訊：

(1) 搭乘公車：

至台北轉運站搭乘 1915 開往羅東公車，礁溪站下車後步行至國道客運站轉 131 公車開往東北角風景區外澳站，即可抵達金車伯朗咖啡外澳店〈伯朗海景咖啡〉

(2) 搭乘火車：

- 搭乘火車至頭城火車站轉區間車，搭乘〈復興/區間〉往外澳火車站，下車後台二線右轉直行約 10 分鐘〈800 公尺〉即可抵達金車伯朗咖啡外澳店〈伯朗海景咖啡〉
- 搭乘區間車前往蘇澳車次，於外澳火車站下車，台二線右轉直行約 10 分鐘〈800 公尺〉即可抵達金車伯朗咖啡外澳店〈伯朗海景咖啡〉

(3) 自行開車：於國道五號頭城交流道下往頭城礁溪方向，於青雲路一段右轉台 2 線，續走濱海公路台 2 線，即可抵達金車伯朗咖啡外澳店〈伯朗海景咖啡〉

■ 停車資訊：

- A. 為維護活動路線順暢，降低人車爭道風險，跑友車輛請停放於台二線接天宮旁停車場〈金車伯朗咖啡外澳店對面〉
- B. 台二線上董慶寺停車場〈金車伯朗咖啡外澳店旁〉