

2018 夏季 PUMA 螢光集跑報名規章

炎熱的夏季，讓跑者感到最有挑戰性的季節。

艷陽高溫的天氣，是否讓你怠惰了？

別擔心，PUMA 螢光集跑規畫一季完整的夜跑訓練，

帶您避開炙熱的陽光，於涼爽的夜晚重燃熱情！

三個月豐富充實的跑步講座課以及實際訓練的室外課程，

由台灣大學簡坤鐘專業教練帶領，從基礎開始，

教你如何跑得正確，跑得健康！

誠摯邀請您一同加入 PUMA 螢光集跑行列 !!



活動的相關資訊如下：

【2018 夏季 PUMA 螢光集跑活動資訊】

◆ Seminar 講座：

1. 活動地點：臺大綜合體育館 248 室
2. 活動時間：PM 7:30 - 9:30 (7 點開放報到)
3. 課程資訊：

4月11日(三)	先別急著跑 - 為什麼跑?/怎麼跑?/跑什麼?
5月16日(三)	能量工廠 - 健康適能/競技體能訓練方法
6月06日(三)	運動設計 - 長距離跑步周期訓練計畫

◆ 螢光集跑：

1. 活動地點：台灣大學田徑場

2. 活動時間：PM 7:30 - 9:30 (7 點開放報到)

3. 課程資訊：

4 月 18 日 (三) 季初簡易體能檢測

(體重/體脂/柔軟度/握力/平衡/肌耐力/立定跳/12 分鐘跑走)

4 月 25 日 (三) 基本姿勢及核心肌群、基礎耐力訓練

5 月 23 日 (三) 補強操、追逐(變化)跑訓練

5 月 30 日 (三) 間歇(速耐力)訓練

6 月 13 日 (三) 補強操、全面性體能循環訓練

6 月 20 日 (三) 季末簡易體能檢測

(體重/體脂/柔軟度/握力/平衡/肌耐力/立定跳/3K 跑走)

【2018 夏季 PUMA 螢光集跑報名方式】

● 報名日期：3/19(一) 12:00 起至 3/28 (三)23:59 止。

● 報名方式：點選紅框之頁籤進入報名系統，填妥相關資訊送出後即完成報名程序。

(本系統需使用電腦操作，或使用智慧型手機開啟網頁版)



● 正式跑友抽籤制度：

階段一：優先抽籤選出保障跑友 45 位

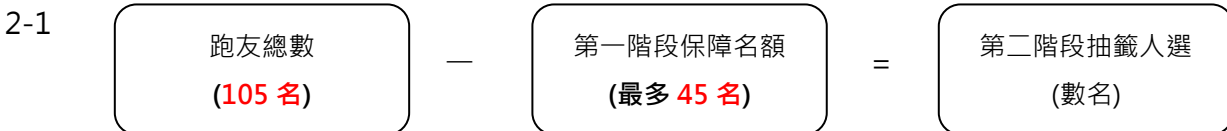


- ※ 保障跑友為 2018Q1 透過保障積點獲得保障名額之跑友。
- ※ 保障積點為每季正式跑友於當季課程中穿著 PUMA 任一鞋款或褲款參加螢光集跑課程(不限室內室外課程)，請主動向工作人員蓋章認證獲得保障積點一點，集滿六點即可獲得下一季課程的保障名額！
- ※ 保障名額資格僅限下一個季度，若符合積點制度之跑友在下一個季度無法參與課程，保障資格將自動消除。
- ※ 若尚未確定集滿六點保障積點，建議您仍參與線上報名，以免無法獲得保障名額也喪失抽籤機會。
- ※ 抽獎活動 1+1 中獎者無條件成為保障跑友。

狀況一：Q1 保障跑友報名人數 > 45 名 Q2 保障跑友→將進行亂數抽籤選出 45 名 Q2 保障名額。

狀況二：Q1 保障跑友報名人數 < 45 名 Q2 保障跑友→全數 Q1 保障跑友成為正式跑友，不足 45 個保障名額數由新跑友亂數抽籤遞補。

階段二：保留名額予新跑友 60 位



2-2



- ※ 新跑友為非 2018Q1 參與過螢光集跑課程之跑友。

狀況一：新跑友報名人數 > 第二階段抽籤人選→將進行亂數抽籤選出正式跑友。

狀況二：新跑友報名人數 < 第二階段抽籤人選→全數新跑友成為正式跑友，剩餘名額由第一階段未入選之 2018Q1 保障跑友亂數抽籤選出。

- 入選名單公佈日期：3/29 (四)17:00
- 報名限制：15 歲以下孩童、孕婦或患有心臟病、高血壓者請勿參與。

- 報名獎勵：

凡成為正式跑友的民眾，將獲得螢光集跑活動服乙件及精美活動小冊乙本。跑友每次參與課程可攜帶小冊至活動報到台進行**獎勵集點**，累積滿六點即可獲得 PUMA 精美好禮乙份。

- 衣服尺寸參考：

尺寸(英吋)	XXL	XL	L	M	S	XS
胸寬	22.5	21	20	19	18	17
長度	30.5	29	28	26.5	25	24

- **跑友規範：**

1. PUMA 螢光集跑活動僅提供給線上報名成功之跑友參與課程，不另外開放未報名成功之民眾參加。
2. **跑友報名時請務必先確認尺碼後填選擇適合自己的衣服尺寸，報名完成後恕無法受理更改尺寸之事宜。報名成功之跑友可於第一次室外課報到時領取 PUMA 螢光集跑活動服乙件。**建議跑友於室外課程穿著活動服進行訓練，以茲識別。
3. **穿著 PUMA 任一鞋款或褲款請“主動”向報到區工作人員進行保障積點認證，並攜帶活動小冊蓋章積點。**
4. 基於作業流程及公平性的考量，需補蓋**獎勵集點與保障積點**之跑友名單以報到台紀錄為準。連續兩次(含)以上未攜帶活動小冊之跑友僅能補蓋乙次。
5. **為求環保，避免寶特瓶使用，給水區改為使用箱裝水，請各位跑友攜帶水瓶至現場盛裝飲用。**

【注意事項】

- 活動前如遇天候不佳等人力不可抗拒之因素，導致延期或取消活動，將於活動當天 PM5:00 前於粉絲團公告及簡訊通知。
- 寄物服務僅提供給報名成功之跑友，貴重物品、電子用品、易碎物品請跑友斟酌攜帶。
- 參賽者應自行決定自身之健康情形是否參加本次活動，與活動期間若有任何不適請立即向工作人員求助。
- 公共意外險承保範圍：
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、死亡或第三人財損，依法應負賠償責任而受有賠償請求時，本公司對被保險人負賠償責任。
 1. 被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內所發生之意外事故。
 2. 被保險人在營業處所之建築物、通道、機器、或其他工作物所發生之意外事故。下列事項非屬承保範圍：
 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之內。選手如遇與前項所述之疾病之病史，請

建議選手慎重考慮自身安全，並自行加保個人人身意外保險。

謝謝您的支持與愛護！

若有任何問題請洽：02-2252-9040#18 葉小姐；或來信 PUMA 螢光集跑

puma.tw.runningclub@gmail.com，我們將竭誠為您服務，謝謝。

PUMA 螢光集跑工作團隊 敬上