

2020 停一下往山林跑系列活動

一、活動簡介：

最近因為疫情，賽事頻頻喊停或延期，許多人的計劃也因此變動，訂好的目標，安排好的運動假期，與朋友家人一起相聚的時光，忽然被終止。

一直以來習慣用賽事為自己規劃訓練的你，是否忽然感覺有點空虛？

然而回想運動的最初衷，你還記得什麼？

想要健康？想要紓壓？想要給自己一個改變？或想要透過運動認識更多台灣的美？

其實，賽事暫止，運動不終止，我們還是一樣可以擁有這些。

「停一下往山林跑」系列迷你路跑，邀你一起跑向山林，跑向健康，憂心疫情，不如強壯自己！

這系列迷你路跑主場在新北市新店廣興河濱公園。沒有華麗開場與絢麗舞台，只有森林微光與蜿蜒山徑；也沒有吃到飽的澎湃補給，但有取之不竭的芬多精與美景。

我們贈送防護紀念品代表我們祝福的心意；期待每個跑者，持續以運動照顧自己。

面對疫情最有效的全民運動就是照顧好自己，我們可以暫時遠離人群，跑向山林，往後幾個月「停一下往山林跑」系列，將不定期帶著大家，以及各位的家人，一起走向山林，遠離都市塵囂，還給我們的肺最純淨的空氣！

迷你馬拉松，往山林跑，也可以成就今年目標。遠離病毒，祝福大家都平安健康！！

目前開放每個月的活動，目的是讓全家都能來參加～同時也是前輩交流的同學會、新手體驗的難得機會。也讓小朋友們看到爸爸媽媽、運動健康快樂的一面！

二、活動資訊：

(一) 活動名稱：2020 停一下往山林跑系列活動

(二) 地點：新店廣興河濱公園 (新北市新店區廣興路 110 號旁)

(三) 組別：全馬 42K 組 / 半馬 21K 組 / 山林健行組

(四) 費用：500 元

(五) 2020 年各梯次日如下：(若人數未達 100 人則不開團)

3 月 15 日梯次。報名截止日 109 年 3 月 10 日。

3 月 22 日梯次。報名截止日 109 年 3 月 17 日。

3 月 29 日梯次。報名截止日 109 年 3 月 24 日。

三、醫護單位：和安救護車有限公司

四、補給站：5 公里設置補給站。

三、活動項目：

組別	全馬組(42 公里)	半馬組(21 公里)	山林健走組
報名費	500 元(含晶片)	500 元 (含晶片)	500 元
報名日期	即日起~網路報名		
人數限制	300 人額滿即停止報名		
完賽限時	6 小時	4 小時	4 小時
集合時間	05:50		6:50
起跑時間	06:00		7:00
集合地點	新店廣興河濱公園 05:30 開放現場領物/寄物		

四、物資：

項目 組別	42K 半馬組	21K 半馬組	山林健走組
號碼布	★	★	★
晶片計時	★	★	
完賽證明	★	★	★
完賽禮	黑虎將軍 布口罩 餐盒 水	黑虎將軍 布口罩 餐盒 水	防護 金鐘皂 餐盒 水

五、選手注意事項及防疫公告：

- (一) 選手物資現場報到領取，恕不提供補發或更換。
- (二) 凡於大會規定時間內完成者，請至現場領取成績證明及紀念品，賽後恕不接受申請補發或寄送。
- (三) 防疫公告：
 - 1、活動會場將會設置體溫檢測站，如發燒體溫達中央流行疫情指揮中心公告 ≥ 37.5 °C 者，將不予入場參加路跑及活動。(可以轉場的方式參與其它場次路跑。)
 - 2、防疫安全考量，本次活動之各補給站將不提供參賽選手免洗杯具。
請自行攜帶水杯及餐具。嚴禁選手隨地亂丟垃圾，經檢舉並證據確鑿者，大會
有權取消比賽資格及不予計算成績。
 - 3、酒精手部噴霧站：設於會場及補給站，讓跑者使用酒精噴霧做手部消毒。
- (四) 賽前如遇颱風或不可抗力之天然災害，主辦單位為考量選手及參與者安全，有權宣布取消、延期或調整賽事路線，相關變更通知請密切注意；如遇颱風或不可抗力之天然災害宣布延期舉辦，選手不克參加，大會不另退還已繳報名費用。

六、交通資訊：

地址：新北市新店區廣興路 110 號旁

由新店往北宜公路方向，於北宜路 12k 處右轉新烏路一段，往烏來方向上山，至燕子湖（6.4K）處右轉過「下龜山橋」後，走廣興路至長福巖牌樓前左轉即可抵達。

七、停車資訊：廣興河濱公園。

八、路線：



九、報名方法：

(一) 本賽事一律採網路報名：

以 BeClass 旅遊網站報名，以收件時間排定報名名順序。

(二) 報名網址：

(三) 繳費方式：

※以網路轉帳或自動提款機轉帳，直接輸入銀行代碼 808 及繳款帳號即可。

※戶名：停不了行銷有限公司

※銀行：玉山銀行-北新分行

※帳號：0901 - 9400 - 1709 1

★匯款後，請提供匯款姓名及末 5 碼至

停不了官方帳號 LINE ID：@teamplyer 以利查詢，謝謝★

★本次行程，如未滿 100 人，將會取消或擇期辦理★

(四) 相關資訊洽詢：

有關任何賽事問題，請來信「停不了 TEAM PLAYER」E-mail: tpmarking@gmail.com
活動、賽事諮詢：鄭先生 02-26667856

- 如有相關議題討論、發言，請至【臉書活動】貼文喔。
- 臉書社團【停一下往山林跑】<https://reurl.cc/AqnVNe>，歡迎加入。

十、退費機制：

已繳費者因故無法參加活動而需要辦理退費，請來信(tpmarking@gmail.com)告知
【場次日期、選手姓名、原因】

活動前三天申請者，將扣除新台幣 100 元之行政作業費，其餘全數退款。

十一、競賽規則說明：

(一) 防疫安全考量，本次活動之各補給站將不提供參賽選手免洗杯具。

請自行攜帶水杯及餐具。嚴禁選手隨地亂丟垃圾，經檢舉並證據確鑿者，大會有
權取消比賽資格及不予計算成績。

(二) 大會提供號碼布、保險、成績證明。

(三) 補給與醫護設置：

1、補給站：於起終點及中間點設置定點補給站。

2、與「和安救護車有限公司」合作，設置 EMT 及救護站、配備救護包與 AED。

十二、公共意外責任險：

各位親愛的跑友們，運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己跑步當日狀況量力
而為，並請於活動前一日做充足的睡眠，並在當日跑步前 2 個鐘頭用餐完畢。活動現場
只做必要緊急醫療救護，對於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。主辦單位為本次活動投保新台幣壹佰萬元之公共意外責任險。
(所有細節依投保公司之保險契約為準)

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，本活動對被保險人負賠償之責任：

- 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。

(三)如您曾發生過以下病況或有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷，切勿勉強參加：

- 1.不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)、不明原因的呼吸困難。
- 2.不明原因頭暈、突然失去知覺。
- 3.高血壓(>140/90mmHg) 、高血脂(總膽固>240mg/Dl)。
- 4.心臟病、腎功能異常、糖尿病。
- 5.家族心臟病史(一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死)。
- 6.癲癇。

(四)因應個資法規，所有參賽選手於報名時皆須勾選同意授權公共意外險保單位使用身分證明資訊。

(五)主辦單位會依照原報名資料進行體育署規定之公共意外險投保，故嚴禁代跑行為，敬請遵循主辦單位之規範，代跑參賽若發生意外傷害，不得對主辦單位與承保公司究責。

十三、參賽者一旦報名，視為同意本競賽規程所有規定。

十四、本競賽規程如有未盡事宜，由大會修正後公布之。

LEADERKids 停不了山林健行



2020 年的疫情，讓許多大型運動活動停下來，許多人緊湊的腳步暫時停一下，但運動與健康的初衷，依舊停不了；由其對正在成長的孩子。之前曾有過一篇文章[讓運動植入孩子的 DNA](#)，談的就是運動對孩子身心以及成長難以取代的價值，可以說，為了孩子一輩子的健康財富，運動這件事情不能以任何理由終止，當大型活動暫止，或許是開始審視從生活周遭開始的時候。

台灣其實很美麗的，台北尤其因為四周環山，便利的交通環境與生活機能，讓市民短短時間內就可以同時享受都市便利與高山美景，我們想趁這次機會帶著 LEADERKids 的家庭，一同前往山林，以迷你馬拉松代替大型賽事，以悠閒山林健走取代擁擠人群。

賽事停一停，人生停一下，運動不暫停。

烏來廣興真武山推出「停一下往山林跑」，讓大家的人生停一下。LEADERKids 邀請爸爸媽媽也一起，從山林健行開始，啟動今年度的運動計畫；大人參加迷你馬拉松，孩子跟著我們一起探索烏來豐富水文文化，讓山林清新的氣息，灌滿我們的心肺。

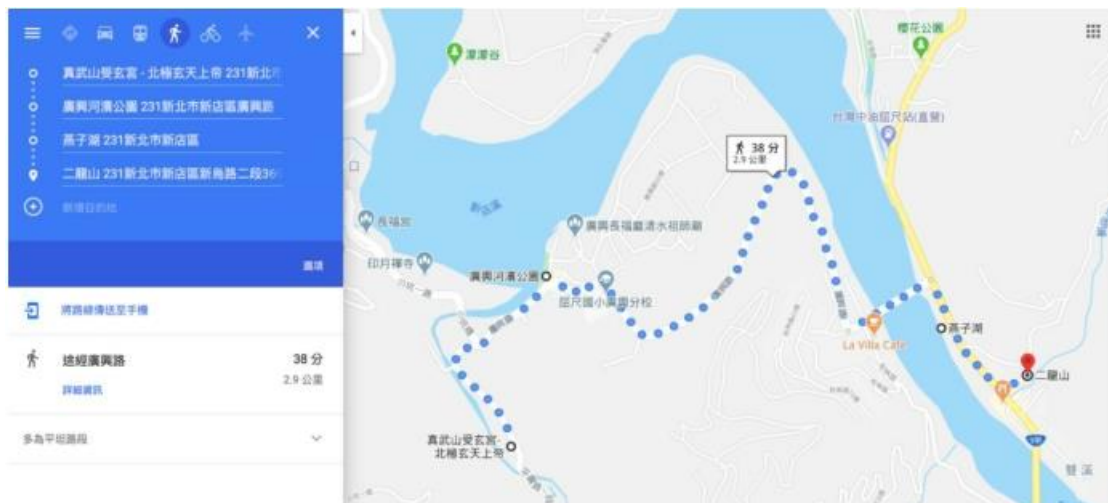
一、活動說明

透過雙腳去了解新店溪的水文，從真武山出發透過濕地、溪流、水庫、湖泊等內容了解新店溪，最後登上二龍山俯瞰新店溪的美景。

二、活動時間

時間	地點	主題	活動大綱
07:00-07:30	真武山	準備啟程熱身活動	活動講解、平安祈福、安全宣導、動態熱身
07:30-08:20	廣興河濱公園	水樣新店溼地美景	濕地探訪生態探索
08:20-09:10	燕子湖	新店溪三美燕子湖	水庫與水文知識探索
09:10-09:50	二龍山	登高 352 山林健行	原始步道健行體驗
09:50-11:00	真武山	重返真武山平安回家	緩和收操、證書與小禮物發放

三、活動路線



四、活動基本資料

- (一) 活動費用：500/人，800/親子
- (二) 適合年齡：6 歲以上（限額 30 名）
- (三) 活動時間：3/15(日)上午 07:00-11:00
- (四) 完成禮：金鐘皂、餐盒、水

五、教練團隊：



張方美

- 教學項目
兒童游泳
成人游泳
兒童體操
親子運動
- 教學特色
專業教練力佳
對孩子的學習狀況掌握度佳
活動設計能力強



高祥恩

- 教學項目
兒童球類指導
成人運動指導
[開放水域、靜心穩定]
聯合船艇水上運動
- 教學特色
精準
指令清晰
專注與耐心



黃筱珊

- 教學項目
兒童游泳
成人游泳
- 教學特色
水中活動設計豐富

【2020 停一下往山林跑 完賽禮】

【完勝抗菌布口罩】

台灣製造手工可水洗抗菌口罩保護布套

黑虎將軍保庇您

抗菌布口罩



PIC•COLLAGE

【2020 停一下往山林跑 超馬三太子金鐘皂(1 人)】



臺灣超馬三太子

我是你的
金鐘皂

— 手 — 工 — 皂 —

天然、香氣、保護



天天然加持手工皂 就是你的金鐘皂

將大自然植物的力量化做能量皂，加上臺灣超馬三太子強力的加持

每一種香味，給你帶來不同的能量

有皂加持 皂顧好你的健康



玫瑰天竺葵(桃花)：讓您氣場強化，招得好人緣

竹炭(家庭)：使您家庭興旺和睦

佛手柑(事業)：掃除黑暗，開通事業能量

艾草(開運)：除穢淨身，運氣開通

薰衣草(健康)：保生健康，紓壓舒眠好元氣

甜橙(招財)：遍地生財滾滾來

【2020 停一下往山林跑加購商品】

※防疫安全考量，請自行攜帶水杯及餐具※

【手腕水壺】加購價 150 元



【可折疊食品級矽膠水壺】加購價 250 元



醫用矽膠 安全無毒

醫用級液態矽膠是頂級食品矽膠材料(與嬰兒奶嘴同材質)

MEDICAL GRADE SILICONE LIQUID IS A TOP FOOD GRADE SILICA GEL MATERIALS WITH PACIFIER

與嬰兒奶嘴同材質



01/ 可折疊，攜帶更方便

不裝水時，可將TA摺疊起來，讓您外出更便捷。



可掛起



可放包包裡



02/ 密封性好 不漏水

雙層杯蓋，多層保護，良好的密封性，不用擔心有水漏出。



第二代新蓋子

使用壽命更長，密封性更好



牢固卡鎖



不漏氣

03 鋁合金掛鉤 穩固便攜
優質鋁合金掛鉤，懸掛更方便，
不用擔心會掉落。



04 醫用矽膠材質，安全無毒
採用食品級矽膠材質，不含雙酚A，無毒無味，使用更放心。



液態矽膠原料