



2025第七屆紙飛機路跑

選手手冊



run in the childhood fly in the future

目錄

賽事簡介	3
活動流程	4
起跑時間	5
場地配置圖	5
競賽路線	6
報到方式	7
寄物資訊	8
活動前物資 (郵寄)	9
完賽禮 (現場領取)	9
完賽禮領取	10
交通資訊	11
停車資訊	12
趣味組注意事項	13 - 15
大團休息區	16
團旗領取須知	16
賽前賽後懶人包	17
大會規定	18
成績線上查詢方法	19
獎勵資訊	20 - 22
違規事項	22
申訴	23
退費相關資訊	24
晶片注意事項	25
晶片配對事項	26
贊助廠商	27

賽事簡介

指導單位 | 國立臺北大學

主辦單位 | 國立臺北大學休閒運動管理學系系學會

協辦單位 | 國立臺北大學休閒運動管理學系

國立臺北大學體育室

國立臺北大學課外活動指導組

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

大會計時 | 樂活 Lohas

活動日期 | 2025年03月15日（星期六）

活動會場 | 國立臺北大學三峽校區田徑場

競賽項目 | 10K挑戰組、3K體驗組、3K趣味組

粉絲專頁 |



北大 Run To Fly紙飛機路跑



@runtofly_ntpu

***活動內容若有更動會在粉專及報名網站更新，如有與本手冊不同內容，請以以上位置公布為準**

活動流程

活動時間	活動項目	內容說明
5:30	寄物開始/活動開始	開放至07:30為止
6:00-6:20	開幕	致詞、介紹活動內容 提醒注意事項
6:20-6:30	熱身	提醒注意事項
6:30-6:40	十公里集合起跑	06:40鳴笛後出發
6:40-6:50	三公里體驗組集合起跑	06:50鳴笛後出發
7:00-7:20	三公里趣味組集合講解 闖關規則&示範	
7:20-7:30	三公里趣味組預備起跑	07:30鳴笛後出發
7:50-8:00	抽獎活動1&園遊會	園遊會開始時間： 8:00~10:00
8:00-8:20	十公里頒獎	頒獎優秀選手
8:20-8:35	三公里體驗組頒獎	頒獎優秀選手
8:40-9:00	抽獎活動2	
10:00-	閉幕、場復	

起跑時間

賽種及分組	起跑時間	限制時間
10公里挑戰組	06:40	2小時00分
3公里體驗組	06:50	1小時40分
3公里趣味組	07:30	2小時00分

場地配置圖



競賽路線

2025紙飛機路跑 3K體驗組路線圖



2025紙飛機路跑 10K路線圖



2025紙飛機路跑 3K趣味組路線圖



報到方式

1. 主辦單位會於**賽前一週**內將所有物資包裹寄出。請務必填寫正確的郵寄地址，郵寄物品如因地址不全或無人簽收而造成包裹無法送達者，本會將**不再另行補寄**。
2. 收到物品後即視為「**報到完成**」，**當天不需要**再報到。晶片、號碼布、別針等物資請妥善保管，若有缺漏請最慢於活動前三日反應，否則一律視為遺失處理。
3. **號碼布遺失或未帶**需補發者，可於比賽當日起跑前至「**大會服務區**」依工作人員指示辦理補發（須支付補發費\$100）。
4. **晶片遺失或未帶**需補發者，可於比賽當日起跑前至「**大會服務區**」依工作人員指示辦理補發。**遺失晶片者需沒收原晶片押金\$100**，收取新的晶片押金\$100元(賽後退回);未帶晶片者**也需繳交晶片押金\$100(賽後退回)**，賽後聯絡樂活網將晶片寄回即可領回原晶片押金\$100，但須自付郵寄費用

寄物資訊

開放時間:05:30~07:30 (寄物)

領取時間:10:00前(10點後未領取送至大會服務處)

- 1.各位跑者可以在田徑場門口看到寄物櫃台。
- 2.請寄物前先將物品「打包完整」再出示號碼布。
- 3.因寄物流程會需將寄物貼貼在跑者打包之物品上,請跑者務必使用不易殘膠之包裝包。
- 4.不提供二次寄物,寄物後不可拿取背包後再次寄物。
- 5.完賽後若需要領取行李,出示號碼布給工作人員即可,請於10:00前領回(10點後欲領取請至大會服務處)。
- 6.寄物和取物櫃台相同,需要取物至寄物的櫃台即可!
- 7.貴重物品自行保管,若有遺失,主辦單位恕不負責。
- 8.每位跑者只限寄放一樣(包)行李。
- 9.寄物貼一旦貼上號碼布,建議跑者拍照留存(須能夠辨識包包之樣貌),避免號碼布遺失而導致領物困難的狀況。

*若有上述第9項情況發生,恕不保證寄物工作人員立即尋找號碼布遺失跑者之無法辨識寄物物品,工作人員仍以寄物工作為優先。

*不開放跑者進入行李放置區



活動前物資（郵寄）

- 號碼布（含別針）（十公里挑戰組）
- 號碼布（含別針）（三公里體驗組）
- 號碼布（含別針）（三公里趣味組）
- 樂活計時晶片（三公里趣味組沒有）
- Run To Fly 跑者服
- Run To Fly 手機背帶



完賽禮（現場領取）

- 完賽獎牌
 - 成績證書
 - Run To Fly 毛巾
 - Run To Fly 電風扇 *完賽禮領取
 - 礦泉水、餐點
 - 10K前80位「領取完賽禮」之跑者獲得袖套和品牌排汗T一組 *尺寸依現場為主
 - 10k前10位「領取完賽禮」之跑者可以獲得北大運動中心月卡兌換憑證1張+inbody測量卷1張
 - 北大運動中心VIP票卷一張（各組皆有）
 - 3k體驗組前50位「領取完賽禮」之跑者可以領取場館體驗卷
- *皆以領取順序為主，而非以名次



完賽禮領取

- 完賽禮在操場正中央偏左側 (詳見場配圖)
- 攜帶**號碼布** (憑布領取)
- 確認自己的飲食與組別 (3K/10K、葷/素)
- 選擇所屬帳篷，**靠右排隊**進入帳篷領取完賽禮

* 請「素食」跑者主動告知為素食者，並注意領取帳篷

* 「代領」一樣憑號碼布領取，一張領一份完賽禮



交通資訊

- 報到地點在「國立臺北大學田徑場」

📍 自行開車

-**北上**：沿國道三號行駛，於【復興路】出口下三峽交流道，左轉學成路後再左轉上大學路，由臺北大學正門進入校園，往後開至田徑場附近校內停車場停車。

-**南下**：沿國道三號行駛，於【佳園路三段】出口下樹林交流道，於第一個紅綠燈左轉後，右轉學勤路直行到底進入臺北大學正門，往後開至田徑場附近校內停車場停車。

-下方有更詳細的停車資訊！



📍 公車路線

可搭乘 908（三峽-景安）、910（三峽-府中）、916（三峽-永寧）、921（三峽-景安）、932（三峽-板橋）、939（三峽-台北市政府）往三峽班次。於「恩主公醫院」站下車。

📍 火車轉乘公車

- 【鶯歌站】下車：搭乘981路線往北大方向，於「恩主公醫院」站下車。
- 【樹林站】下車：搭乘702路線往三峽方向，於「恩主公醫院」站下車。



停車資訊

• 以下兩種建議的停車方式：

一、國立臺北大學運動場地下停車場（室內）：

- 24小時開放
- 停車場入口在復興路上（恩主公醫院對面）
- 可以直接從樓梯到比賽會場喔

機車 \$30/次 汽車 \$20/hr 最高上限250元

二、國立臺北大學校內停車格（室外）：

！！需於早上**6:30**之前進入！！6:30之後禁止進入！！

- 請從「臺北大學正門（三峽區大學路151號）」或「復興哨」進入校園
- 機車禁止進入校園禁

假日40元/小時，當日最高200元



趣味組注意事項

完成所有關卡之跑者：完賽禮（每人）、免費拍貼機每人皆乙次

未完成所有關卡之跑者：完賽禮（每人）

關卡一

（一）我是跳跳虎

- 每人拿取一個水杯，依序跳格子到前方的桌子
- 当前方的人到達第二個「雙」的時候接著出發
- 最後把剩餘的水倒進去量杯，超過目標刻度即成功。（大人60ml、小孩30ml）
- 失敗可重新再玩

（格子樣式）



（二）我們的路我們鋪

- 參賽者兩兩一組（如是奇數則再派一人重複組隊）
- 一位負責移動，一位負責擺放巧拼，相互合作直到超過角錐。
- 移動者需全程踩在墊子上且需全程比愛心手勢
- 如果腳碰到地板就要回到上一個巧拼



趣味組注意事項

關卡二

(一) 聽音辨位：

- 每組選出一人負責出聲提示，其餘每人皆要矇眼轉5圈
- Ex：2個人一組：1個人負責矇眼並過關；3個人一組：2個人負責矇眼並過關，以此類推
- 一組有40秒，由排在矇眼者後面的隊友出聲提示，只能說停、直走、右轉和左轉
- 如果踢到角錐必須回到前一個角錐重新出發，通過設置的障礙物道路及過關。



(二) 搬運工：

- 參賽者兩兩一組（如是奇數則再派一人重複組隊）
- 各組抽籤抽出指定一個身體部位與隊友合作夾住球通過道路
- 共八個部位：大腿、小腿、肚子、背部、手掌、屁股、肩膀、頭
- 組別依序出發不必等前面完成
- 球掉至地板須重新來過，如嘗試三次接失敗則重新抽籤，全部組別完成及過關。



趣味組注意事項

關卡三

(一) 套圈圈：

- 每人有 8 個圈圈、30 秒的時間
- 小朋友隔1公尺，大人隔1.5公尺
- 一組投超過指定數目即通關成功（三人：6、四人：8、五人：10）



大團休息區



*活動網站有最新資訊,若有不同請以網站為準

團旗領取須知

有團旗領取資格的跑者請在活動當日由每組的團體聯絡人至「大會服務處」憑「號碼布」領取團旗。

*賽前一周將以電子郵件通知符合團旗領取資格之團體聯絡人,請隨時注意最新信件

*若有團報跑者需要報帳之收據,請團體連絡人至大會服務處告知工作人員:團體抬頭、統編,由工作人員開立收據(免用統一發票收據)



賽前賽後懶人包

活動前:

- ✓ 確認物資到齊(號碼布、別針、跑者服、晶片),並記得攜帶個人物品與證件
- ✓ 確認比賽時間(10K:6:30集合、3K體驗組:6:40集合、3K趣味組:7:00集合)

*3k趣味組於7:00有遊戲講解

到達會場:

- ✓ 確認比賽用具穿戴完畢(號碼布、晶片、個人必須之物品)
- ✓ 前往寄物 (僅能寄物一次、因此務必確認應具備的東西有帶)
- ✓ 3K趣味組跑者請記得至拍貼機攤位領取集章卡
- ✓ 符合早鳥禮領取資格之跑者請至園遊會區領取
- ✓ 如果有加購電風扇的跑者要記得憑號碼布到大會服務處領取

賽事中:

- ✓ 十公里跑者請記得在折返點領取手環(否則失去敘獎資格)

結束比賽:

- ✓ 至「證書列印區」領取成績單
- ✓ 至「晶片兌換區」歸還晶片決定退回押金
- ✓ 至「完賽禮區」領取完賽禮
- ✓ 至「寄物區」領回個人物品 (10:00以前)
- ✓ 會在賽後一周內釋出活動照片,敬請留意
- ✓ 可以前往雷雕及拍貼機區體驗

大會規定

1. 成績證明於完賽後發給，請務必現場至「證書列印區」領取，如未領取恕不補寄。
***若遇大風、大雨、停電、當機、網路斷線等意外，完賽證書改由完賽一週後，於大會網路下載自行列印。成績於賽後一週內公佈於網站。**
2. 競賽途中選手不得搭乘車輛或由他人代跑；參賽選手於時間內無法跑完全程者，請遵照裁判人員指示，搭乘巡迴車輛返回終點。
3. 選手出發及到達終點均應進入感應區方能記錄時間；沿途競賽靠側進行並注意安全，沿線遵從裁判或巡迴裁判指示。
4. 大會有權將此項比賽之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出及登錄於本會網站與本會刊物上，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。
5. 請選手務必衡量自身健康狀況參賽，賽事途中若發生身體不適的狀況，請立即停止並尋求賽道志工協助，安全第一。
6. 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。
7. 比賽前如遇颱風或其他不可抗力之天災，由大會以選手安全為考量有權決定是否取消、擇期比賽、更動賽務流程或改用其他替代路線，參賽選手不得有議。
8. 若因故取消活動，大會將依網站上公布之退費方式退費。
***雨天照常進行，請跑者「自備」雨具**
9. 代跑或轉讓者，如有意外發生應負連帶保險理賠及法律責任。
10. 參與本次活動人員及選手一旦登入報名系統完成繳費者，視同同意本活動規範所有規定。



成績線上查詢方法

成績將在**3/18**號前公告成績至報名網站

請跑者多留意粉專及網站最新資訊



獎勵資訊

10km挑戰組

錄取方式：

依男、女總名次成績，分別取前三名頒發獎品及獎盃。



10km男子組



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金2,000元 獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金1,500元 獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金1,000元 獎盃



10km女子組



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金2,000元 獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金1,500元 獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份

獎金1,000元 獎盃

獎勵資訊

3km體驗組

錄取方式：

依男、女總名次成績，分別取前三名頒發獎品及獎盃。



3km男子組



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃



3km女子組



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃



果利生計 乳清高蛋白一份

大興出版股份有限公司 頭巾&袖套套組一份

運動吧 let' s go work out 健身房運動用品套組 (健身包、水壺、毛巾) 一份
獎盃

獎勵資訊

3km趣味組

此組別為休閒趣味組別，因不以競速為目的，故不予敘獎



外國選手請務必攜帶**護照**，若沒有攜帶可能會影響領獎之權益

違規事項

1. 違反下列規定者，取消比賽成績處理之：

- 無本次活動號碼者。
- 不遵守競賽規則及裁判指揮,經判定失格者。
- 未將號碼布完整佩掛在胸前者。
- 未將晶片掛在鞋面者。



2. 有下列情形之一者，將取消比賽成績並禁止參加本會舉辦之活動一年：

- 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者。（如補給、扶持...）
- 報名組別與身分證明資格不符者。
- 違反運動精神和道德（如打架、辱罵裁判等）。
- 私自塗改、更換號碼布或與參賽資料不符者。

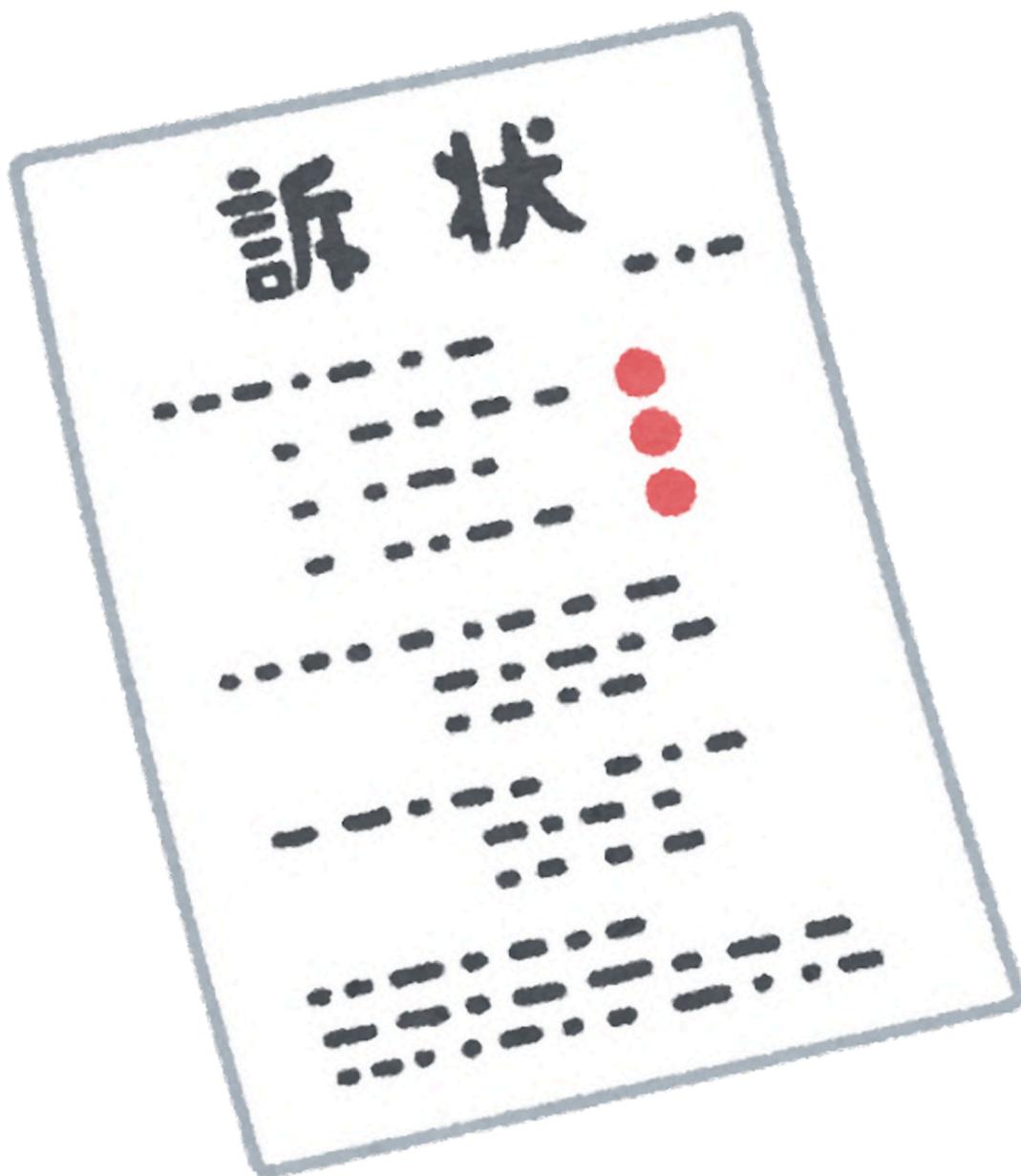
申訴

成績異議

參加選手對於成績如有異議，請向主辦單位計時組申請查核及更正，並以裁判長之判決為終決。

申訴程序

有關活動所發生之爭議，須於各組成績公佈30分鐘內向晶片裁判區(起終點)提出，同時繳交保證金NT\$1,000，由主辦方簽發收執單，請妥善保管好；所有申訴以晶片裁判區之判決為終決，若晶片裁判區判決認為申訴無理，應沒收保證金。



退費相關資訊

1.報名截止日7天後，恕不受理任何退費申請。唯符合以下情況者得退還50%報名費。



天然或人為災害。



傷病或妊娠。



交通中斷。



配偶或參與者之一親等內親屬喪葬。



兵役或點閱、教育召集。



其他主辦單位訂定之事由。

2. 如有符合以上情況者，請來信或來電通知，並一併附上相關證明文件。

3. 以上辦法係根據體育署於110-03-25頒布之「路跑活動參與者安全維護及權益保障應注意事項」所訂定。

4. 申請退費僅限報名者本人辦理，如為團體報名，須由團體聯絡人進行辦理。

5. 若您提供之退款帳戶非臺灣銀行帳戶，須自行負擔跨行轉帳手續費。

6. 一旦確認取消即喪失活動參與權、物資所有權，亦無法重新報名。

請至樂活網申請退費

<https://lohasnet.tw/#/refund>



晶片注意事項

本活動採晶片計時，請各位參與者詳閱以下晶片配戴注意事項，並預祝活動順利取得佳績。

1. 請將晶片以鞋帶或提供之束帶繫於鞋面上，嚴禁使用金屬性物品(如鐵絲、別針、金屬束線帶等物品)固定，配戴時晶片面需朝向正上方與地面保持水平狀，晶片配戴方式請參考下方圖示說明。
2. 配戴上如有任何問題，請至晶片計時組詢問相關事宜，若晶片配戴方式並非如上所述，則可能會影響您的晶片感應導致成績無法正常紀錄。
3. 配戴兩個或兩個以上晶片者、互換晶片者、未依大會規定配戴者，將被取消資格，不予計時亦不發給成績證明。
4. 嚴禁私自於晶片上打洞、凹折、書寫文字等等破壞晶片原本樣貌的動作，如被發現將不予退保證金。

***完賽後須將晶片歸還至「晶片兌換區」,可選擇退還晶片領回\$100押金或換取拍貼機機會一次或獎牌雷雕服務（以上三者擇一）。**

***晶片遺失、未帶請至「大會服務區」。**



晶片配戴事項



樂活晶片

綠鐵絲

STEP 1
平放於鞋面上

STEP 2
綠鐵絲穿過晶片

STEP 3
繫上固定於鞋面上

正確

錯誤

配戴建議

1. 建議穿著襪子避免磨破皮
2. 可自行用柔軟的線繫晶片
3. 請勿垂直配戴貼在腳踝

贊助廠商



以上為本次路跑選手手冊

請各位跑者詳細閱讀

今年三月十五日

期待與您一起

*“Run in the childhood,
fly in the future”*

紙飛機全體工作人員

感謝您的參與

