

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K

公告01



順澤宮FB



樂活官網



物資查詢

1. **路跑物資**通常在活動前1~2週會開始陸續寄出，請查詢官方網站：
<https://lohasnet.tw/ShunzeRun2025/>。
2. 樂活首頁上方 ~ **我要查詢** ~ **物資查詢**，可以獲得最準確的寄送時間與物流追蹤資訊：
<https://lohasnet.tw/#/tracking>
3. 若在**活動前一週**仍未收到物資，請聯絡客服，或與主辦單位或物流公司聯繫。
4. 收到參加物品後即視為報到完成，請於活動當天前往會場集合即可，活動當日恕不開放現場報到領取參加物品。
5. 晶片、號碼布等物資請妥善保管，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。



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數13

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告02：冬季路跑注意事項

冬季路跑應注意：保暖穿著、充足熱身、適時調整強度、保護呼吸道，並在跑後立即換上乾衣物，以預防受傷及感冒。

1. 裝備與穿著：

- **洋蔥式穿法：**採多層次穿搭，內層穿著吸濕排汗的衣物，中層保暖，外層則選擇防風外套，根據體溫變化脫掉衣物。
- **頭部保暖：**戴上帽子或頭巾可減少熱量散失並防止頭痛。
- **其他部位保暖：**戴手套、使用袖套和腿套來保暖四肢。
- **應對日照不足：**若在天色昏暗時跑步，應穿著反光衣或戴頭燈，確保安全。

2. 跑步前的準備

- **充分熱身：**冬季熱身時間應比平常更長，至少15分鐘，可先從慢走開始，再進行動態伸展，如弓箭步、開合跳等，讓身體充分暖開。
- **呼吸保護：**若天氣非常寒冷或風大，可戴上口罩或圍巾呼吸，以避免冷空氣刺激呼吸道。
- **水分補充：**雖然天氣冷，但仍會流汗，需在跑前和跑後補充水分，特別是在乾燥的冬季。

2025.11.30

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K

公告03：活動物資

登記借宿本宮會議室或小班長的家名單，
將於12/02(二)公布於FB。感謝

■ 郵寄部分：

1. 號碼布(含別針)
2. 樂活計時晶片
(神龜健走組無)
3. 紀念衣



早鳥禮



■ 完賽禮(現場領取)：

1. 紀念獎牌
2. 路跑限定冠軍帽
3. 冠軍路跑紀念巾
4. 紀念後背包
5. 五行平安宮帽鑰匙圈
6. 符令貼
7. 在地特產~高麗菜X1
8. 金牌一條根-金太極膏
9. 運轉手益生菌
10. 口罩2個



(圖片示意圖，非實際尺寸)

2025.12.01



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數09

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告04：路跑前準備



●飲食與水分：

- 前一天晚餐建議攝取豐富的碳水化合物食物，這些熱能會累積在肌肉和肝裡面，可以降低跑步時的疲憊感。
- 當天早餐選擇高醣類食物，在賽前 15 分鐘開始適量補充電解質水。

●鞋子：

- 比賽當天不要穿新衣或新鞋。
- 初階跑者可選擇強調緩衝支撐的鞋款，進階跑者則可選擇穩定避震、提升速度的鞋款。

●訓練與心理：

- 在賽前一週進行調整，減少訓練強度，讓身體恢復最佳狀態。
- 賽前多做心理建設，增強信心，避免過度焦慮。
- 跑前熱身不宜過長，檢視跑步的動機～～成為別人的風景。

2025.12.05



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數07

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告05：活動路線～不要跟麋鹿當朋友喔



【冠軍帽傳奇】

- 2016年順澤宮到松柏嶺受天宮參香。曾委會李志欣與謝安祥訂製500頂印有「田莊休閒餐廳敬獻·鹿港松嶺中國服飾」的帽子送給大家。這三年期間，到2019.09.09前，帽子還剩下40幾頂沒發完。
- 2019.09.07-08，法國尼斯舉辦的世界半程鐵人三項錦標賽，挪威選手伊登(Gustav Iden)在3,690名三鐵選手手中，以3小時52分35秒的成績奪下冠軍，並成為史上最年輕(23歲)的Ironman70.3世界冠軍。伊登(Gustav Iden)在賽事終點壓線，振臂高呼時，頭戴「埔鹽順澤宮」的帽子，意外吸引眾人的目光，引發體育界熱烈的討論：哪個品牌「冠軍贊助」的？
- 台灣FOX體育台以理記者在比賽之後，到伊登的IG向他道賀，並問他如何得到這頂帽子？伊登表示：帽子是在日本東京參加奧運測試賽前，在鄉村路邊的地上發現的，只是覺得它看起來很酷，就把它清理乾淨並開始戴它。
- 伊登(Gustav Iden)在之後的比賽中，戴著被稱為「冠軍神帽」的埔鹽宮帽，2021年成功衛冕Ironman 70.3世界冠軍，2022.10.09在夏威夷鐵人三項世界錦標賽中，以7小時40分24秒的成績，打破大會紀錄(第9個冠軍)。(目前)已贏得11個冠軍。



● 玄天戰神組(21K)組路線



● 虎虎生風組(10K)路線



● 小龍樂活組(5.5K)路線



● 神龜健走組(2.5K)路線



活動當天「限量明信片」～發完為止

2025.12.06



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數06

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告06：12/14(日)路跑行程

感受跑過的土地和風景

成為別人最美的風景

時間	活動項目
05:45	選手集合、21K、10K衣物寄放
06:00	開幕式、祈福參拜、規則說明
06:15	暖身操～請你跟我這樣做
06:20	長官、來賓致詞
06:30	上帝宮、安德宮媽祖領跑
06:30	玄天戰神組(21K)鳴槍起跑
06:40	虎虎生風組(10K)鳴槍起跑
06:50	小龍樂活組(5.5K)鳴槍起跑
07:00	神龜健走組(2.5K)鳴槍起跑

07:00	頒發感謝狀、頒獎、舞台表演
08:20	小龍樂活組(5.5K)～限時1.5小時
09:00	神龜健走組(2.5K)～限時2小時
09:10	虎虎生風組(10K)～限時2.5小時
10:30	玄天戰神組(21K)～限時4小時
退晶片、完賽禮、高麗菜、摸彩禮、餐食	
10:30	活動圓滿結束～有緣再見



2025.12.08



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數06

冠軍路跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告07：活動前 3天氣預報

日期	12/12(五)		12/13(六)		12/14(日)	
時間	白天	晚上	白天	晚上	白天	晚上
天氣狀況						
最高溫	25	21	24	20	20	17
最低溫	18	19	19	17	17	15
體感最高溫	26	22	25	18	16	12
體感最低溫	18	20	18	13	12	11
相對溼度	73%	96%	79%	81%	70%	77%
蒲福風級	3	3	4	5	5	5
風向	偏北風	東北風	東北風	偏北風	偏北風	東北風
紫外線	5 中量級		5 中量級		5 中量級	

■12/13(六)晚間至清晨：

- ① 氣溫 17~20 度，體感溫度 13~18 度
- ② 感覺稍有寒意，請增添衣物、注意保暖。

■12/14(日)上午：

- ① 氣溫 17~20 度，體感溫度 12~16 度
- ② 晴時多雲，請採用：洋蔥式穿衣法
- ③ 跑完後，請盡快：換下汗濕的衣襪，穿上乾爽衣襪，避免身體因汗水和風吹而失溫。



12.06



順澤宮FB 樂活官網

2025歲次乙巳年順澤宮第三屆

倒數06

冠軍跑

玄天火行 謝平安

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K

2025.12.14
21K/10K/5.5K/2.5K



公告08：停車資訊

請勿將您的車子，停在民宅門口，
造成鄉親們的困擾，感謝您的配合。



中山路白線路邊停車



盟豐橡膠



小班長的家



中華路白線路邊停車



哈妮士有限公司



埔鹽夜市



順澤宮

成為別人最美的風景

