



# 2024 杏輝宜蘭馬拉松

12/28 (六) 起終點》宜蘭運動公園》42K / 21K / 11K / 5K

主辦單位：宜蘭縣政府 Sinphar® 杏輝醫藥集團

協辦單位：中華民國路跑協會 承辦單位：宜蘭縣體育會

贊助單位：



杏輝® 活芯® 升級版

# 容易累又喘? 你需要 杏輝活芯

國家認證 維持心臟正常功能(B1)

獲國內外10大獎肯定



杏輝  
獨家專利配方

ECNS® + QH



活芯ECNS官網

杏輝®  
**活芯® 升級版**  
Potent Plus Soft Capsules

健康食品  
衛部健食字第A00367號

活力充沛耐力升級  
松果菊甘ECNS®

快速補充體力  
專利環原型Q10(QH)·核糖

國家認證·抗疲勞  
經動物實驗結果:有助於延緩  
運動後疲勞發生及促進運動後疲勞消除

美國專利配方  
US10485836B2

1粒/日 60粒



心臟科 專科  
陳盈志 醫師

專科醫師

陳盈志 推薦

# 目錄

工作人員名單	-----	04
活動資訊	-----	06
活動流程	-----	07
活動路線圖	-----	08
補給站資訊	-----	10
主會場配置圖	-----	12
分組方式、競賽獎勵辦法	-----	14
大會作業及競賽注意事項	-----	15
保險資訊	-----	18
交通資訊	-----	20
接駁車資訊	-----	21
合作商家/景點	-----	22

# 工作人員名單

## 大會組織

Official organizing Committee

### 大會會長

林姿妙

### 名譽會長

李志文

### 大會副會長

白友煒 蔡岡志

---

## 籌備委員會

---

**主任委員** 簡信斌

**副主任委員** 吳富霖 陳金奇 劉錫鑫

**籌備委員** 李東儒 李新泰 李文中 李新泰  
林文雄 侯東輝 徐迺維 黃志良  
陳至璋 陳志信 陳冠宇 陳碧琳  
許嘉琦 楊力鉸 潘智強

(委員部分依姓氏筆畫排列)

**籌備秘書** 梁璋玲

競賽組組長

洪祖熙

裁判組組長

陳柏如

組員共6人

貴賓接待組組長

梁璋玲

組員共4人

志工暨啦啦隊組長

李文芳

場地器材組組長

曹議鐸

組員共9人

特色補給組組長

林己煜

組員共16人

行政組組長

江立強

組員共24人

獎品典禮組組長

林弘杰

組員共17人

資源募集組組長

李舒婷

美工組組長

莊仲庭

# 活動資訊

活動名稱：2024杏輝宜蘭馬拉松

主辦單位：宜蘭縣政府、杏輝醫藥集團

承辦單位：宜蘭縣體育會

企劃執行單位：樂活資訊服務股份有限公司

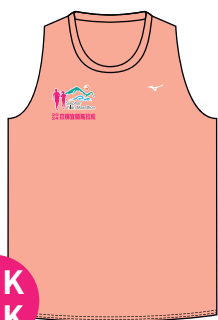
活動日期：2024年12月28日(星期六)

活動會場：宜蘭運動公園(宜蘭縣宜蘭市中山路一段755號)

活動時間：05:00-12:30

組別	全馬組 (42K)	半馬組 (21K)	挑戰組 (11K)	國高中職挑戰組 (11K)	休閒組 (5K)
起跑時間	06:00	06:10		06:20	06:30
限時時間	6.5小時	3.5小時		2小時	1小時
關門路段/時間	請參閱P.10補給站資訊				

紀念背心



42K  
21K

紀念T恤



11K  
5K

杏輝活芯膠囊



精美好禮



完賽獎牌



完賽浴巾



42K  
21K

完賽毛巾



11K  
5K

杏輝之友 \$200元折價券、完賽餐點

# 活動流程

時間

活動項目

05:00-05:30

跑者寄物,熟悉會場

05:30-05:33

主持人開場

05:33-05:45

各單位貴賓致詞

05:45-05:50

有氧暖身操

05:50-05:57

活動表演

06:00

42K全馬組起跑

06:10

21K半馬組起跑

06:20

11K挑戰組起跑

06:30

5K休閒組起跑

08:00-08:20

11K挑戰組頒獎

08:20-08:25

贊助商授感謝狀

08:30-08:50

抽獎活動

09:00-09:20

21K半馬組各組別頒獎

10:00-11:00

舞台表演活動

11:00-11:20

42K全馬組各組別頒獎

12:30

賽事結束

12:30

撤場



42K



21K





11K



5K

# 2024杏輝宜蘭馬拉松補給站資訊

站別	通過組別	補給品項	關門時間
補給1/10	全賽種	水/運動飲料、在地小吃	12:15
補給2/9	42K/21K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	12:00
補給2-1	11K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	07:20
水站1/7	42K/21K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	11:30
補給3/8	42K/21K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	11:15
水站2/6	42K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	10:45
補給4	42K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	08:30
水站3/5	42K	水/運動飲料	10:30
補給5/7	42K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、香蕉	10:00
水站4	42K	水/運動飲料	09:30
補給6	42K	水/運動飲料、在地小吃 巧克力、鹽糖、香蕉	10:00

※受限於地形，為使跑友能有最舒適的路跑空間，部分補給站所在公里數會有誤差，敬請見諒。

※若於大會指定關門時間內未到達該補給站，大會有權沒收號碼布(晶片)，並由裁判人員引導上收容車。

# 蓉憶記® 別忘記

## 延緩衰老 思緒清晰



榮獲 113年  
**大腦保健  
創新產品獎**

連續榮獲7國11項大獎肯定



**雙專科醫師推薦**

免付費服務專線 0800 088 980 週一至週五 08:30~17:30

⚠ 為了保障您的權益及健康，請至官方認明通路選購。  
請勿購買來源不明或非官方售價的商品。



蓉憶記AIE2官網



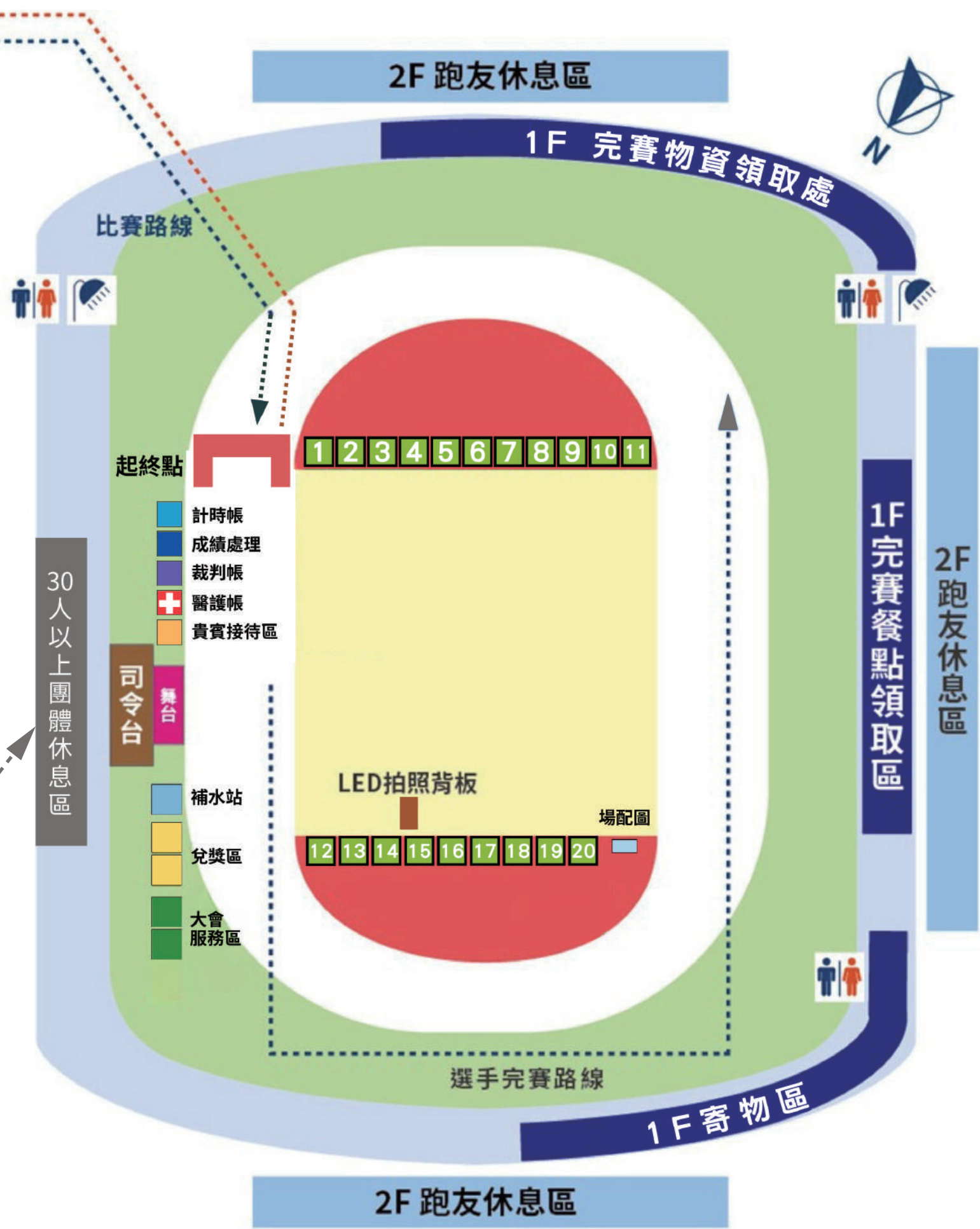
杏輝專櫃據點查詢

# 主會場配置圖

- 1 宜蘭縣農會
- 2 宜蘭縣工商旅遊處
- 3 宜蘭縣警察局少年警察隊
- 4 宜蘭縣警察局刑警大隊
- 5 宜蘭縣財政稅務局
- 6 宜蘭縣文化局
- 7 宜蘭縣社會處
- 8 宜蘭縣社會處宜蘭縣社會福利服務中心  
—礁溪社福中心
- 9 宜蘭縣衛生局
- 10 宜蘭縣地政處
- 11 國軍招募
- 12 13 杏輝醫藥集團
- 14 15 博愛醫院
- 16 dr.foot (達特富科技股份有限公司)
- 17 台灣勵遠
- 18 ZMAX馬克斯運動用品
- 19 World Gym
- 20 頭城鎮農會

## 團體休息區座位表





2F 跑友休息區

1F 完賽物資領取處



比賽路線



起終點

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

- 計時帳
- 成績處理
- 裁判帳
- + 醫護帳
- 貴賓接待區

司令台  
舞台

- 補水站
- 兌獎區
- 大會服務區

LED拍照背板

場配圖

12 13 14 15 16 17 18 19 20

1F 完賽餐點領取區

2F 跑友休息區

30人以上團體休息區

選手完賽路線

1F 寄物區

2F 跑友休息區

# 分組方式、競賽獎勵辦法

## ▶ 活動分組

42公里組、21公里組：依性別及年齡共分為10組(如下表)。

組別	年次	年齡
男A組/女A組	民國53年以前	60歲以上
男B組/女B組	民國54~63年	50~59歲
男C組/女C組	民國64~73年	40~49歲
男D組/女D組	民國74~83年	30~39歲
男E組/女E組	民國84~97年	16~29歲

**11K挑戰組**：分男子組、女子組。

**5K休閒組**：不分組、不計時、不敘獎、不計名次。

## ▶ 獎勵辦法

**42K、21K各分齡組錄取名次如下**：各組依報名人數，19人(含)以下錄取3名，20人(含)以上錄取5名，並依照各組別頒發獎盃、獎品各乙份。該年齡組別報名若未達3人(含)，則取消該組敘獎資格。

各組人數	錄取名額
19(含)人以下	錄取3名
20(含)人以上	錄取5名

**11K挑戰組**：不設年齡分組獎勵。

**5K休閒組**：不分組、不計時、不敘獎、不計名次。

**醫事人員組**：本次活動增設醫事人員組獎項，42K全馬組、21K半馬組11K挑戰組各組依報名人數，19人(含)以下錄取3名，20人(含)以上錄取5名，並依照各組別頒發獎盃。醫事人員組須於報名時勾選資格。報名醫事組者活動當日需備證明文件以備獲獎查證用，如經查證有不符資格者，大會有權沒收其獎項。

※各組總名次錄取者，不再列入各年齡組、醫事人員組名次計算。

# 大會作業及競賽注意事項

## ▶ 大會作業

1. 活動當天務必記得攜帶「號碼布」及「晶片」，活動現場恕不補發。
2. 請務必遵守大會規範並請遵從交管指揮，參賽選手應隨時注意自身安全。
3. 參賽選手請隨身攜帶健保卡或相關證明文件，若身體不適請勿勉強競賽，並就近向大會志工、醫護站工作人員請求協助支援。
4. 出發時必須經過晶片感應區。請選手準時出發，超過起跑時間15分鐘後出發者，大會有權禁止其出發即不予計算成績。晶片為計時之依據，請確實通過各感應點，沒有按照大會規定使用晶片導致無成績者大會一概不負責。
5. 衣物保管時間為當天05時00分開始，活動結束前取回。貴重物品、易碎物品及電子產品請自行保管，若有遺失，大會概不負責。

## ▶ 競賽注意事項

1. 為維護活動品質，保障選手權益，凡於報名截止後異動組別或更名者皆取消敘獎資格。
2. 活動當天請於鳴槍開始前至指定地點集合，選手檢錄以晶片地墊感應取代人工劃記，提早出發者成績無效。
3. 依據國際田徑規則165.24條規定，選手出發時間為鳴槍時間，大會將依據鳴槍出發時間開始計算時間記錄，並依據此時間記錄做為選手名次成績統計之判定。選手必須從晶片感應地墊上方通過，若無起、終點或賽道上檢查點感應時間紀錄之選手將被取消資格亦不發給成績證明。
4. 出發點位於開放性道路，選手需準時出發，提早出發或出發未通過感應地墊者成績無效，遲到者為安全考量大會有權限制其出發及不予計算成績。
5. 活動當日無號碼布者，將自動喪失活動資格，且不得進入活動路線，裁判有權終止無號碼布選手進行活動。
6. 無受檢查點晶片感應或無持有信物者皆判定為失格，不得異議。
7. 棄賽、賽種異動者皆判定為失格，不得異議。
8. 號碼布未確實佩帶好於胸前或未將信物戴於手腕處，導致無法辨識身份，終點裁判將禁止選手進入終點前30M賽道。

9. 於時間內無法完成全程者，請遵照裁判人員指示，搭乘巡迴車輛返回終點。
10. 了解競賽路線是參賽者的責任，賽事志工只能給予協助，無法保證指引的方向一定正確，選手跑錯路將判定失格。

## ▶ 活動違規罰則

違反下列規定者，取消活動成績、並拒絕往後參與大會相關活動。

1. 互換晶片、配帶他人號碼布或晶片、一人帶二個晶片等違反活動規則者皆判定失格，成績全部不予以計算。
2. 不遵從裁判引導者。
3. 活動途中借助車輛(含自行車)或人員陪同(如乘車、扶持...等)。
4. 違反運動精神與道德者，如(打架、辱罵裁判或大會工作人員。不當行為或散播謠言或不實言論、行為足以影響大會聲譽者)。
5. 嚴禁非報名者取代報名者參加活動，或(私下轉售者)，代跑者及被代跑者一經查明屬實，由裁判宣佈成績無效外，另將於網路上公佈代跑者及被代跑者姓名(歡迎選手具體舉發)。

## ▶ 活動爭議申訴

1. 活動爭議：活動中各選手不得當場質詢裁判，若與田徑規則有同等意義之註明者，均以裁判為準，不得提出申訴。
2. 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。
3. 申訴程序：有關活動所發生之爭議，須於各組成績公佈30分鐘內向大會提出，同時繳交保證金NT\$1,000，由活動組簽發收執單，請妥善保管好；所有申訴以審判委員會之判決為終決，若審判委員會判決認為申訴無理，應沒收保證金。



## ► 號碼布晶片使用說明

1. 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。
2. 號碼布背後已黏貼晶片，**請勿擅自撕下或凹折晶片**。
3. 請選手們**將晶片號碼布以別針四角固定置於胸前或腹部前面**，千萬不可以用於左右兩側或後背，以免影響晶片計時成績。
4. 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。
5. 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。

## 號碼布晶片配戴說明 Bib Number Wear Instructions

Lohas  
樂活資訊

The diagram illustrates the correct and incorrect ways to wear a timing chip on a race bib. It features a purple background with white and yellow text and icons.

- Timing Chip (計時晶片):** A white rectangular chip with the number '10001' and '男半馬' (Men's Half Marathon) is shown. A warning icon (exclamation mark in a triangle) and text state: '請勿擅自撕下或凹折晶片 Do not tear down or fold the chip without permission.' A circular inset shows a close-up of the chip's edge.
- Pin (別針):** A silver safety pin is shown next to the chip.
- Correct Wear (Correct):** A runner is shown from the front, wearing the bib on their chest. A yellow circle with a white checkmark is next to them.
- Incorrect Wear (Incorrect):** Two runners are shown from the front, wearing the bib on their sides. A yellow circle with a white 'X' is next to them.
- Incorrect Wear (Incorrect):** A runner is shown from the back, wearing the bib on their back. A yellow circle with a white 'X' is next to them.

The bib itself is purple and white, featuring the Lohas logo, the text '樂活 報名網' (Lohas Registration Website), '男 10001 男半馬' (Men's Half Marathon), and other race details.

# 保險資訊

1. 報名表內各欄請務必詳實填寫，如有錯漏導致喪失保險效力，應自行負責。
2. 大會將替每位選手與工作人員投保公共意外險，所有細節依投保公司之保險契約為準。
3. 請選手檢視自己當日狀況量力而為，並於活動前一日做充足的睡眠及當日出發前2個鐘頭補充飲食再行出發。本會在現場設有必要的緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。

## ▶ 公共意外險說明

1,000人以下  
每一個人體傷責任：新臺幣伍佰萬元。  
每一意外事故體傷責任：新臺幣參仟萬元。  
每一意外事故財損：新臺幣貳佰萬元。  
保險期間內之最高賠償金額：新臺幣陸仟肆佰萬元。

1,001人~3,000人  
每一個人體傷責任：新臺幣伍佰萬元。  
每一意外事故體傷責任：新臺幣伍仟萬元。  
每一意外事故財損：新臺幣貳佰萬元。  
保險期間內之最高賠償金額：新臺幣壹億肆佰萬元。

3,001人~10,000人  
每一個人體傷責任：新臺幣伍佰萬元。  
每一意外事故體傷責任：新臺幣壹億元。  
每一意外事故財損：新臺幣貳佰萬元。  
保險期間內之最高賠償金額：新臺幣貳億肆佰萬元。

超過10,001人  
每一個人體傷責任：新臺幣伍佰萬元。  
每一意外事故體傷責任：新臺幣壹億伍千萬元。  
每一意外事故財損：新臺幣貳佰萬元。  
保險期間內之最高賠償金額：新臺幣參億肆佰萬元。

## 4. 理賠注意事項：

須提供活動當日就診西醫醫療證明。

於活動日後10個日曆天內提出申請賠償事宜，逾期形同放棄。

5. 被保險人或其受僱人於保險期間內，因在本保險契約所載活動處所舉辦活動而發生意外事故，致第三人體傷或財物損失，依法應由被保險人負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責。

特別不保事項：

- 個人疾病導致運動傷害。
- 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。
- 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。
- 如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。
  - 不明原因的胸部不適於(胸悶、胸痛)
  - 不明原因的呼吸困難
  - 不明原因頭暈
  - 突然失去知覺
  - 高血壓(>140/90mmHg)
  - 心臟病
  - 腎功能異常
  - 糖尿病
  - 高血脂(總膽固 → 240mg/D1)
  - 家族心臟病史(一等親在60歲前發生心臟病或猝死)
  - 癲癇
  - 橫紋肌溶解症

**※選手於賽事期間因參與賽事所造成財物損失或體傷，大會將協助處理公共意外險理賠事宜，惟選手已獲得理賠項目、或因特別不保事項、或非屬理賠範圍等事由，不得再向指導單位、主辦單位、承辦單位及贊助單位等要求任何形式之賠償。**

# 交通資訊

## ▶ 停車資訊

宜蘭運動公園：可停放約700台車輛，距離會場約1分鐘

宜蘭縣政府：可停放約400台車輛，距離會場約6分鐘

## ▶ 會場交通資訊

### 1. 搭乘大眾運輸

客運：搭乘台汽客運於『運動公園』站下車。

鐵路：搭乘火車於宜蘭火車站下車後，往宜興路→中山路一段方向步行，即可到達。

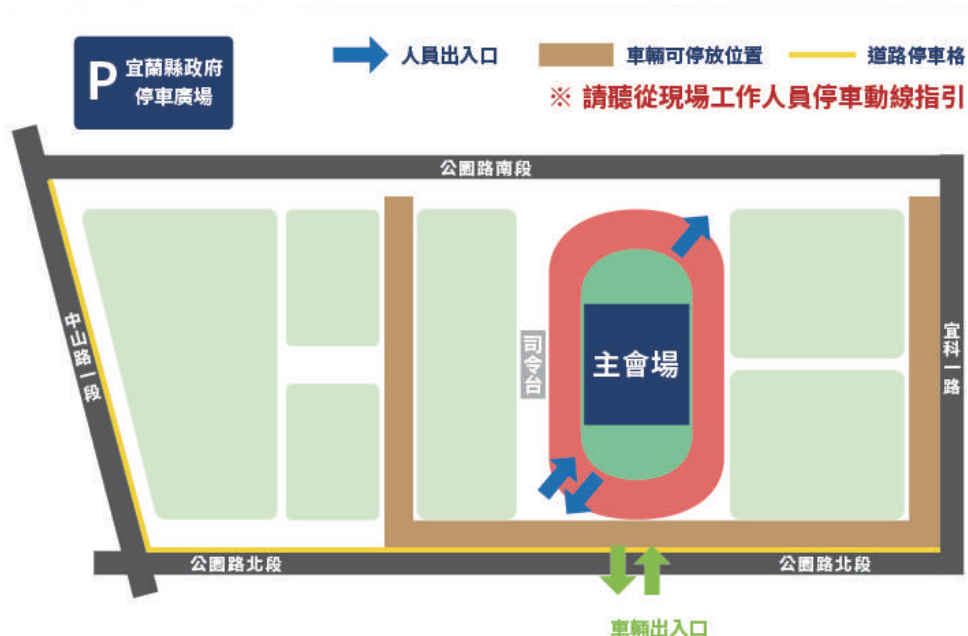
### 2. 自行開車

#### 國道五號：

由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道後下宜蘭出口交流道行駛191縣道，右轉縣民大道二段(190線道)，左轉中山路一段即可抵達。

#### 國道五號：

由國道三號(二高)至南港系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道後下宜蘭出口交流道行駛191縣道，右轉縣民大道二段(190線道)，左轉中山路一段即可抵達。



# 接駁車資訊

搭乘日期：2024年12月28日(六)

去程上車/回程下車地點：台北車站 東三門

去程上車/回程下車地點	接駁時間
<b>台北車站 東三門</b> (靠近捷運台北車站M4出口)	<b>去程發車時間：03:50-04:10</b> <b>回程發車時間：11:30-13:30</b> (坐滿發車，實際車輛數及發車間隔時間視加購人數及當天排隊人數而定 主辦單位有權調整)



## 注意事項：

採憑證上車(號碼布畫記)  
無號碼布(未帶、遺失)者請  
出示通知簡訊(現場不售票)  
依搭車地點並準時於  
規定時間內搭乘  
逾時不候亦不退費。



採憑證上車(號碼布畫記)

# 合作商家、景點

優惠商家名稱	優惠項目	優惠期間
岩之月企業社	跑者憑號碼布享「銀飾商品9折優惠」	2024/11/15   2024/12/28
金城客棧	憑號碼布住宿免費延遲退房至14:00	2024/11/16   2024/12/28
凱城市莊	訂房可延遲退房	-
葳格行旅	訂房可延遲退房	2024/11/16   2024/12/28
天下居汽車行館	跑友憑號碼布可提供優惠每房200元	2024/11/1   2024/12/28
山形閣溫泉飯店	憑參賽號碼牌或繳費證明 標準房NT\$16,000與 景觀雙床NT\$20,000 之訂價打八折 加贈山友拉麵任一口味2碗 (無敵拉麵除外)	2024/11/15   2024/12/28
財團法人蘭陽農業發展 基金會	宜蘭縣民比照縣民票 外縣市遊客憑號碼布比照「優待票」	2025/03/29   2025/05/11
冬山鄉農會良食農創園區	1.參賽者憑號碼布可至良食農創園區 買bar免費兌換平安米(500g)一份(限一次) 2.參賽者出示號碼布於買bar單筆消費滿500元 贈送ME TIME面膜一片 3.參賽者出示號碼布於買bar單筆消費滿1000元 贈送ME TIME牙膏一條 4.單筆消費每種贈品最多獲得一份。 5.此優惠限定於買BAR使用。 6.贈品限量1000份	2024/11/16   2025/02/15
宜蘭縣立蘭陽博物館	1.«呷飯配滷蛋－宜蘭米故事特展」免費參觀 2.博物館帶著走-壓印胸章體驗活動 買一送一。特展免費	2024/11/01   2024/12/31

優惠商家名稱	優惠項目	優惠期間
國立傳統藝術中心 宜蘭傳藝園區	憑號碼布享購門票(100元/人) 及申辦年卡(250元/人)專屬購票優惠。	2024/11/15   2024/11/17 注意事項： 1.持本券僅適用購票優惠一次。 2.若非符合上述方案之票種 將依現場公告計費，不另行提供優惠。 3.相關活動內容若有未盡事宜 本會保有最終修改、變更、 活動解釋及取消之權利。
2025 宜蘭綠色博覽會	參賽選手本人於2025宜蘭綠色博覽會 活動期間購買門票享有「縣民票」優惠。	注意事項： 1.門票優惠僅為參賽選手本人適用 需攜帶「參賽號碼布」及「身分證件」 確認本人身份。 2.此優惠限本人單次使用 購買時需在參賽號碼布標示購買記號 無法配合者將無法使用此優惠。