



## 報到暨賽事注意事項

1. 本次活動統一採郵寄報到，您可至官網查詢如於 <http://lddmap.com.tw/map/1118>，於 4/30 (二) 前尚未收到，請於周一至周五 10:00-18:00 致電客服專線 02-5591-5658 分機 33，服務時間：週一至週五上午 10:00~下午 18:00。

### 壹、 各組活動物資

	加購紀念衫	環保杯	號碼布	計時晶片	獎牌	電子證書	大浴巾	毛巾	市集抵用券	參賽好禮
全馬組	加購 \$390元	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	飛魚乾
半馬組	加購 \$390元	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	飛魚乾
迷你馬組	加購 \$390元	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	金剛米棒

- ✓ 收到物資後請清點上述物品，並確認選手編號及競賽物品數量是否有誤。  
( 特色伴手禮浴巾、毛巾、飛魚、米棒、獎牌於現場領取 )
- ✓ 接駁車僅有報名時已有選購者才提供，一式兩份，恕不提供現場加購服務。
- ✓ 號碼布&別針：活動當日憑號碼布領取完賽補給，請務必妥善保管您的號碼布，並**將號碼布別於衣服正面**，以利大會辨識及確認參加身分。活動當日若號碼布遺失，大會有權取消參賽資格，恕不退費。**補發者須酌收 100 元工本費。**
- ✓ **選手號碼布樣式：**



## 貳、 活動流程

活動賽程表		
日期	時間	活動項目
2024/05/04 (六)	17:00-19:00	選手之夜辦桌(限量名額，報名時加購)
2024/05/05 (日)	03:30-04:30	選手集結及寄物
	04:00-04:30	貴賓媒體接待
	04:30-04:40	開幕貴賓介紹與致詞
	04:40-04:45	活力暖身操
	04:45-05:00	全馬、半馬選手至拱門集結
	05:00	全馬組、半馬組鳴槍起跑
	05:10-05:30	活力暖身操/迷你馬組選手至拱門集結
	05:30	迷你馬組鳴槍起跑
	06:20-11:30	馬拉松活動進行，跑友陸續返回終點
	10:00-11:40	終點舞台活動、頒獎典禮
	12:00	末班車發車，活動圓滿結束
	12:30-	活動撤場

## 參、 選手賽前注意事項

- 一、請務必攜帶健保卡以備不時之需。
- 二、本次活動採晶片計時，出發時不用檢錄。起、終點設有感應站，若無起終點感應成績，選手將被取消比賽資格，本次敘獎成績排名以大會鳴槍時間計算。
- 三、賽事氣溫較高，為確保參賽者安全，請慎重考量自身體能負荷，並於確實做好防曬準備，賽前有充份飲食及睡眠，過程中若感不適應立即停止。
- 四、選手須依規定配戴晶片號碼布，未依規定配戴者將取消參賽資格。
- 五、晶片使用說明:請務必依照右方說明配戴晶片，若未依規定而造成無法感應之情事，請參賽者自行負擔責任。



## 肆、 寄物服務:

- 一、寄物服務時間為 03:30-12:00，請務必留意時間。
- 二、大會不提供寄物袋，選手須自備可封口的袋子。寄物服務以每人一袋為限，為確保個人物品安全，請務必將封口封好；如有大量零散物品，大會將不予以寄物。
- 三、使用寄物服務之參賽者，大會將發給寄物憑證，請妥善保管。
- 四、寄物純為方便及服務性質，貴重物品請隨身攜帶，寄放物品如有遺失，大會不負任何保管與賠償責任。

## 伍、 活動補給

- 一、大會將於長濱國小設置市集與熱食攤位，選手可憑物資包中市集折價卷或現金進行選購。
- 二、為達到永續環保，物資中提供賽時專屬環保杯，**補給站不另提供紙杯，請選手務必攜帶環保杯。**

## 陸、 大會接駁車服務

- 一、外縣市接駁車：屆時**憑乘車券搭乘**，請乘客務必妥善保管乘車券(恕不接受現場加購)。乘車資訊如下：
  1. 去程起站及回程迄站：
    - 高雄：[\(點我看地圖\)](#)
      - a. 乘車處：高雄站後郵局( 807 高雄市三民區博愛一路 28 號 )
      - b. **接駁車回程上車地點為當天下車處。**
      - c. 接駁服務時間：  
去程 - 5/4(六)22:00 準時發車 / 回程 - 08:00 滿車即出發，最後發車時間 - 12:00  
(大會視活動當天情形進行調整，請留意會場廣播)
    - 花蓮：[\(點我看地圖\)](#)
      - a. 乘車處：花蓮火車站前站 客運停車處 ( 970 花蓮縣花蓮市國聯一路 98 號 )
      - b. **接駁車回程上車地點為當天下車處。**
      - c. 接駁服務時間：  
去程 - 5/5(日)01:30 準時發車 / 回程 - 08:00 滿車即出發，最後發車時間 - 12:00  
(大會視活動當天情形進行調整，請留意會場廣播)
    - 玉里：[\(點我看地圖\)](#)
      - a. 乘車處：玉里火車站正前方公車停車處
      - b. **接駁車回程上車地點為當天下車處。**
      - c. 接駁服務時間：  
去程 - 5/5(日)02:30 準時發車 / 回程 - 08:00 滿車即出發，最後發車時間 - 12:00  
(大會視活動當天情形進行調整，請留意會場廣播)
    - 台東：[\(點我看地圖\)](#)

a. 乘車處：台東縣政府圖書館前(南京路上) ( 950 台東縣台東市南京路 25 號 )

b. 接駁車回程上車地點為當天下車處。

c. 接駁服務時間：

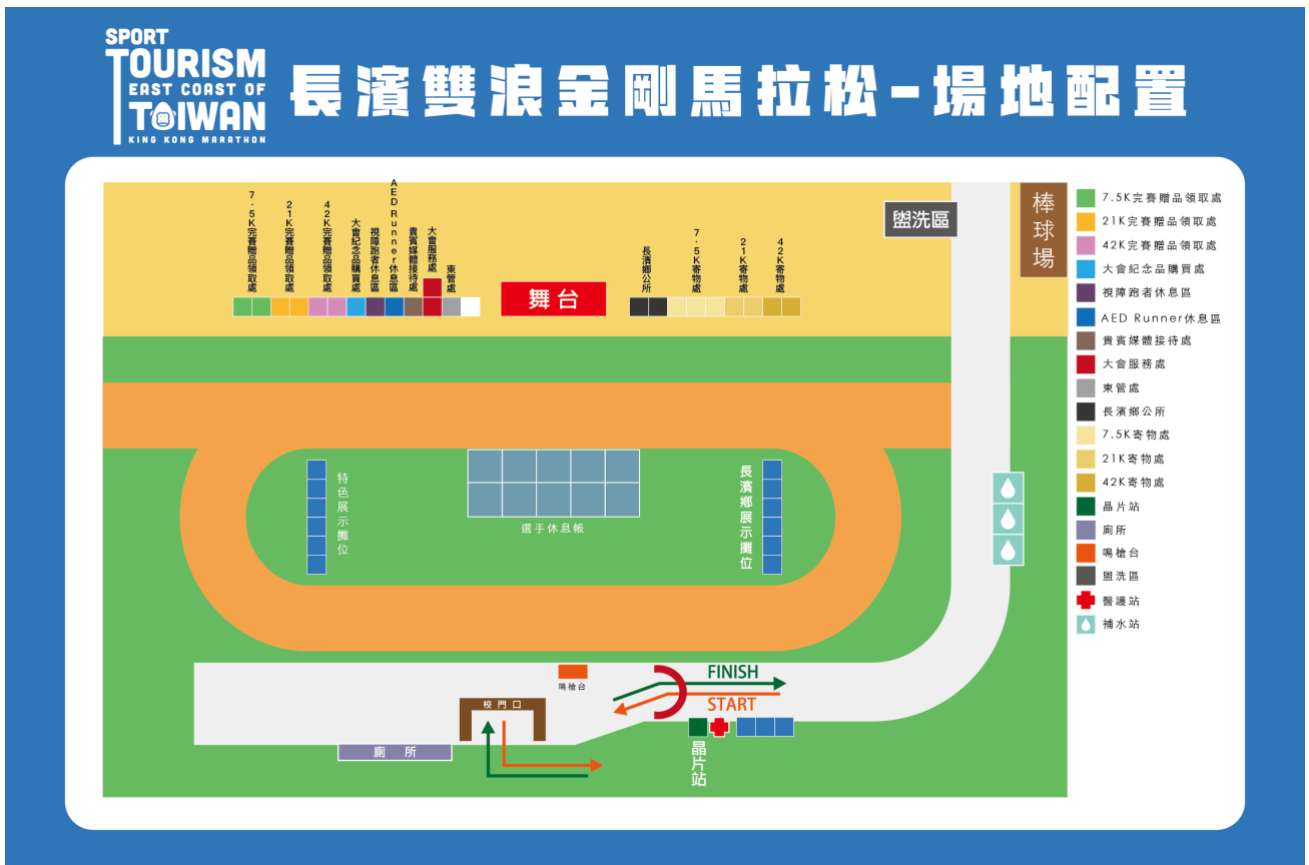
去程 - 5/5(日)02:00 準時發車 / 回程 - 08:00 滿車即出發，最後發車時間 - 12:00

(大會視活動當天情形進行調整，請留意會場廣播)

- 每車滿載即發，如逾時未到者，請自行處理交通。
- 請參與活動者妥善保管乘車券，大會將以此券認定乘車資格 ( 未收到卷者於現場點名 )，遺失不予補發。

## 柒、 賽事說明:

### 一、活動場地配置圖：



二、競賽路線:分為 42K、21K 及 7.5K 組，**全線賽道採單向彈性交管**，請參賽者注意自身安全，並**靠右側行進**。比賽路線如下：



## 補給站內容

項次	補給站	里程數	組別	補給內容
1	<u>長濱驛站(小)</u>	1.9	全馬組 半馬組 迷你馬	水/運動飲料
2	<u>金剛大道</u>	3.2	全馬組 半馬組 迷你馬	水/運動飲料/巧克力/餅乾/鹽巴 <b>特色補給 (1) 長濱爆米香、冰涼香 檬汁</b>
3	<u>情人沙灘</u>	6.8/38.4	全馬組 半馬組	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊
4	<u>北三間屋橋 (小)</u>	8.8/36.4	全馬組 半馬組	水/運動飲料/冰塊
5	<u>碾米廠</u>	10.7/34.5	全馬組 半馬組	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊 <b>特色補給 (2) 藏濱白 蝦</b>
6	<u>半馬折返(小)</u>	12.4/32.8	全馬組 半馬組	水/運動飲料/冰塊※晶片點 <b>(4)小米甜 甜圈</b>
7	<u>中華電信</u>	14.7/30.5	全馬組	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊 <b>特色補給 (3) 石板烤 肉</b>
8	<u>樟原社區(小)</u>	16/29.2	全馬組	水/運動飲料/冰塊
9	<u>姑仔律</u>	17.3/27.9	全馬組	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊 <b>特色補給 (4) 烤香腸</b>
10	<u>三富橋(小)</u>	18.8/26.4	全馬組	水/運動飲料/冰塊
11	<u>靜浦工坊</u>	20.8/24.4	全馬組	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊 <b>特色補給 (5) 飛魚鬆 蛋捲</b>
12	<u>全馬折返</u>	22.6	全馬組	水/運動飲料/冰塊※晶片點
13	<u>全家便利商 店</u>	6.3/19.8/ 41	全馬組 半馬組 迷你馬	水/運動飲料/香蕉/巧克力/餅乾/鹽 巴/海綿/冰塊 <b>特色補給 (6) 長濱米 飯糰、洛神花蜜餞、煙燻飛魚</b>

三、為維護選手安全，大會設置各組別關站時間，請務必詳閱，活動當日未於規定時間內通過者，請遵從工作人員指示返回會場。

	出發時間	競賽時限	起點	折返點	終點
<b>42K</b>	05:00	6.5 小時	請於 <b>05:40 前</b> 起跑，未於規 定時間起跑者 喪失比賽資 格。	08:30	11:30
<b>21K</b>	05:00	4 小時		-	09:00
<b>7.5K</b>	05:30	1.5 小時		-	7:00

#### 四、賽事資訊

1、**活動管制說明:**當日路線上將實施彈性交管，請參加者注意自身安全。

2、分組路線：

➤ **42K 全馬組**

長濱國小→左轉東 13 鄉道→忠勇部落→長濱產業道路→左轉台 11 線往北→至靜埔部落折返→台 11 線往南→靠右往長濱村→長濱國小

➤ **21K 半馬組**

長濱國小→左轉東 13 鄉道→忠勇部落→長濱產業道路→左轉台 11 線往北→至大峰溪橋折返→台 11 線往南→靠右往長濱村→長濱國小

➤ **7.5K 樂活組**

長濱國小→左轉東 13 鄉道→忠勇部落→長濱產業道路→右轉台 11 線→靠右往長濱村→長濱國小

1. 成績僅是一時，生命最是可貴，與同好競技是一大樂事，勿為求好心切而超過自身負荷，反生遺憾！過程中若感不適應立即停止參賽。
2. 競賽成績：大會統一於活動後公佈於活動官網，參賽選手可自行上網查閱。
3. 本活動已投保公共意外險，若有任何意外發生(所有細節依投保公司之保險契約為準)，與主辦單位及活動相關單位無關，若參賽者有自身顧慮以及其他考量，建議可再自行投保個人意外險，感謝配合！
4. 主辦單位保有對本活動相關之規則更動、贈品、證書發放與否...等之權利與各名詞之最終解釋權，請各位活動參加者務必遵守大會相關規定。

#### 拾、交通資訊：

✓ **開車：**

由花蓮方向前往：台 11 線往南方向->進長濱鎮市區約 1 公里->抵達活動會場(長濱國小)

由台東方向前往：台 11 線往北方向->進長濱鎮市區約 100 公尺->抵達活動會場(長濱國小)

由玉里方向前往：玉里大橋->沿著台 30 線->玉長公路->台 11 線往北方向->進長濱鎮市區約 100 公尺->抵達活動會場(長濱國小)

建議自行開車的參賽選手，如不熟悉當地路況，請務必於比賽日前抵達，以免影響自身權益。

由於會場(長濱國小)入口處較擁擠，為使比賽順利，請開車前往的參賽選手將車輛停放於大會臨時停車區，選手可於停車後，步行至主會場(停車資訊詳見以下說明)

✓ **停車資訊：**

活動當天規劃**台 11 線 85.7 公里至 87 公里處雙向外側(如圖所示)作為停車使用**，活動當天將施掛相關指示牌面，但因會場周遭停車空間有限，在此呼籲參賽選手們幾點注意事項：

1. 因會場週遭停車空間有限，請自行前往的參賽選手盡量採**共乘方式或搭乘大會接駁車**抵達會場，**並估算前置時間(建議開賽前一小時抵達會場做準備)**，以避免賽前大量車潮導致自身權益受損。

2. 為避免車潮壓力過大，活動當天於各交通節點將實施交通管制，請選手遵循工作人員指示停放車輛，以免影響交通動線。



\*黃色為選手臨停區，紅色為接駁車上下車處（紅線禁停）

若有任何問題，歡迎致電名衍行銷 02-5591-5658 # 33 或私訊粉專洽詢

敬祝 勇奪佳績&挑戰成功

【2024 長濱雙浪金剛馬拉松】 活動小組敬上



## 長濱辦桌相關資訊

網路報名的選手們，於 5/4(星期六)下午 17:00-18:00 報到。

活動當日至會場報到處，登入報到系統，輸入選手之身分證字號及手機號碼，即可以取得報到 Qrcode。

◇ 報到地點：<https://maps.app.goo.gl/XerHgsa8VXmuVdCS7>

◇ 掃碼後即報到成功，同時獲得 2024 來長濱吃辦桌福袋。



# 長濱馬拉松觀光巴士



上午時間	下午時間	停靠點	停留時間
9:00	13:30	7-ELEVEN 長濱門市	出發
9:20	13:50	北回歸線	10 分鐘
9:35	13:55	靜浦部落太陽廣場	10 分鐘
9:50	14:10	長虹橋	10 分鐘
10:05	14:25	石梯坪遊憩風景區 *	50 分鐘
11:15	15:35	金剛好事館	30 分鐘
11:50	16:10	7-ELEVEN 長濱門市	抵達

\* 景點介紹：石梯坪可付費前往月洞遊憩區（建議先電話聯繫確認營業）

<https://maps.app.goo.gl/zyHmJPbWiYdgeRM56>

- 憑號碼布免費上車，可免費攜伴最多三位，超過每人需付一百元車資。
- 不需預約，客滿不收人（約 40 人）
- 官方保留更改權利，實際運行時間依照現場為主。

## ◆ 巴士站牌

