

長庚紀念醫院 2020 永慶盃路跑(高雄會場)活動簡章

一、活動緣起：

今年是第十一屆永慶盃路跑活動，也是高雄在地第六次舉辦。長庚紀念醫院長期致力國人健康促進及預防保健，深諳養成健康飲食及規律運動習慣，才是健康促進根本之道。因此積極推動社區健康促進，並配合國健署及衛生局社區健康促進政策，針對社區民眾健康相關議題進行推廣，進而養成民眾健康行為。推動社區健康促進多年，各院區屢獲國健署及衛生局相關獎項，深受政府及民眾肯定。

為能將健康促進之觀念藉由有趣之活動形式，並假媒體之手推廣至全國，長庚醫療財團法人以台塑關係企業王創辦人永慶先生畢生堅持運動的精神作為楷模，自民國99年起開始舉辦「長庚紀念醫院永慶盃路跑活動」，邀請國家元首、縣市政府首長、衛生主管機關首長於路跑活動中以行動及公開言論表達對健康促進理念之支持，同時呼籲全國民眾養成良好之健康習慣；活動現場規劃各式攤位宣導健康觀念。多年來，舉辦地點已由台北市拓展到嘉義縣、高雄市、廈門市，各地參與人數合計也由7千餘人增加至4萬人。

二、指導單位：高雄市政府

三、主辦單位：長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、高雄市體育會

四、承辦單位：高雄市澄清湖友緣慢跑協會

五、協辦單位：衛生福利部中央健康保險署高屏業務組、高雄市政府運動發展局、高雄市政府衛生局、高雄市政府警察局仁武分局、高雄市立鳳山醫院、中華郵政股份有限公司高雄郵局、台塑生醫科技股份有限公司、長庚生物科技股份有限公司、長庚醫學科技股份有限公司、元大銀行、正修科技大學、杏一醫療用品股份有限公司、美科實業有限公司、財團法人台灣癌症基金會、財團法人雅文兒童聽語文教基金會、統一超商

六、活動日期：2020年9月20日(日)

七、活動地點：高雄市澄清湖棒球場水舞廣場

八、活動流程：

時間	流程	說明
05:30-06:00	報到	憑號碼布領取毛巾
06:00-06:15	開場/來賓致詞	院內外貴賓、吉祥物阿波
06:15-06:30	暖身操	帶領參與者熱身
06:30-07:30	起跑預備/鳴槍/路跑	設立救護站及補給站；現場提供各式健康促進、健康篩檢、社福公益宣導攤位
07:30-07:40	收身操	
07:40-08:30	表演及摸彩	

九、 活動項目：

組別	休閒組/5KM
參加資格	凡身心健康對路跑有興趣者，皆可報名參加
人數限制	限額 8,000 人
報名費	每位報名費新台幣 200 元
報名日期	即日起至額滿為止
活動時間	05:30 集合 06:30 開跑

十、 活動路線：大埤路起跑→環湖路→文前路口折返→環湖路→公園路→經高雄長庚永慶公園→正修路→大埤路。（全長 5 公里）



十一、 活動 T 恤尺寸一覽表：(暫定)

尺寸	10 號 (身高 130cm)	12 號 (身高 150cm)	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
胸圍(cm)	76	86	91	97	102	107	112	117	122	127
衣長(cm)	55	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5	80

*精美活動紀念 T 恤數量有限，遇尺寸短缺，大會有權以其他尺寸代替。

十二、報名地點：

◎ 網路報名：伊貝特報名網 <http://bao-ming.com/>

- (一) 報名日期 2020 年 6 月(暫定)，請上伊貝特報名網線上報名，報名後 3 天內至全省 7-ELEVEN 超商利用 i-bon 系統列印繳費單繳交報名費。(手續費由報名者負擔)
- (二) 網路報名一律採郵寄領取物品，除報名費外需另付郵寄費用，請在報名同時勾選，郵寄代理報到費用需連同報名費一併繳交。郵寄限臺灣本島境內，將參賽物品(含號碼布、活動 T 恤)配送至報名所填寫地址。請務必填寫正確收件地址，以免包裹無法順利送達。
- (三) 請確認報名事項無誤，一經報名後即不接受報名事項更改，如遇人數額滿，無法再進行報名。
- (四) 網路報名時請詳填相關基本資料，以免誤發各項相關報名資訊，報名截止後不得以任何理由要求退費或更名取代，請慎重考慮！
- (五) 繳費完成後，系統將自動發送報名成功之 e-mail 給選手，如無收到 e-mail 亦可至網站「報名查詢」確認報名成功資料。
- (六) 收到包裹代表已完成領取參賽物品手續，請於活動當天 9 月 20 日逕自前往會場集合即可。無號碼布者不得參賽及領取禮品。

◎ 現場報名：2020 年 8 月以後(暫定)，於營業時間親至長庚紀念醫院各院區社會服務課(組) 報名及領取活動 T 恤及號碼布，現場數量有限，依現場現有尺寸為準。

- (一) 高雄長庚紀念醫院社會服務課：07-7317123*3401 高雄市鳥松區大埤路 123 號醫學大樓 2 樓。
- (二) 高雄市立鳳山醫院社會服務組：07-7418151*3376 高雄市鳳山區經武路 42 號 1 樓志工服務台。

十三、活動內容：

- (一) 現場設有各式健康促進及社福公益攤位，並安排表演節目及豐富摸彩，歡迎踴躍參加。
- (二) 活動當天免費提供參加者早餐一份，數量有限，送完為止。
- (三) 搭配活動舉辦「跑出健康攝影比賽」，相關訊息請至活動網站查詢。
(<https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c0910/department/index.html>)

十四、注意事項：

- (一) 活動當天請務必攜帶號碼布，憑號碼布使用寄物服務、領取早餐、運動毛巾及參加摸彩抽獎。
 1. 自報到開始投遞摸彩卷，至路跑結束時間(預定 7:30)進行封箱，封箱後即無法投遞摸彩卷。
 2. 現場獲獎者經廣播後盡速出示號碼布供大會工作人員核對領取獎項，未於活動結束時間(預定 8:30)前領取或無法出示號碼布，則恕視同放棄

領獎權益，大會不再重覆抽獎。

3. 贈品型號及外形依現場實物為主，主辦單位有修改與更正的權利；依中華民國稅法規定，獎品價值超過NT\$19,999，需繳交10%所得稅；外籍人士需依稅法負擔20%所得稅。

(二) 衣物保管：

1. 時間：9月20日上午5：20起，接受衣物保管，並請於9月20日上午9：00前領取保管物品。
2. 貴重物品請自行保管，若有貴重物品遺失，一概不負責。

(三) 本活動為休閒性質，活動中請友善、耐心配合交管人員引導。

(四) 請各位跑友們視自己跑步當日狀況量力而為，並於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前2個鐘頭吃早餐。

(五) 安全事項：

1. 參加者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強，如有心臟、血管、糖尿病等方面病史者，請勿隱瞞病情並請勿參加，否則，路跑中若發生任何意外事件應自行負責，主辦單位不負任何責任。
2. 參加者須注意過往車輛與行人，經過路口務必聽從交通警員及交管人員的指引，以確保自身安全。大會醫護人員或交通安全管制人員有權視參與者體能狀況及道路安全，中止或暫停參與者繼續比賽，參與者不得有異議。
3. **因應新型冠狀病毒防疫措施**，活動前本人或接觸親友14日內有自國外返國之情形者，或者有發燒、感冒症狀者、或者尚在隔離期間者，請落實自主健康管理，配合防疫工作。
4. 為妥善維護會場安全及落實防疫措施，請務必配合工作人員指揮進入活動場地。

(六) 比賽前如遇集會遊行或其他不可抗力之天災，由大會以安全為考量，有權決定是否取消或擇期比賽或改用其他替代路線；若遇颱風，長庚紀念醫院將依高雄市政府宣布停止上課為依據，宣佈活動取消，參賽選手不得有議。

(七) 退費說明：

1. 參與者於繳費日之次日起，至主辦單位所定繳費截止日後七日以前之期間內，申請退費者，主辦單位得於酌收手續費及行政費後，退還報名費全額之餘款。
2. 參與者於前款終日後，至活動相關物資寄送前申請退費者，主辦單位應退還報名費全額百分之八十。

(八) 參與者一旦報名，視為同意大會將此項比賽之錄影、相片及成果，於世界各地播放、展出或刊載於主辦和協辦單位刊物與網站上，參與者必須同意肖像與成果，用於相關比賽之宣傳活動上。若參與者不同意，請勿報名。

(九) 大會保險說明：

1. 大會為本次活動針對參賽者投保每人新台幣參佰萬元之公共意外險。
2. 公共意外險承保範圍：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，保險公司對被保險人負賠償之責。（所有細節依投保公司之保險契約為準）
 - (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。
3. 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，而公共意外責任險只承擔因大會疏失造成之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。
4. 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。本會對於現場只做必要之緊急醫療救護，參加民眾若有以下所述之疾病史，建議慎重考慮自身安全。
 - (1) 不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)
 - (2) 不明原因的呼吸困難
 - (3) 不明原因頭暈
 - (4) 突然失去知覺
 - (5) 高血壓(>140/90mmHg)
 - (6) 心臟病
 - (7) 腎功能異常
 - (8) 糖尿病
 - (9) 高血脂(總膽固醇>240mg/Dl)
 - (10) 家族心臟病史(一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死)
 - (11) 癲癇
 - (12) 其他不宜從事路跑運動之相關疾病症狀。
5. 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。

十五、活動會場鄰近停車資訊：

名稱	地址	車位數
烏松區觀湖停車場	高雄市烏松區公園路 43 號	200
烏松區勞工公園停車場	高雄市烏松區公園路 43 號	211
勞工公園第二停車場	烏松區公園路和長庚路口	161
公園路路邊停車格	高雄市烏松區公園路	219
長庚路路邊停車格	高雄市烏松區長庚路	38
高雄長庚醫院停車場	高雄市烏松區大埤路 123 號	1,084