

2025 『YunTech 20·20』校園路跑—活動規程

一、活動宗旨：為提倡本校師生運動風氣，以「20歲的雲科學生，可完成20公里路跑挑戰」為目標，特舉辦雲科20·20校園路跑活動。藉此活動平台讓學生展現雙十年華的青春、熱血與活力；而教職員工則能感染20歲的能量與精神，促進校園健康與活力。

二、主辦單位：體育室

三、協辦單位：學務處、總務處、圖資處、休閒所及各運動代表隊

四、活動對象：全校教職員工生、校友、鄰近學校及機關

五、活動地點：雲科大校園

六、活動時間：114年11月26日(三)05:45-10:00(05:45開始進行報到，開始時間為06:30計時開始，自行提前開跑則不列計)，實際路跑時間上限3小時30分鐘(上午10時止)

七、報名方式：

(一) 報名時間自 113年09月08日(一)08:00 起至 09月25日(四)17:00止。

(二) 大一新生於體育課程中統一填寫班級紙本報名表，繳交至體育室，線上報名不予採計。

(三) 大二以上學生及教職員工生均採網路報名。

(四) 報名網址：

1. 學生組(大二以上)：<https://www.surveycake.com/s/dP972>

2. 教職員工組：<https://www.surveycake.com/s/kGQNW>

3. 校外機關、校友組：<https://www.surveycake.com/s/W78qx>

八、活動辦法：

(一) 本活動為「免費」參加，報名後請務必參加，經查多次未出席活動，則保留是否給予參加資格。

(二) 報到時間：活動當日上午05:45至06:10。

(三) 路跑範圍以20公里(校園8圈)為目標，1圈約為2.5公里，依自己能力完成目標距離。

(四) 活動當日須配戴號碼布及手環，才能進入補給區。

- (五) 本次紀錄將採用「晶片紀錄方式」，於環校過程設有起點、檢查點及終點，若無通過各點將不採計(系統將會自行辨別)，如公里，應繞行二次檢查點及二次終點(站點位置如附件一)
- (六) 雨天備案：若當日清晨氣候下大雨，經體育室評估，影響比賽進行，則延至 12月3日星期三 舉辦，於 05:00 公布於體育室首頁及 FB。

九、獎勵方式：

- (一) 參加獎：紀念 T-shirt，領取方式：活動當日至少完成一圈，於終點領取證書後，至紀念 T 領取處出示證書及號碼布，進行領取，大一部份則由體育室統一發放；領取時間：11 月 26 日(活動當日)：07：30 至 11：00，逾時不候，且不得補領。
- (二) 完成 5、10、20 公里成績者，均獲完跑證書乙張及不同精美獎品 1 份。
- (三) 激勵獎：前 40 名完成 20 公里者，另有激勵獎品(以系統判斷之排序)。
- (四) 鼓勵獎：本次路跑活動為鼓勵與會人員完成路跑，若完成 5 公里，可換取兌換卡 1 張，僅限前 900 名進行兌換，兌換方式：於三個檢查點由工作人員確認後(需有六個註記點)，出示號碼布至服務台兌換。

十、活動流程

時間	內容	備註
05：00	工作人員集合	場佈、定位
<u>05：45-06：10</u>	參加者報到	司令台後方廣場
06：10-06：20	長官致詞、活動規則說明	說明路線、活動辦法
06：20-06：30	暖身操	
06：30	鳴槍起跑	
<u>06：30-10：00</u>	校園路跑期間	
10：00	場地復原	

十一、路跑注意事項

- (一) 本次活動為提倡全校師生運動風氣、促進身體健康、驗收平日練習成果之目的，請自行評

估身體狀況量力而為，斟酌參加，若於過程中有所不適請盡速前往醫療站請求協助。

(二) 請盡可能充足睡眠及當日跑步前進食少量早餐，活動中至補給站休憩時，請勿暴飲暴食，適量取用，避免於活動過程中不適。

(三) 本次活動以安全為首要原則，醫護組人員將視參加者身體狀況，有權中止參與活動。

(四) 注意事項，若發現以下情形，取消資格：

1. 參加活動者未將號碼布佩掛在胸前者。
2. 於比賽行進路線中騎乘腳踏車或非步行、健走方式完成者。
3. 未依晶片配戴方式正確將晶片以鞋帶繫於鞋尖前者。
4. 三檢查站記錄任缺一站者。
5. 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利者（如乘車等）。
6. 配戴 2 個或 2 個以上晶片者，將被取消比賽資格及比賽成績並於網路上公佈代跑者與被代跑者姓名。

十二、 相關資訊請至 FB「YunTech 20·20 校園路跑」粉絲專頁或網站查詢。

(一) 「YunTech 20·20 校園路跑」粉絲專頁：<https://www.facebook.com/YunTech20.20>

(二) 「YunTech 20·20 校園路跑」網站：<https://reurl.cc/9nyayd>。

(三) 「YunTech 20·20 校園路跑」IG：<https://reurl.cc/656ZqO>

十三、 紀念 T-shirt 參考尺寸（給務必確定當日可參加活動者），以下數據為平放量測：

※報名填寫之衣服尺寸恕無法更改，衣服製作過程中略有誤差，造成不便，敬請見諒

單位：吋	XS	S	M	L	XL	2L	3L
肩寬	16	17	18	19	20	21	22
胸圍	18	19	20	21	22	23	24
衣長	24	26	27	28	29	30	30
袖長	8	8.5	9	9.5	10	10	10.5



國立雲林科技大學校園配置圖

Map of National Yunlin University of Science and Technology

