

2022 『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：各運動代表隊

四、活動對象：全校教職員工生

五、活動地點：雲科大校園

六、活動時間：111年11月30日（三）05：45-10：00（05：45開始進行報到）。

七、報名方式：

（一）報名時間自即日起至111年10月7日（五）17：00止。

（二）**大一新生**由授課老師請同學統一填寫**班級紙本報名表**，由康樂股長交給體育室承辦人，線上報名不予採計，餘教職員工生均採網路報名。

（三）報名網址：

學生組(大二以上)：<https://www.surveycake.com/s/QWZd6>

教職員工組：<https://www.surveycake.com/s/q3yBw>

（四）報名流程結束後，避免因系統上傳問題，建議截圖保存。

（五）相關資訊請至FB「YunTech 20・20校園路跑」粉絲專頁或網站查詢。

1. 「YunTech 20・20校園路跑」粉絲專頁：<https://www.facebook.com/YunTech20.20>

2. 「YunTech 20・20校園路跑」網站：<https://reurl.cc/jG9LkD>。

八、活動辦法：

（一）本活動為「免費」參加，考量資源報名後請務必參加，經查多次未出席活動，則保留加資格。。

（二）報名成功後，並於當日進行路跑活動者可獲紀念T-shirt。

1.公告報名成功名單及T恤領取時間：另行公告。

2.領取地點：本校體育室辦公室（體育館一樓）。

（三）活動當日請務必穿著紀念T-shirt，並於報到處進行報到及領取號碼布，特別注意本次須配戴號碼布，才能進入補給區。

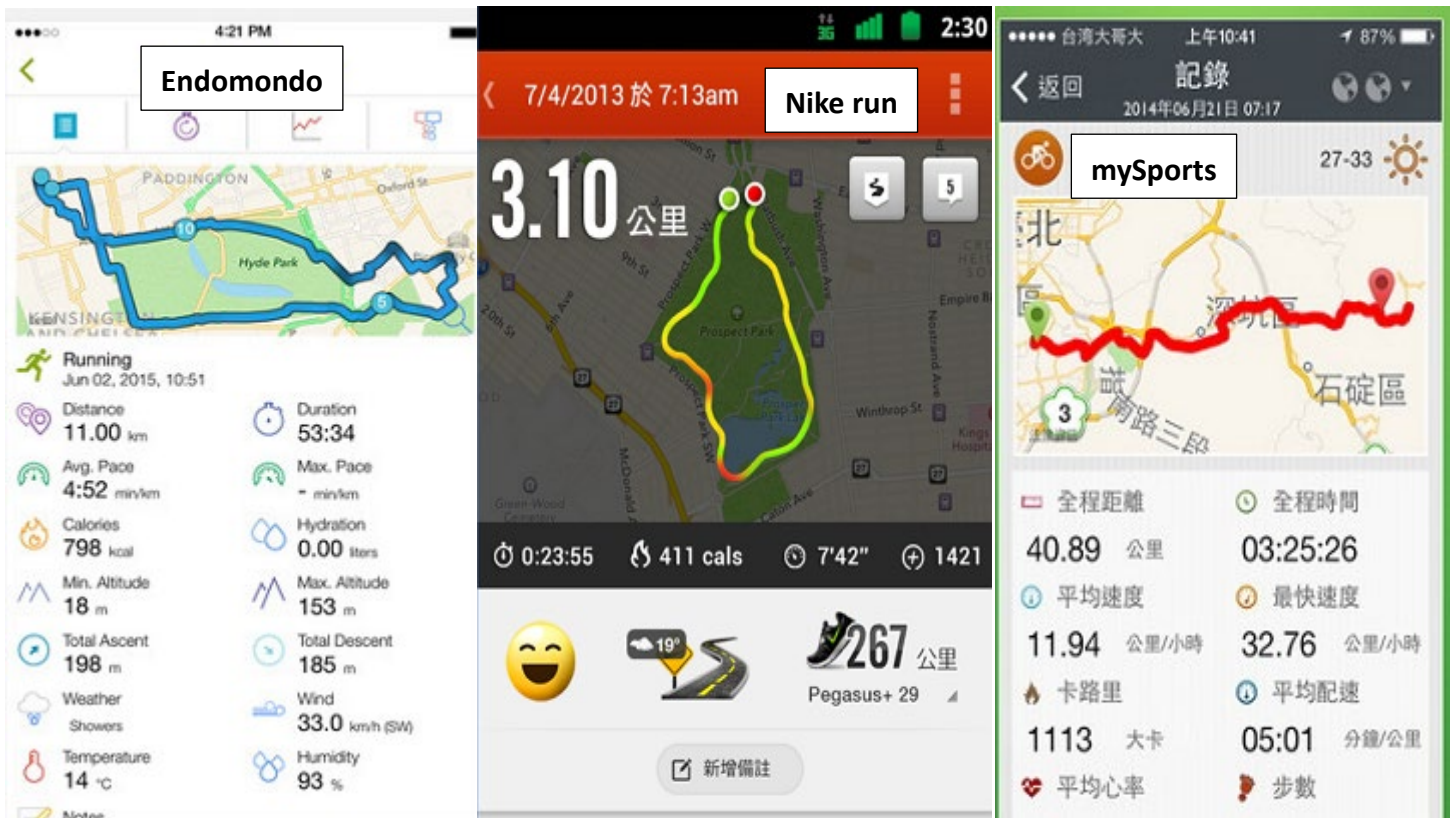
（四）報到時間為上午0600至0800，開跑後欲報到者請至服務台進行報到。

（五）路跑範圍以20公里(校園8圈)為目標，1圈約為2.5公里，可依自己能力設定，完成自己的目標距離，完成5、10、20公里成績者，均獲完跑證書乙張。

（六）獎品則依5、10、20公里之不同距離可獲得**不同精美獎品乙份**，完成20公里者，**加獲精緻獎**

牌乙面。

(七)完跑證明回覆方式：請參加者下載各式跑步紀錄APP如『Endomondo』、『NIKE RUN』、『mySports』或其它可茲證明裝置，如運動手環等，於完跑後將APP之距離、時間、路徑截圖上傳，體育室將以截圖紀錄為準，如下範例，製發完跑證書。(請自行確認所使用之APP，能產出距離、時間、路徑截圖)



(八)使用之APP或其它裝置，請開啟GPS定位系統，先行試用並保持足夠電力，若因各項因素無法成功截圖出示證明者，恕不採計。

(九)完跑證明時間及連結：

1.完跑證明回覆日期：11/30 (三) 09:00-12/1 (四) 17 : 00止。

2.完跑連結：

(1)學生組：<https://www.surveycake.com/s/7gD9N>

(2)教職員工組：<https://www.surveycake.com/s/8gD4r>

(十)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7日星期三舉辦，於05:00公布於體育室首頁及FB。

九、活動流程

時間	內容	備註
05：00	工作人員集合	場佈、定位
05：45-06：10	參加者集合	學生活動中心前廣場
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	
06：30-10：00	校園路跑期間	
10：00-10：30	場地復原	

十、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。
- (二)請於活動前一日有充足睡眠及當日跑步提早使用早餐；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)使用之APP或其它裝置，請開啟GPS定位系統，先行試用並保持足夠電力，若因各項因素無法成功截圖出示證明者，恕不採計。
- (五)參賽人員需透過路跑、健走方式進行，請勿使用其他方式進行里程累計，若經工作人員發現，則取消參賽資格。

十一、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

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

承辦人：體育室-蔡宛臻
校內分機：2704
E-mail:wanjan@yuntech.edu.tw

