

2024『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、資訊中心、休閒所及各運動代表隊

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：113年11月27日（三）05：45-10：00（05：45開始進行報到），實際路跑時間上限為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09日（一）08：00起至09月30日（一）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/volZ6>

2. 教職員工組：<https://www.surveycake.com/s/wk3mO>

（五）報名流程結束後，避免因系統上傳問題，建議截圖保存，待審查成績結束後，再行刪除。

（六）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>。

3. 「YunTech 20・20校園路跑」IG：<https://reurl.cc/656ZqO>

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，則保留參加資格。

（二）報名成功後，並於當日進行路跑活動者：

1. 參加獎：紀念T-shirt。

2. 本次領取方式：活動當日完成一圈後，於服務台出示截圖畫面及號碼布，進行領取；大一部份則由體育室統一發放。

3. 領取時間：11月27日（活動當日）：07：30至11：00，逾時不候，且不得補領。

（三）活動當日須配戴號碼布（或手環），才能進入補給區。

（四）報到時間：活動當日上午05：45至06：10。

(五)路跑範圍以20公里(校園8圈)為目標，1圈約為2.5公里(實際完成公里係以APP數據作為依據，請自行確認完成公里數)，可依自己能力設定，完成自己的目標距離。

(六)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，完成20公里者，加獲完跑20公里紀念物。

(七)本次路跑活動為鼓勵與會人員完成路跑，若完成5公里，即可至服務台出示路線截圖及里程數，可換取兌換卡1張，僅限前900名進行兌換。

(八)完跑證明回覆方式：請使用各式跑步紀錄APP如『NIKE RUN』、『馬拉松世界』、『UA RUN』或其它可證明方式，如運動手環等，於完跑後將APP含有距離、時間、路徑截圖上傳，體育室將以截圖紀錄為準，如下範例 (請自行確認所使用之APP，能產出距離、時間、路徑截圖)，若於過程中有任何問題，請至服務台尋求協助。



以上皆為範例，實際路線請依附件一為校園路線

(九)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。

(十)完跑證明時間及連結：

1.完跑證明回覆日期：11/27 (三) 09:00-11/28 (四) 17:00止。

2.完跑連結：

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

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

(十一)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4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	
06 : 30-10 : 00	校園路跑期間	
10 : 00	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)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。
- (五)請提早先行安裝APP，避免現場網路壅塞。

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

