

賽事資訊

賽事名稱：2025 CRUFU RUN 7th 夸父追日跨夜接力賽 - 南臺灣站

官方 Facebook 粉絲頁：<https://www.facebook.com/CruFuRun>

官方 Facebook 社團：<https://www.facebook.com/groups/681573568591963>

官方 LINE 帳號：<https://line.me/ti/p/@zvf3275d> ※使用手機連結網址

官方 Instagram 帳號：<https://www.instagram.com/crufurun/>

活動精華影片：<https://www.youtube.com/channel/UCPohCpnxvaexj7QL5fht8A>

大會聯絡方式：crufurun@sports-sti.com / 02-8912-1899



CRUFU RUN



CRUFU RUN



CRUFU RUN



CRUFU RUN

※活動相關問題，歡迎至官方 Facebook 粉絲頁或 LINE 群詢問。

賽事注意事項

- 壹、 本系列賽事強調團隊合作與安全為賽事最高原則。賽事團隊於未封路的賽道上進行比賽，並以超過 24 小時不間斷為賽事特色，除向相關單位申請交管措施與安全疏導外，外在因素包括天氣等不可抗拒因素多，因此大會有權改變下列事項：
- 一、 比賽路線：活動當天工作人員視布點狀況(突發道路施工等問題)，即時修改比賽路線以確保選手安全與賽事順利進行。
 - 二、 出發時間、地點、限時：各大點汽車接力區開關門時間，依距離、地形與天氣而定，大會保有修改之權利。
 - 三、 本活動為兩天一夜長時間進行，過程當中可能會遇到各種天氣狀況，若天氣狀況過於惡劣，大會保留取消或是延期賽事之權利，惡劣天氣包括：熱浪、雷擊、地震、暴雨、颱風等。若比賽途中因為極端惡劣的天氣取消比賽，恕無法退費。
- 貳、 其他詳細規範請務必詳讀報名網站上安全規則分頁。



2025 CRUFU RUN - 南臺灣站

220km 夸父追日跨夜接力賽 - 活動簡章

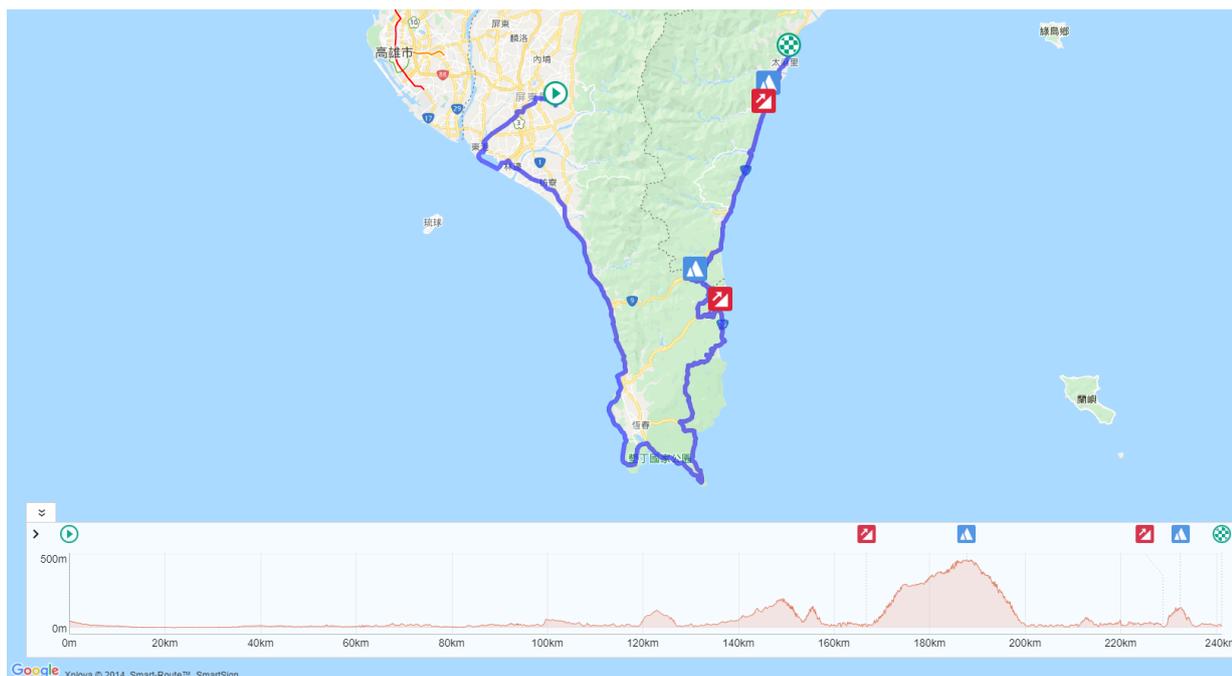
- 一、 **比賽宗旨**：極限團隊超馬接力賽，號召朋友、家人一起挑戰臺灣全新賽事！以團隊精神為最高指標，透過雙腳豐富視野並舒展身心靈，行徑臺灣美麗國境之南，進而帶動地方休閒觀光發展。
- 二、 **主辦單位**：司格特國際運動行銷有限公司、中華健康生活運動保健協會
- 三、 **贊助單位**：翔宇航拍、給力貼股份有限公司
- 四、 **活動時間**：2025 年 09 月 27 日(六)上午 6 時 00 分起跑至 09 月 28 日(日)中午 14 時止
- 五、 **參加資格**：凡年滿 18 歲、愛好運動之中外人士，且認同本賽事規範者皆可報名參加。
※十六歲以上但未滿十八歲者須簽署法定代理人同意書 (附件下載)。
※本賽事不分性別、年齡組隊，可全隊為男性、女性，或是男女混合組隊。
- 六、 **活動路線(景點)**：
【起點】林後四林平地森林園區至省道台 1 線至省道台 26 線往台東方向，接省道台 9 線，抵達【終點】台東縣太麻里曙光園區，總里程數約 220 公里(扣除乘車路段後)。



CRUFU
BNM

【版權所有·翻印必究】

路線圖：



<https://www.xplova.com/tw/route/0565784F-8FA9-846A-047D-7B7E347EBCAE>

七、重要日程表

報名日期	即日起至 2025 年 07 月 18 日 23 時 59 分止 或 額滿為止
選手集合時間	2025 年 09 月 27 日 05 時 00 分至 06 時 00 分 (若有特殊需求請向大會回報)
出發時間	2025 年 09 月 27 日 06 時 至 07 時 30 分
最後替換選手時間	2025 年 08 月 29 日 23 時 59 分
物資寄送時間	2025 年 09 月 18 日 前寄出
志工招募時間	即日起 至 2025 年 08 月 29 日
志工服務時間	2025 年 09 月 27 日 04 時 至 09 月 28 日 12 時 (輪休)
官方訂定夜間時間	09 月 27 日 17 時~ 09 月 28 日 07 時

注意：因本賽事車輛眾多，故出發時採分梯出發制；大會將依電腦隨機抽號編排出發順序，並另行公告出發梯次於官方網站及官方粉絲團 (若有特殊需求安排，逕向大會聯繫)。

【版權所有·翻印必究】

八、活動辦法：

1. 活動方式：

活動組別	10人 / 220km 接力挑戰組	5人 / 220km 接力菁英組	2人 / 220km 接力超馬組	1人 / 220km 惡水超馬組
報名費用	\$1,900/人	\$2,000/人	\$2,000/人	\$2,300/人
報到方式	一律採郵寄報到			
限時	30 小時			
限額	80 隊	20 隊	10 隊	5 人
集合時間	09/27 (六) a.m5:00-6:00			
出發時間	09/27(六) a.m6:00-7:30			
關門時間	09/28 (日) p.m 13:00			
參賽物資	活動紀念衫、號碼布、紀念大浴巾、完賽證明書、完賽餐點			
	每隊活動手冊 2 本		每隊活動手冊 1 本	
活動方式	(1) 每隊自備選手補給車·接駁隊友至全程 30 個接力點·以接力方式完成本賽事。 (2) 同一位選手不得連續跑兩個棒次(除超馬組)·途中若有隊友因身體不適無法完賽·可由另一名隊友代跑剩餘公里數。 (3) 各隊使用「備用感應晶片之接力拍拍尺」做為接力棒·每經過一接力區·須將此接力捲尺扣至下一位隊友手腕·完成接力交棒。			

※活動紀念衫尺寸對照表:(報名時未填寫活動紀念衫尺寸者·一律發送 L 尺寸)



Diagram illustrating the measurement points for chest circumference (胸圍) and body length (身長) for a t-shirt. The chest measurement is taken across the chest, and the body length is measured from the top of the shoulder to the bottom hem.

尺寸	3XS	2XS	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
胸圍	83	89	94	98	103	108	114	119	124
身長	53	56.5	58.5	63.5	66.5	69	71.5	75	77

尺碼參考(公分)

※ 尺寸正負1~3公分, 均為正常範圍

2. 各組人車接力規則

(1) 10 人接力挑戰組：

- 10 人隊伍每位選手跑(約)7 公里後接棒至下一位選手，需自備轎車供 10 人隊伍乘坐至各接力點，於賽事進行中自行提供選手補給品。
- 自備車輛為兩輛 5 人座轎車：10 位選手內需有 4 位選手具備汽車駕照。
- 自備車輛為兩輛非 5 人座轎車(如休旅車、MPV、福斯 T5 等)：可自備司機數名，10 人選手並無限制具備汽車駕照。

(2) 5 人接力菁英組：

- 5 人隊伍每位選手跑(約)14 公里後接棒給下一位選手，以接力方式完成本賽事。
- 自備車為一輛 5 人座轎車：5 位選手內需有 2 位選手具備汽車駕照。
- 自備車輛為兩輛非 5 人座轎車(如休旅車、MPV、福斯 T5 等)：可自備司機數名，5 人選手並無限制具備汽車駕照。

(3) 2 人接力超馬組：

- 2 人隊伍每位選手跑(約)105 公里後接棒給下一位選手，以接力方式完成本賽事。
- 請自備 1 輛補給車；自備車為一輛 5 人座轎車。

(4) 1 人惡水超馬組：

- 1 人隊伍選手跑完全程，請自備 1 輛補給車；自備車為一輛 5 人座轎車。

九、 報名方式：一律採「網路」報名。

※非中華民國國籍之選手請於線上報名完成後來信 crufurun@sports-sti.com 告知
訂單編號，大會將另行通知繳費方式。

A. ibon 繳費 (7-ELEVEN)

- i. 繳費流程：完成線上報名後，會取得 i-bon 的繳費代碼 → 憑此代碼至全省 7-ELEVEN 超商門市 → ibon 首頁 → 點選【代碼輸入】 → 請輸入 CCAT 開頭之 16 字繳款碼 → 確認繳費項目 → 點選【確認，列印繳費單】 → 持繳費單到超商櫃檯繳費。
- ii. 選用 i-bon 繳費者請注意，單筆金額超過 20,000 元以上，系統會依金額拆成多筆訂單。
- iii. 每筆訂單須酌收 30 元手續費。
- iv. 詳細繳費方式請參考 ibon 代碼輸入繳款說明。

B. Famiport 繳費 (全家)

- i. 繳費流程：完成線上報名後，會取得 famiport 的繳費代碼 → 憑此代碼至全省 FamilyMart 超商門市 → famiport 首頁 → 點選【繳費】 → 點選【代碼繳費】 → 確認閱讀條款 → 請輸入 14 個字之繳款碼 → 確認繳費項目 → 點選【確認，列印繳費單】 → 持繳費單到超商櫃檯繳費。
- ii. 選用 famiport 繳費者請注意，單筆金額超過 20,000 元以上，系統會依金額拆成多筆訂單。
- iii. 每筆訂單須酌收 30 元手續費。
- iv. 詳細繳費方式請參考 famiport 代碼輸入繳款說明。

C. 臺灣銀行虛擬帳號

- i. 可透過全省 ATM、網路轉帳方式繳款。
 - ii. 郵局臨櫃匯款於 15:30 過後或於假日匯款，此筆費用會於次營業日入帳，請先衡量繳費期限是否會逾期。
 - iii. 單筆帳號繳費金額超過 30,000 元僅限金融機構臨櫃匯款。
 - iv. 臨櫃匯款資訊 - 台灣銀行 004，斗六分行，戶名：眾點資訊有限公司。
 - v. 報名後需於 3 日內繳款始完成報名手續，逾期末完成繳費手續者，視同放棄。
- 已完成報名手續，若因特殊狀況無法出賽或隊員替換等情況，請於截止報名前將

【版權所有·翻印必究】

預替換隊友基本資料寄至 crufurun@sports-sti.com 以利後續作業。若已超過截止報名日期 (2025/7/18 23:59) 需替換選手，請於 2025 年 8 月 29 日前繳交基本資料，若超過最後修改期限，則需酌收 300 元手續費，且衣服尺寸無法更改。

- 繳費報名完成後，將寄發報名成功確認信函至參賽選手 email 信箱，如無收到 email 亦可致電(02)8912-1899 確認報名成功資料。

十、 報到方式：

1. 一律採「郵寄報到」方式；大會將於活動前一週，將參賽物資配送至報名時所填寫之地址，報到費請於報名時與報名費一同繳交，請務必填寫正確收件地址，以免包裹無法順利送達；亦不另寄回執單。(通訊地址請勿填寫郵政信箱，以免包裹無法送達)
2. 國外選手限持原報名網站列印之報到回執單辦理報到，2025 年 9 月 27 日 (星期六) 10:00 - 17:00 在林後四林平地森林園區，辦理報到手續，逾時不候。
 - 比賽當天恕不受理報到手續。
 - 報到完成後相關物資請妥善保管，遺失恕不補發，如因個人因素損壞，大會概不負責。
 - 親自報到限國外籍選手；本國籍皆採「郵寄報到」。
 - 選手領取物資後請務必核對相關資料，如有錯誤，請立即提出更正。
3. 郵寄報到費用 (限臺澎金馬地區)

人數	1~2 人	5 人	10 人
費用	NTD\$200	NTD\$400	NTD\$600

4. 物資於活動前一周寄發，配送期間請留意物資配送，若活動前仍未收到物資，請洽詢大會服務專線(02)8912-1899。如因地址不全或無人簽收造成包裹無法送達因而無法參賽者，本會不再另行補寄；確認時間至 2025 年 09 月 12 日 18:00 截止，逾期視同放棄，本會將不予保留未報到物品。
5. 服裝尺寸、數量與網路登記資料不符者，恕不予以更換。

十一、 補給

- 開賽前，大會將給予各團隊乙箱補給品，內容如下：

分類	物品
----	----

【版權所有，翻印必究】

水分	運動飲料、水
補給品	香蕉、其他補給
特殊飲食需求參賽者，可自行準備足量私人補給放置車上	
※依實際物價調整搭配	



十二、獎勵辦法：

1. 完賽獎：10 人團體組、5 人團體組、2 人超馬組、1 人惡水超馬組於規定時間內 (28 小時) 完成比賽者，領取完賽獎牌乙面、拍拍尺、完賽證明書與完賽餐點。
2. 團隊造型獎：(錄取乙隊)
票選活動期間：09/27 上午 10 點開始~09/30 上午 10 點止
上傳團隊合照至大會臉書該篇貼文下方，並附上 100 字以內的團隊介紹，並在這段時間努力拉票，爭取最多人「按讚」支持你的團隊！並於 09/30 上午 10 點將會依據票選人氣 (30%) 與團隊造型創意度 (70%)，由大會評選優勝隊伍乙隊。該隊每位選手即可獲得贊助廠商之商品乙份。(贊助商贈品待公佈)
3. 創意影片獎：(錄取乙隊)
票選活動期間：09/27~09/30 上午 10 點止
上傳團隊創意影片與團隊介紹至 CRUFU RUN 官方 IG(IG 搜尋:CRUFU RUN)·並 TAG 標記夸父官方 IG 帳號(@CRUFU RUN)，於影片介紹文字中，需 Hashtag #夸父追日創意影片獎，並在這段時間努力拉票，爭取最多人「按讚」支持你的團隊！並於 09/30 上午 10 點會依據票選人氣 (30%) 與團隊影片創意度 (70%) 由大會評選優勝隊伍乙隊。該隊每位選手即可獲得贊助廠商之商品乙份。(贊助商贈品待公佈)
4. 難中之王獎牌：難中之王獎牌將頒發給隊伍中完成單個最長賽段的選手。
5. 本系列所有賽事，皆使用計時系統計算各隊時間(若因違規而扣留時間，將會於總時間扣除，結算後為該隊最終完成時間)。

十三、退費辦法

1. 繳費完成後，若因故無法參加，將按照以下退費機制退費：

申請時間	退費內容
即日起至 07 月 31 日	報名費全額退費，但須酌收退款行政作業費 NT100 元。
07 月 31 日至 08 月 29 日	退還百分之三十之報名費。
08 月 29 日至活動前	1. 一般狀況：選手物資已進行配送，故無法申請退費。 2. 特殊狀況：選手如遇天然或人為災害、交通中斷、兵役(點閱、教召等)、傷病、妊娠、本人訂/結婚或一等

	親內親屬喪葬，請提供證明文件後，退還百分之三十之報名費。
--	------------------------------

十四、 注意事項：

1. 請參賽選手務必考量自身健康狀況，於活動前做好充足準備，若發生身體不適情形，請立即停止比賽，並就近向大會工作人員請求協助支援。
2. 本活動賽事時間超過 24 小時，會有部分路線於夜晚進行，請參賽選手於大會公告之夜間時段 (09/27 17:00 至 09/28 07:00) 務必佩掛照明頭燈、尾燈或其他照明工具，並穿著反光背心。
3. 賽道位於開放性道路，將依當地車流量狀況機動實施交通管制，請所有跑者務必在指定安全區間內行進，並請遵從警察及交管志工指揮。
4. 請注意自身安全，本賽事安全為最高原則，參賽者應全程遵守交通規則，無他例。
5. 敬請各隊選手與加油團等，於賽道上與拍照期間特別注意自身安全，請勿站在馬路上幫自隊選手加油，此為極危險行為！
6. 維持賽會秩序及品質，大會有權將未佩戴大會號碼布下場參賽或無信物之跑者隔離賽道並取下選手接力拍拍尺，請各位跑者配合。
7. 參賽選手跑抵終點時，請各選手憑號碼布，依大會設置之動線依序完成各程序：
(1) 頒贈完成紀念獎牌 (2) 領取完賽紀念品 (3)完賽餐點。
8. 因賽事路線長，外在環境條件變化，大會有權改變下列事項：
(1) 比賽路線 (2) 出發時間、地點、限時。
9. 本活動除氣象局發佈該地陸上颱風警報外，均照常舉行。若參賽者因當地發佈颱風警報而無法前來參賽，得申請退還報名費，惟需扣除相關手續費及郵資等費用。
10. 安全第一：大會有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽資格，選手不得有異議。
11. 請攜帶身份證及健保卡相關證明身分文件。
12. 參賽者同意大會將此項比賽之錄影、相片及成績，於各地播放、展出或登載於主辦單位網站及刊物上，參賽者必須同意肖像及公布姓名成績，用於相關之宣傳活動上。
13. 車輛注意事項：
 - (1) 活動車輛需遵守所有交通法規並依照車速限制指示。
 - (2) 禁止將車輛停在巷道、禁止迴轉、禁止停車區域。

【版權所有，翻印必究】

(3) 請勿阻礙交通或影響跑者行徑之路線。

十五、 違禁規範：

1. 違反下列規定者，取消比賽成績，失格者將立即取消該隊參賽資格，確保比賽品質。

(1) 不服從裁判引導者。

(2) 嚴禁於比賽行進中攜帶寵物、推行娃娃車、滑行直排輪、滑板等。

(3) 比賽進行中非乘車路段選手借助他人之幫助而獲利者 (如乘車、扶持等)。

(4) 號碼布未確實佩帶於明顯處，致無法辨識身份，終點裁判將禁止選手進入終點前 30m 賽道。

(5) 報名組別與身分證明資格不符者。

2. 違反下列規定者，取消比賽成績並禁止參加本會舉辦之活動一年。

(1) 違反運動精神和道德者 (如打架、辱罵裁判及大會工作人員)。

(2) 嚴禁冒名頂替參加比賽，代跑者及被代跑者一經查明屬實，由裁判長宣佈成績無效外，另將禁賽一年並於網路上公佈代跑者及被代跑者姓名。

十六、 保險特別說明：

1. 報名表內各欄請務必詳實填寫，如有錯漏導致喪失保險效力，應自行負責。

2. 本活動提供每人新台幣伍佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)

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，本公司對被保險人負賠償之責：(一) 被保險人或工作人員；在本次比賽保險單載明之比賽場地及活動期間內發生之意外事故。(二) 被保險人在競賽路線之建築物、通道、機器或其他工作場所發生之意外事故。

3. 特別不保事項：(一) 個人疾病導致運動傷害。(二) 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，而公共意外險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。

4. 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。※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

【版權所有·翻印必究】

醫師專業的判斷，勿勉強參加。

- (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>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

5. 免責：

參賽選手在賽事期間應是個人身體狀況自行決定是否參賽，並應遵守賽事規範、遵從工作人員指示與活動手冊等詳細規則。一旦報名參賽，參賽人員等同同意若在賽事過程因個人疾病、身體因素、不遵守大會規程或不遵守工作人員指示、勸導而導致猝死或意外發生，將不要求賽會負任何責任。賽會亦不需負擔任何賠償責任。參賽選手若不同意，請勿報名。

十七、 申訴方式：

申訴程序：如對成績有異議者，請於公告後 30 分鐘內，繳交保證金 3,000 元向大會服務台申請查核及修正，逾期申訴者恕不受理；若申訴不成立將不退還保證金。

十八、 活動負責人：Paddy (02)8912-1899 / 0921-987533

官方信箱：crufurun@sports-sti.com

官方粉絲團：<https://www.facebook.com/CrufuRun>

十九、 本規程如有未盡事宜，得由大會修正並公布。

二十、 大會保有活動規則最終解釋及修改之權力。

CRUFU RUN 一般規則

補給車

1. 車輛

- 10 人接力挑戰組隊伍不得有 2 台以上的補給車
- 5 人接力菁英組隊伍不得有 1 台以上的補給車
- 2 人接力超馬組、1 人惡水超馬組隊伍不得有 1 台以上的補給車

2. 車型 / 乘坐方式

- 若跑者身兼駕駛，一輛補給車內需乘載 5 名跑者及所需之物資裝備
 - 10 人接力挑戰組→5 人座(含)以上轎車 2 輛
 - 5 人接力菁英組→5 人座(含)以上轎車 1 輛
- 若團隊另有駕駛，一輛補給車內需乘載 5 名跑者加上 1 至 2 名駕駛及所需之物資裝備
 - 10 人接力挑戰組→5 人座(含)以上轎車 2 輛
 - 5 人接力菁英組→5 人座(含)以上轎車 1 輛
 - 2 人接力超馬組→5 人座(含)以上轎車 1 輛
 - 1 人惡水超馬組→5 人座(含)以上轎車 1 輛

※ 露營車、拖車、貨車、公車、巴士、遊覽車或長行禮車不得做為此次活動之補給車。違反規定者，大會有權取消該隊參賽資格。有關團隊車輛有任何疑問或特別需求，請於活動開始前與主辦單位洽詢。

3. 接力方式

- 10 人接力挑戰組、5 人接力菁英組每人均各跑三棒。
- 10 人接力挑戰組一輪為 10 棒，每棒次約 7 公里。
- 5 人接力菁英組一輪為 5 棒，每棒次約 14 公里。
- 10 人接力挑戰組，車輛編號為第 1 車(Car1)、第 2 車(Car2)。
- 5 人接力菁英組，車輛編號為第 1 車(Car1)、第 2 車(Car2)。



※ 必須按照棒次分配車次，每一輪可以前五棒跑者→在第 1 車，後五棒跑者→在第 2 車

10 人團隊

比賽開始

第 1 棒起跑	<ul style="list-style-type: none"> ■ Car 2 準備出發至汽車接力點(第 5 接力點)等候 ■ Car 1 出發至第 1 接力點，放第 2 棒，接第 1 棒上車
第 2 棒起跑	<ul style="list-style-type: none"> ■ Car1 出發至第 2 接力點，放第 3 棒，接第 2 棒上車
第 3 棒起跑	<ul style="list-style-type: none"> ■ Car1 出發至第 3 接力點，放第 4 棒，接第 3 棒上車
第 4 棒起跑	<ul style="list-style-type: none"> ■ Car1 出發至第 4 接力點，放第 5 棒，接第 4 棒上車
第 5 棒抵達 第 5 接力點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 由 Car 2 的第 6 棒接棒繼續跑 ■ Car 1 準備出發至下一個汽車接力點(第 10 接力點)等候 ■ Car 2 出發至第 6 接力點..... (以此類推進行)
第 10 棒抵達 第 10 接力點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 第一輪結束，這時 1、2 車的跑者可能會更換 ■ 由 Car 1 的第 11 棒接棒繼續跑 ■ Car 1 出發至第 11 接力點 ■ Car 2 準備出發至下一個汽車接力點(第 15 接力點)等候 <p style="text-align: right;">(依照此方式完成本賽事)</p>

5 人團隊

比賽開始

第 1 棒起跑	<ul style="list-style-type: none"> ■ Car 1 出發至第 2 接力點
第 1 棒抵達 第 2 接力點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 第 2 棒接棒繼續跑 ■ Car 1 出發至第 4 接力點
第 5 棒抵達 第一個汽車接力點	<ul style="list-style-type: none"> ■ 第 10 接力點，第一輪結束 ■ 第 6 棒接棒繼續跑 ■ Car 1 出發至第 12 接力點 <p style="text-align: right;">(依照此方式完成本賽事)</p>

2 人團隊

比賽開始

可自行分配接力方式與棒次，並於繳交棒次表時，一併繳交礙於賽事尚有開關門時間，必須遵守開關門時間。

4. 駕駛

- 若跑者身兼駕駛：
團隊之間必須協調好棒次，讓駕駛者能有足夠的時間休息、補給。
- 若團隊另請駕駛：
駕駛者不可參與跑者 1 - 30 棒的接力。

5. 道路及社區

比賽路線長度約 **220 公里**，行經鄉鎮市區請尊重當地社區居民，並遵守交通規範：

- 請勿阻礙、影響交通及住宅區。
- 夜間時間盡量避免鳴按喇叭。
- 進入鄉鎮時請減速慢行，避免危險發生。

6. 接力點規範

- 參賽隊伍眾多，接力點腹地空間有限，補給車輛需將下一棒接力選手在距離接力點前後 250 公尺以外下車，再步行至接力點做準備。
- 除了汽車接力點 (5、10、15、20、25) 以外，其他接力點只允許每一個團隊一輛車停留 (例如第 1、2、3、4 接力點，只能停靠 Car1；第 6、7、8、9 接力點，只能停靠 Car2)，並依道路安全臨停車輛，且禁止停放在接力點前後 250 公尺以內。
- 若接力區位於大型廣場區域，可將車輛停靠在該接力區中，如 7-11 前廣場、大型公有停車場等地。
- 如有任何疑問，請隨時向主辦單位提問。

7. 加油團/自由活動

- 補給車輛可於活動路線上停等，為跑者加油或自由活動(如用餐、上廁所等)，但切勿跟著進行路跑之選手，且不得阻礙交通。

8. 團隊間連絡

- 賽事路線長，團隊間需時時保持聯絡，請確保團隊所有跑者手機電池用量足夠，並將其他隊友的電話號碼記錄下來以便連絡。
- 某些路段因基地台不夠導致手機訊號薄弱 (不同電信業者收訊不同)，建議團隊亦可自備無線電 (兩車之間)。
- 建議攜帶行動電源、車用充電器等，使通訊手機保持有電狀態。
- 大會將會開設官方 LINE 群組做為與大會的聯繫通訊方式。

9. 補給車編號

- 所有參賽隊伍需在活動當天將大會發放的編號貼紙，貼在補給車的擋風玻璃右上方及左後方顯眼位置，以利辨識。
- 10 人接力挑戰組補給車編號為：Car 1、Car 2

【版權所有，翻印必究】

- 5人接力菁英組補給車編號為：Car 1、Car 2

跑者

1. 棒次安排

- 每一位跑者需跑 3 個棒次，不可多於或少於 3 個棒次，每一輪都要分配到一個棒次，棒次順序自由安排。(除 1 人惡水與 2 人超馬接力組)
- 衡量每位隊友的狀況、日夜時段以及路段坡度等因素做計畫安排。

2. 裝備

- 跑者需於夜間時間穿著反光背心及配戴頭燈及尾燈，確保自身安全。
- 跑者在官方訂定夜間時段(17:00 後)進行路跑請務必穿著反光背心並打開頭燈及尾燈，若經大會工作人員發現該隊違反規定，將直接取消整隊參賽資格及所有完賽品，不得有議。
- 每台補給車輛需放置 2 個以上的頭燈、5 件反光背心、數個手電筒或 LED 燈以上(數量可依照各隊夜間時段下場參賽選手而訂)。
- 若未依規定穿著，將視情況取消其參賽資格。

3. 突發狀況(受傷)

- 若跑者在接跑棒次進行中不慎受傷，可由團隊中另一位隊友跑完剩餘公里數，剩餘棒次可由不同人代跑，但一棒只能由 1 人跑完全程且不可有隊友以外的人代跑。
- 傷者一旦決定退賽，不得要求再回來繼續參加比賽。
- 若傷者情況已達到需要吊點滴等情形，強制退賽。

4. 違規失格

- 若活動過程中出現以下違規行為，大會有權視情況判定隊伍失格：
 - 不遵守道路規範
 - 不遵守交通規則
 - 亂丟垃圾

5. 尊重大會人員

- 大會裁判、工作人員及服務志工皆代表主辦單位，主辦單位保有取消違規隊伍參賽資格之權利，請遵從主辦單位指示。

6. 依循正確路線完成比賽

- 各隊請自行準備導航設備。
- 各隊必須確保跑者們都在指定之路線上。各隊之補給車輛得以在重要之路口停下來等待跑者並指示路線。
- 若跑者跑離指定路線，跑者必須跑回、或是搭乘補給車回到當初跑離指定路線之處繼續完成比賽。(補給車不得超前跑者當初跑離指定路線之處)。

7. 號碼布

- 跑者需全程將號碼布別於最外層衣物（上衣、外套等）正面。

8. 接力方式

- 本賽事使用拍拍尺做為接力工具，各隊跑者必須全程配戴於手上，完成一棒次的公里數後，取下拍拍尺，並將其扣至下一位接力跑者手上，繼續一個新的棒次。

9. 陪跑規定

- 白天時間不得以徒步或使用任何代步工具的方式陪跑。
- 夜晚時間允許陪跑。

10. 休息區與熱食區

- **休息區及大會熱食區將另行公告於官方大會手冊。**

停留時間

1. (掌控時間 / 謹慎維護團隊資料)

- 精確的掌控時間是要完成 CRUFU RUN 的關鍵。
- 賽程中每個接力點會排定志工停留 2-3 個小時。
- 為了使各隊都能在開關門時間內順利完賽，主辦單位會依據各隊預測的停留時間，適時調整各隊的出發時間。
- 如果各隊跑得比預計快到一個程度，就表示其會超前負責布關的工作人員。

2. 罰則

- 超前預測時間太多之隊伍，主辦單位有權強制將其留置在接力區。
- 因為超前而被留置在接力區的隊伍，最後主辦單位會將其被留置的時間從完賽總時間中扣除。

3. 規定與規程

若超前布關工作人員

- 要完全依照預測之時間完成賽事並非易事，因此主辦單位會在強制留置隊伍在接力區前，提供各隊緩衝區。
- 主辦單位會估算各隊實際前進速度，決定留置時間，以免速度較快的隊伍會再次遭到留置。

若落後撤關工作人員

- 若隊伍落後於最後負責撤關的工作人員，主辦單位通常還是會讓其依照自己的速度完成比賽。
- 基於安全考量，主辦單位保留強制讓過度落後隊伍離開比賽的決策權。

4. 精確預測時間

- 精確預測抵達接力區的時間非常重要，請參考本手冊之「官方預定開關門時間」。
- 若各隊需要協助預測時間，請洽主辦單位。

柒、安全須知

本賽事以**安全**為第一考量，發生重要事故請立即撥打警消單位(110 或 119)，包含道路安全、天氣因素及突發狀況等各項事宜。各隊必須採取適當的預防措施及保有應變能力；選手號碼布上亦有大會緊急連絡人與大會救護車可聯繫。

跑者自身安全

1. 跑道

- 請沿路肩或人行道跑；嚴禁逆向行駛。

2. 遵守交通規則、注意交通安全

- 活動路線屬開放性道路，僅部分重要路口會有交管指揮，請遵從指示及道路交通規則及號誌、注意交通安全。

3. 夜晚時間安全規定

- 請穿著反光背心及配戴頭燈及尾燈。
- 在接力點等候的所有隊友，**皆必須穿著反光背心**。
- 陪跑者不一定要是參賽隊友，必須穿著反光背心及配戴頭燈及尾燈，亦可使用腳踏車等代步工具陪跑，但不得與跑者併排以免阻礙交通或發生危險。
- 若團隊另請駕駛，駕駛者也必須遵守以上規定。

4. 耳機及音樂設備

- 為維護跑者安全，大會強烈反對跑者使用耳機等任何音樂播放設備，活動路線並無實施封路，且某些路段於夜晚進行，跑者須提高警覺。若使用耳機等任何音樂設備可能無法注意自身周圍情況導致危險發生。
- 若跑者堅持使用耳機等音樂設備，風險請自行負責，並請務必符合以下規定：
 - 注意交通車輛
 - 注意自身周圍的聲音
 - 聽得到工作人員以正常音量對您下達指示(不是用喊叫的)
- 若隊伍累積超過三次因使用耳機等音樂設備導致沒有聽見工作人員之指示，主辦單位將判定該隊伍全隊失格。

5. 在炎熱天氣下比賽

- 活動路線中某些路段無遮蔽物，日曬嚴重，請跑者適時補充水份(亦可與補給車團隊

【版權所有，翻印必究】

討論補給策略)，做好防曬工作，預防脫水、中暑及熱衰竭等情形發生。

- 各隊必須隨時注意每一位跑者跑前、跑中、跑後的身體狀況，以及補給跑者所需的食物、飲水等。

團隊安全

1. 駕駛者

- 需持有汽車駕駛證照。
- 負責團隊中所有跑者的乘車安全，必須保持清醒、提高警覺心，副駕駛座乘客也須適時給予駕駛者正確指引及提醒駕駛者活動規範。
- 駕駛者可與團隊隊友協調輪流駕駛，以免過度勞累導致危險發生。

2. 在車外的安全

- 活動路線屬開放性道路，夜晚時間團隊中每位成員(包括駕駛者)在離開補給車時，皆須穿著反光背心，建議各隊可在夜晚時間穿著顏色較鮮艷的衣服。

3. 車輛

- 遵守所有交通法規並依照車速限制指示。(最小和最大速度限制)
- 禁止車輛停於禁止停車區域；禁止車輛於禁止迴轉處掉頭。
- 停車時開啟閃爍黃燈，使前後來車能夠注意。
- 停車時關閉大燈，以免影響來車視線。
- 請勿在道路空間狹小的地方慢下來或停車，以免阻礙交通。
- 補給車輛不得跟在跑者後面陪跑。(除夜間特殊路段)

賽事安全

1. 違禁物品

- 跑者不得使用滑板、直排輪或自行車等機械動力之輔具。(夜間可使用小折陪跑)
- 任何可能助於跑者非法超前他隊或危害他隊權益之物品。
- 禁止攜帶寵物。

2. 酒精

- 活動進行中全程禁止含酒精飲料。

3. 休息區

- 跑者須在補給車上或指定地點休息。

4. 緊急事故

- 由於賽事路線長，大會雖已以有醫療規劃，但若發生緊急事故也可撥打 119 尋求協助。若鄰近事故地點有大會工作人員，也可請工作人員協助聯絡醫護人員以及救護車。

5. 安全規範

- 大會於行前說明會時會說明整個賽事須注意之安全規範，請各隊務必參加。

6. 惡劣天氣

- 比賽過程中可能會遇到各種天氣狀況，若天氣狀況過於惡劣，大會保留取消或是延期賽事之權力，惡劣天氣包含：熱浪、雷擊、地震、暴雨、颱風等。**若比賽途中因為極端惡劣的天氣取消比賽，恕無法退費。**

7. 野生動物

- 比賽過程中可能會遇到野生動物，若遇到具有攻擊性的野生動物，對跑者安全造成威脅時，請盡速將跑者接回補給車上，待離開危險區域再將跑者放回，並請向大會回報。

8. 互相回報其他隊伍安全狀況

- 大會工作人員以及志工人力有限，無法在賽道全程待命，請每一個隊伍協助回報其他隊伍是否有危及自身或是他隊安全的狀況或是違規行為，各種違規行為都會被納入大會強迫違規隊伍退賽之參考，回報違規請回傳訊息至下列違規檢舉專線：
0921-987533 / 0930-834316
- 回報內容必須包含：當事人、違規內容、地點、時間等資訊。
- 若看到不正確之指標或是危及跑者安全之情況、或是迷路等情形，也請以簡訊回報。

捌、違禁規範及罰則

若有隊伍被大會認定達到**三個違規**，大會有權強制該隊退賽。若有隊伍被檢舉、或是被大會工作人員發現違規，大會則以簡訊通知違規隊伍，違規隊伍必須在指定時間內至指定地點(通常是下一個接力點)報到，大會工作人員會和當事隊伍一同檢視違規狀況並作出違規判決。