2021 『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：110年12月1日（三）06：00-10：00（06：00至田徑場集合）。

七、**報名方式：**

(一)報名時間自即日起至**110年11月11日（四）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/z4Xpw

教職員工組：https://www.surveycake.com/s/dmoZN

(四)相關資訊查詢請至FB「YunTech 20·20校園路跑」粉絲專頁。

八、 **活動辦法：**

(一)本活動為「免費」參加。

(二)報名成功後，並於當日進行路跑活動者可獲紀念T-shirt一件及活動口罩2個(限前2000名報名成功者，2001後順位報名者，歡迎當日參與活動並上傳截圖領取獎品)。

1.公告報名成功名單及T恤領取時間：**另行公告**。

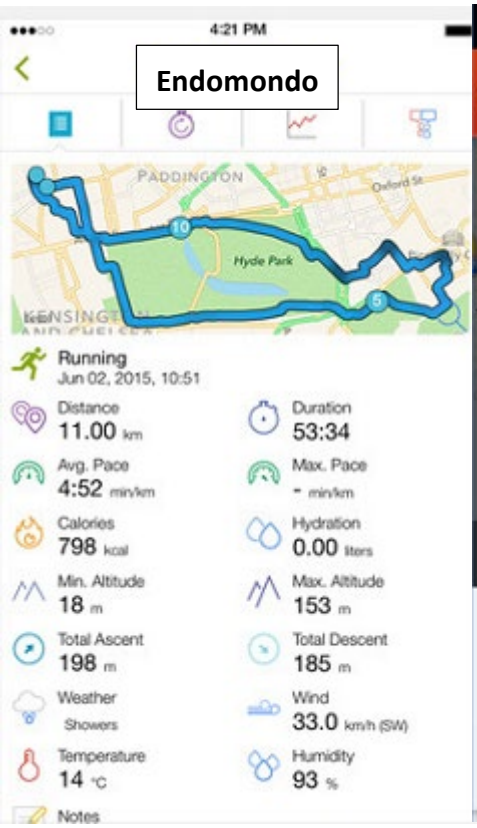
2.領取地點：本校體育室辦公室（體育館一樓)。

(三)**活動當日請務必穿著紀念T-shirt**。

(四)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。

(五)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，**本次活動不同以往，請於報名時選定所欲完成之里程數，屆時完成後僅能領取填報時之里程數，但若完成里程數較低仍可申請獎勵品，如報名時填報10公里，比賽時完成20公里，僅能申請10公里獎勵品，但如果僅完成5公里，仍可申請5公里獎勵品。**

(六)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。



(七)於活動當日使用手機APP或其它穿戴裝置，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。

(八)參加者可於12月20日（一）08：00開始至12月31日（五）17：00止至體育室領取完跑證書及獎品，獎品領取分配時間另行公告。

(九)完跑證明回覆網址：另行公告，完跑證明回覆日期：12/1（三）09:00-12/2（四）17：00止。

(十)活動計時截止時間以當日上午10：00為止。

(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8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
06：00	**參加者集合**	**田徑場**

06：00-06：15	長官致詞、活動規則說明	說明路線、活動辦法
06：15-06：30	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。

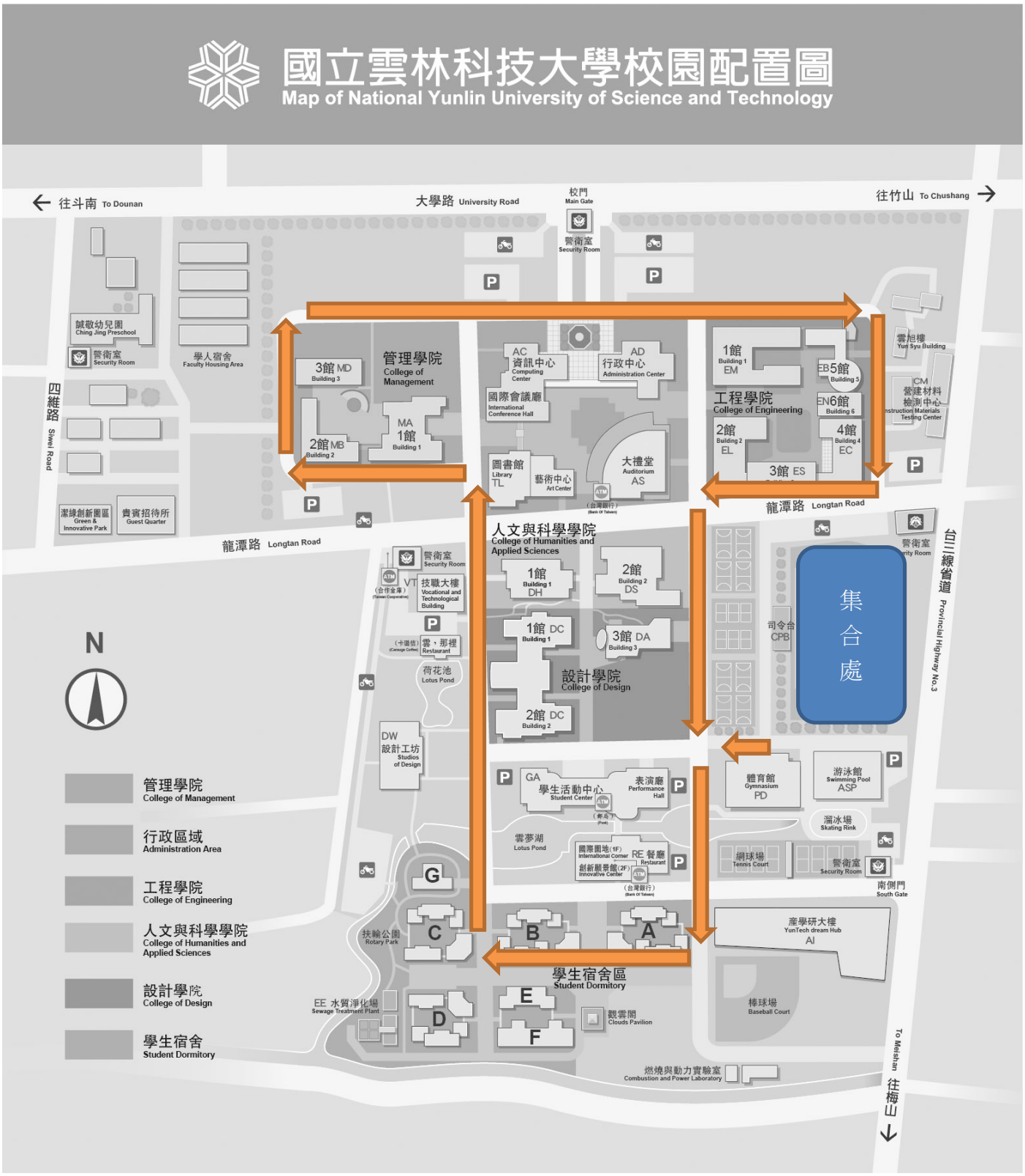
(二)請於活動前一日有充足睡眠及當日跑步提早使用早餐；活動中至補給站休憩時，請勿暴飲暴食，適量取用，避免於活動過程中不適。

(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。

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

附件一 YunTech校園路跑環校路線