

台灣熊第二屆迷你馬拉松計劃

11/10/2010

1. 活動大綱

活動地點：板橋江子翠新店溪河濱地區

跑步集合時間: 11/13/2010 (六) 13 :00

跑步集合地點: 江子翠河堤外華翠橋下萬坪公園

起跑時間：20KM, 14:00

10KM, 14:10

完跑禮品： 10KM：美容巾，完跑獎牌(扣除頒發給 20KM 跑者獎牌數後，頒發給較快時間內完跑 10KM 者，送完為止)

20KM：美容巾，大浴巾，完跑獎牌

2. 活動行程

13:00 開始集合並報到繳費(報到時一併登記 Bash, 席開 8+2 桌)

13:45 兔子開跑

熱身活動 (真理大學學生帶動熱身操)

13:55 20KM 跑者至起跑點集合，清點人數，並發給起跑信物

14:00 20KM 起跑

14:05 10KM 跑者至起跑點集合，並發給起跑信物

14:10 10KM 起跑

14:50 10KM 終點線歡迎 10KM 跑者

登記時間，姓名，名次及發給美容巾(必須帶有起跑/折返點信物)

14:50 中正橋水站關閉 20KM 路線(請跑者務必配合折返)

15:30 20KM 終點線歡迎 20KM 跑者

登記時間，姓名，名次及發給美容巾，大浴巾，完跑獎牌(必須帶有起跑/折返點信物)

15:40 撤回秀朗橋水站

16:30 撤回中正橋水站

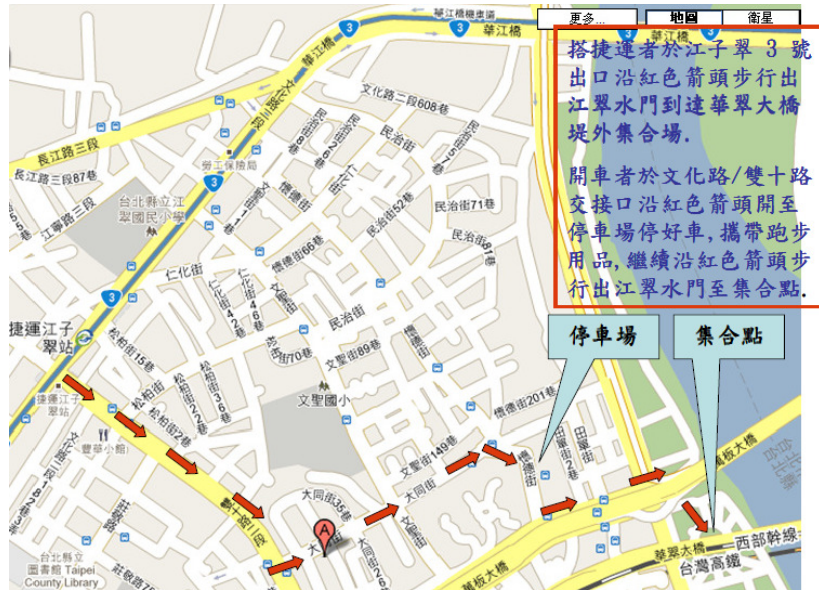
17:00 Down Down

18:00 Bash (大同口海鮮餐廳, 8+2 桌)

3. 跑步路線



4. 交通指示



5. 工作分組

組別	工作地點	工作項目	組長/組員	備註
兔子組	全場	活動規劃, 灑麵粉, 跑者安全維護	Hard Disk F.M.D. Pig Skin	09:00 騎自行車做路跑標示 12:00 捷運江翠站路線標示 12:30 分派工作說明 13:45 起跑儀式
活力操	華翠橋	設計和帶動活力操 10 分鐘	江哲聞 真理大學學生(6)	13:45 帶動軟身操
中正水站	中正橋	提供補充飲料, 發給折返信物, 指揮跑步動線, 加油打氣, 緊急狀況處置	Pig Fibre 淑芬, 俊宏 真理大學學生(1)	礦泉水 4 箱, 紙杯 200 個 折返信物 100 條綠帶 14:15 前中正橋就位 14:55 關閉 20KM 路線 16:30 撤水站
秀朗水站	秀朗橋	提供補充飲料, 發給折返信物, 指揮跑步動線, 加油打氣, 緊急狀況處置	Pig On 真理大學學生(1)	礦泉水 2 箱, 紙杯 50 個 折返信物 50 條粉紅帶 14:30 前秀朗橋就位 15:40 撤水站, 支援中正水站
10K 終點	華翠橋	清點起跑人數發給起跑信物, 登記完跑時間, 姓名, 名次及發給美容巾, 完跑獎牌(前幾名), 衝線彩帶	Pig Ma 真理大學學生(2)	美容巾 80 條, 完跑獎牌 25 面 計時器 1 個(真理大學借用) 名次卡 1-100 衝線彩帶 14:50 就位
20K 終點	華翠橋	清點起跑人數發給起跑信物, 登記完跑時間, 姓名, 名次及發給美容巾, 大浴巾, 完跑獎牌, 衝線彩帶	Pig Wish 真理大學學生(2)	美容巾 50 條, 大浴巾 50 條 完跑獎牌 50 面(多餘給 10K) 計時器 1 個(真理大學借用) 名次卡 1-50 衝線綠帶 15:30 就位
機動巡邏	全場	跑者安全維護, 緊急救援處置	Black Pig 真理大學學生(2)	備機車緊急救援
Bash	大同口	桌次及菜色安排	Pig On, Pig Oil	8 + 2 桌, 18:00 開桌