

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN 2024 國家地理雜誌

賽前指南



2024國家地理雜誌世界海洋日路跑即將在本周日(6/2)熱情開跑囉!請各位跑友一定要詳讀賽前指南,做好萬全準備!國家地理雜誌邀您一起為支持「永續海洋」而跑!

★ 睡眠篇

- 賽前兩天開始調整睡眠時間
- 充足的睡眠有助恢復體力
- 活動前一天(6/1),9點上床睡覺

★ 飲食篇

- 活動當日切忌空腹進行賽事
- 起跑前喝點水可以讓運動表現更好,也避免出現中暑情況

★ 賽前準備篇

- 抵達現場後先到衣保區進行衣物保管
- 活動並無指定寄物衣保袋,自己的包包就可以進行衣物保管
- 別忘了要在08:30前於主舞台投入抽獎券
- 因應可能下雨的情況,請自行準備雨衣,盡量避免使用雨傘
- 保持愉悅的心情,準備今天的活動



為支持「永續海洋」而跑！

聯合國永續發展目標(SDGs)的第14項，「保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化」，也正是臺灣海洋委員會海洋保育署的重點

施政方向：潔淨海水、健康棲地、永續資源。

今年國家地理雜誌為支持「永續海洋」而跑，呼籲民眾在滿足需求的同時，又不損害下個世代的需求。協同城市、海洋保育組織及民眾，更加落實合理利用海洋資源建立永續發展的能力與保護海洋生態。

為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯

活動時間	活動流程
05:30-06:00	活動集合、現場寄物
06:00-06:10	各單位來賓致詞
06:10-06:15	帶動暖身操
06:20-06:30	10K組集結
06:30-06:40	10K組鳴槍開跑/4K組集結
06:40-06:50	4K組鳴槍開跑/4K親子組集結
06:50-07:00	4K親子組鳴槍開跑
07:00-10:30	保育推廣&當地特色攤位活動
08:30-08:35	跑者抽獎提醒&封箱
08:35-08:40	緩和操
08:40-09:00	第一階段抽獎
09:00-09:15	Q&A有獎徵答
09:15-09:30	保育小遊戲
09:30-09:50	第二階段抽獎
10:30	活動結束

※ 本活動雨日照常舉行

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



路線圖



為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



大會平面圖





★ 自行開車

- (1) **國道五號(南下)**: 行駛國道五號, 於38-宜蘭出口下交流道, 進入191縣道, 左轉七張路、壯六路(宜12鄉道), 直行宜蘭河左岸堤防至紅葉路(北橫公路)左轉, 至壯濱路二段(台2線)左轉即可抵達。
- (2) **國道五號(北上)**: 行駛國道五號, 於38-宜蘭出口下交流道, 進入191縣道, 右轉縣民大道一段(190縣道), 至古結路(北橫公路、台7縣)右轉, 於紅葉路(北橫公路、台7縣)左轉, 至壯濱路二段(台2線)左轉即可抵達。
- (3) **台2線(南下)**: 沿台2線行駛至壯濱路二段(台2線)路口迴轉即可抵達。
- (4) **台2線(北上)**: 沿台2線行駛至壯濱路二段(台2線)路口後右轉即可抵達。

★ 大眾運輸

- (1) 搭乘「台灣好行-壯圍沙丘線」**綠18 (頭城火車站—宜蘭轉運站)**至壯圍沙丘旅遊服務園區站下車。〔頭城火車站發車08:30; 宜蘭轉運站發車08:30〕
- (2) 搭乘「宜蘭勁好行」**791線(宜蘭火車站-城仔)**至壯圍沙丘旅遊服務園區下車。〔宜蘭火車站發車07:30; 城仔發車08:40〕
- (3) 搭乘國光客運**1787(宜蘭—東港)**至壯圍沙丘旅遊服務園區下車。〔宜蘭發車05:50; 東港發車06:25〕
- (4) 搭乘國光客運**1788(宜蘭—大福)**至壯圍沙丘旅遊服務園區下車。〔宜蘭發車07:20; 東港發車08:00〕

★ 大會接駁車(需於報名時填選加購)

長程接駁

- (1) 上下車地點: 台北火車站東三門右前側路口(靠近捷運台北車站M4出口)
- (2) 費用: 400元/人
- (3) 去程發車時間: 04:30-05:00
- (4) 回程發車時間: 09:30-10:30

※坐滿發車, 實際車輛數及發車間隔時間視加購人數及當天排隊人數而定, 主辦單位有權調整

短程接駁

- (1) 上下車地點: 宜蘭轉運站(林森路、轉運站停車場對面)
- (2) 費用: 100元/人
- (3) 去程發車時間: 05:10-06:10
- (4) 回程發車時間: 09:30-10:30

※每班間隔約10-15分鐘發車, 實際車輛數及發車間隔時間視加購人數而定, 主辦單位有權調整

※去回程採憑證上車, 無乘車券(未帶、遺失)者視同無繳費用不可搭乘(不開放現場購票, 亦無法補票), 請依搭車地點並準時於規定時間內搭乘, 逾時不候亦無法退費。



停車規劃

- ★ 本次活動會場為壯圍鄉壯圍沙丘旅遊服務園區，考量園區內作為活動路線及會場，不開放民眾停車，因此規畫2路段路肩開放民眾停車，分別為壯濱路一至三段(台2線)【順和路(宜10鄉道)至新南路(宜20鄉道)】、紅葉路(台7線)【壯圍大橋至壯濱路二段(台2線)】，請跑友務必配合交管人員導引，避免影響交通秩序。
- ★ 大會提供免費至會場接駁車，請跑友多加利用，如需等候感謝您的配合。
接駁車服務時間：去程 05:00-06:20/回程 08:30-10:30

Ⓐ 壯圍過嶺保安宮對面空地



Ⓑ 壯圍過嶺福德廟前方空地



Ⓒ 壯濱路一段/壯濱路一段110巷路口



※停車範圍詳細資訊詳見下一頁。

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



停車規劃

※車輛停放時，請務必配合交管人員導引，並保持路口10公尺及住宅前範圍淨空，避免影響行車安全及出入動線，感謝您的配合。



接駁車A點

P

壯濱路一至三段(台2線)
【順和路(宜10鄉道)至新南路(宜20鄉道)】

距離會場最遠約2,900公尺，
步行約39分鐘。

接駁車B點

因南往北向為10K組
路線範圍，此段**僅開**
放北往南向單側停車

會場

接駁車C點

P

紅葉路(台7線)
【壯圍大橋至壯濱路二段
(台2線)】

距離會場最遠約850公尺，步
行約12分鐘。

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



接駁車位置

接駁車下車位置



接駁車上車位置



世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



安全提醒

1. 提醒您請全程攜帶IC健保卡及身分證明文件。
2. 提醒跑友們，活動當天請記得要攜帶織帶(如有加購)+環保杯，為響應環保，現場將不提供任何紙杯。現場設有循環餐具、杯具免費租用(需付押金，歸還後退還)，數量有限，請多加利用！
3. 考慮跑友安全及現場交通狀況，請跑友於主辦單位規定時間內準時出發。
4. 如您於活動過程中感到身體不適，請立即停止路跑，以自身安全為重。大會有權視跑友身體狀況，中止跑友繼續參與活動，跑友不得有異議。
5. 參加活動的跑友請務必遵循大會規範的活動路線、交管措施及時間等安排，若違反大會規定而發生安全問題請自行負責。
6. 大會有權將此項活動之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於主辦單位網站及刊物上，跑友必須同意肖像及公布成績，用於相關活動之宣傳上而相關版權由主辦單位所有，且大會有權發布或傳達給各跑友相關活動訊息。
7. 如需委託大會保管衣物，請跑友們自備背包，交給活動現場衣物保管組，領取衣物保管號碼貼。貴重物品請勿放入，遺失大會既不負責(衣物保管時間為05:30-10:10)。
8. 10K組出發時間為06:30，關門時間為08:40；4K組出發時間為06:40，關門時間為07:50；4K親子組出發為06:50，關門時間為08:00。
9. 10K組途中設置3站補給站；4K組&4K親子組途中設置1站補給站。**其中10K組第3站(亦為4K組第1站)因地形限制無設置廁所，敬請10K組跑友於第2站、4K組跑友於出發前完成如廁，感謝您的配合。**
10. 部份賽道受環境地形限制，無法一次通過數人，請跑友互相禮讓，避免推擠發生事故。**部分賽道有路面障礙物、顛簸不平等情形，請跑友務必注意腳步、小心安全。**
11. 本次4K賽道將經過沙灘，請跑友務必著運動鞋/布鞋，避免受傷。**壯圍沙丘旅遊服務園區本館南側入口處設有沖洗區供跑友沖洗清潔，請多加利用。**
12. **因受近期天候狀況影響，配合大會減塑政策，現場無提供跑友一次性塑膠雨衣，請跑友自行預備雨衣，並避免於賽道中使用雨傘，以確保其他參賽跑友安全。**
13. 主會場設有垃圾分類區，環保從你我做起，請記得做好垃圾分類！
14. 本活動如有任何變更或補充事項，將隨時公布於2024國家地理雜誌世界海洋日活動網站，並以大會公告為準。

為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯

世界海洋日路跑

WORLD OCEANS DAY RUN

2024

國家地理雜誌



抽獎活動

1. 抽獎時間：於活動當日(6/2)上午08:40於主舞台進行。
2. 所有抽獎品均不得兌換為現金。
3. 所有得獎者須出示身分證明之文件及得獎之大會活動號碼布方能領獎。
4. 除獎項外其他衍生之相關費用由中獎者自行負擔，如遇不可抗力之事由導致獎品內容變更，主辦單位有權變更獎項，改由等值商品取代之。
5. 抽獎時會唱名三次，即登記於兌獎公佈欄上；二獎至頭獎則會抽到現場有跑友得獎為止。所有獎項需於活動當日(6/2)10:30前至面對舞台左手邊的兌獎區完成領取，未領取者視同放棄。
6. 所有得獎者須至兌獎區確認獲獎並報到。

項次	項目	價值	數量
頭獎	【中國南方航空】 臺北始發至澳洲經濟艙 2人同行機票	N/A	1
二獎	【中國南方航空】 臺灣始發至中國大陸任一航點經濟艙2人同行機票	N/A	1
三獎	【Avier】 AAL String S 金屬半入耳式藍牙耳機	\$2,280	3
四獎	【World Gym】 單點六個月會籍	N/A	5
五獎	【World Gym】 單點三個月會籍	N/A	5
六獎	【deya】 海洋回收經典後背包-陽光紅	\$1,880	5
七獎	【朵珂理肌】 膠原漾活全方位修護組 50ml	\$1,600	5
八獎	【Avier】 VeeGo 5000可立式磁吸行動電源	\$1,590	3
九獎	【diadora】 2024春夏新款男款避震慢跑鞋 或 女款輕量慢跑鞋	\$1,380	20
十獎	【清淨海】 純淨系列洗衣膠囊組合禮	\$1,156	5

撒隆巴斯®



瞬間冰涼 噴走肌肉酸痛

日本原裝
人氣商品



運動前後 安心神救援



使用前詳閱說明書警語及注意事項 日商久光製藥股份有限公司 台北分公司
台北市松山區復興北路369號4樓之3 衛部藥輸字第028249號 北市衛藥廣字第112060227號

Hisamitsu®

GATSBY

體用抗菌濕巾

有感抗夏!!



真人
實測

-4.7°C!?

揮別濕黏時刻...



*經專業實驗室測試體用抗菌濕巾之結果



Loopick

讓環保成為輕鬆實現的日常

Loopick 提供全台最全面的環保外送 & 餐具租借服務。
我們以彈性的一站式循環系統，支持環境友善的實踐者！



Taste without Waste!

歡迎企業團體長期訂購

