

中原 70 周年體育週「典範全人」校園路跑活動系列

— 無菸齊跑 愛無限好 Run Without Smoke, Run for Love! —

一. 活動宗旨：

為提倡本校師生健康生活觀念及養成終生運動習慣，鼓勵持續體能鍛鍊，提倡健康生活方式，增強身體素質，預防疾病，促進人與人之間的交流與溝通，特舉辦此活動。

二. 主辦單位：中原大學體育室、學務處衛生保健組。

三. 活動時間及地點：

114 年 11 月 12 日（星期三）上午 10 點 00 分於本校校園進行報到手續。

活動流程請參閱附件 1。

四. 路程：

1. 男子組：男學生及男教職員工需完跑校園 3 圈，計約 5 公里。
2. 女子組：女學生及女教職員工需完跑校園 2 圈，計約 3.2 公里。
3. 路線圖請參閱附件 2 及當日由裁判講解。

五. 參加對象：

凡本校教職員工暨學生、校友、校外人士身心健康，自覺可在 50 分鐘完跑者均可參加。

六. 報名方法：

1. 報名時間：即日起至 10 月 24 日（星期五）下午四時止。
2. 報名網址：<https://reurl.cc/ax4vpl>
3. 請確實填寫衣服尺寸，衣服樣式及尺寸表請參閱附件 3，無法知道尺寸請自行至教學組套量，決定後不能更改。
4. 繳交報名費每人新台幣 200 元整。
5. 繳費地點與時間：體育館辦公室，每周一至五，上午 9:00-12:00、下午 14:00 至 16:00。

七. 活動形式與獎勵內容：

1. 活動形式：參加人員需著報到時大會所發給中原 70 T-shirt 壹件及號碼布參與路跑活動，大會以衣服及號碼布為參賽依據。
2. 報到：請參加人員或是團體組負責人員，憑收據於 11 月 11 日(二)下午 2-5 點至體育館內報到，領取圓領排汗衫及號碼布，逾時期限將不得領取。
3. 跑完全程者可領取水乙瓶及完跑證明，如遇特殊情況無法現場發放將會後送至各單位及系辦公室。
4. 大會統一以活動為基準參加保險。

八. 注意事項：

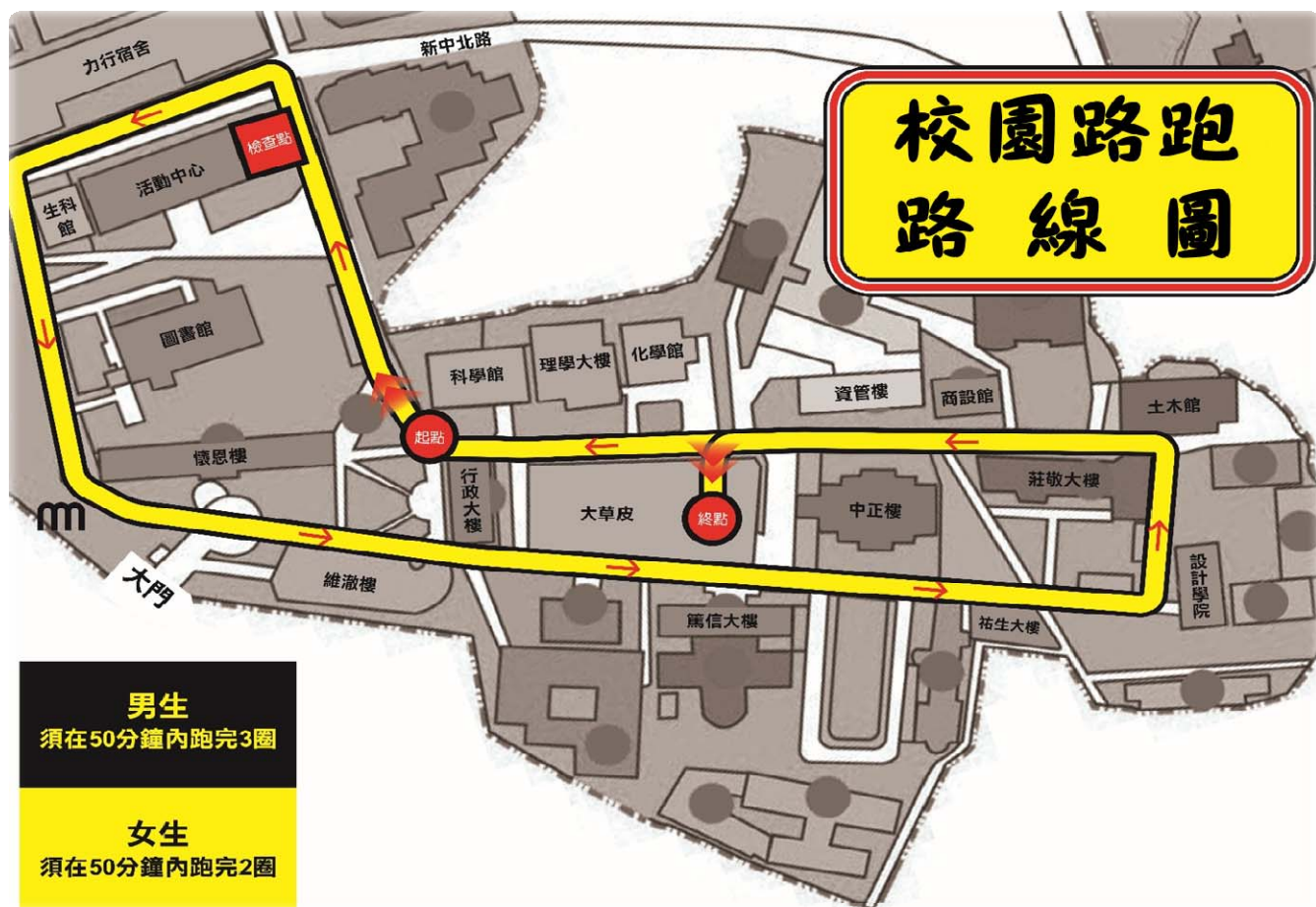
請參賽選手準時出席，活動期間請聽從工作人員指示，若遇身體不適，請立即停下休息。其他未竟事宜，請各單位聯絡人隨時注意體育室公告，並請各參賽選手多利用空閒時間練習。

附件 1

活動流程

- 10:00 集合
- 10:25 主席致詞
- 10:35 團體熱身操(帶操)
- 10:45 鳴槍開跑
- 11:25 領取紀念品
- 11:45 活動結束

附件 2



附件 3



排汗短TEE/尺寸表												
	8	10	12	XS	S	M	L	XL	2L	3L	4L	5L
肩寬	35	36	37	39	43	46	49	50	51	56	57	58
袖長	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
胸寬	37	40	42	46	48	51	52	56	58	60	63	65
衣長	53	56	58	61	65	68	71	72	75	80	81	82

數據皆以平放測量，單位為公分(CM) 誤差3屬正常範圍