

2018 臺大田徑隊推廣活動夏季螢光集跑簡章

【2018 夏季螢光集跑活動資訊】

- ◆ Seminar 講座：
 1. 活動地點：臺大綜合體育館 248 室
 2. 活動時間：PM 7:30 - 9:30 (7 點開放報到)
 3. 課程資訊：
 - 4 月 11 日 (三) 先別急著跑 - 為什麼跑?/怎麼跑?/跑什麼?
 - 5 月 16 日 (三) 能量工廠 - 健康適能/競技體能訓練方法
 - 6 月 06 日 (三) 運動設計 - 長距離跑步周期訓練計畫

- ◆ 螢光集跑：
 1. 活動地點：臺灣大學校總區田徑場
 2. 活動時間：PM 7:30 - 9:30 (7 點開放報到)
 3. 課程資訊：
 - 4 月 18 日 (三) 季初簡易體能檢測
(體重/體脂/柔軟度/握力/平衡/肌耐力/立定跳/12 分鐘跑走)
 - 4 月 25 日 (三) 基本姿勢及核心肌群、基礎耐力訓練
 - 5 月 23 日 (三) 補強操、追逐(變化)跑訓練
 - 5 月 30 日 (三) 間歇(速耐力)訓練
 - 6 月 13 日 (三) 補強操、全面性體能循環訓練
 - 6 月 20 日 (三) 季末簡易體能檢測
(體重/體脂/柔軟度/握力/平衡/肌耐力/立定跳/3K 跑走)

【2018 夏季螢光集跑報名方式】

- 報名日期：即日起至 3/26 (一)17:00 前。
- 報名制度：myNTU 活動報名系統，共 15 個名額。
- 報名限制：孕婦或患有心臟病、高血壓者請勿參與。
- 報名獎勵：

凡成為正式跑友的台大教職員，將獲得螢光集跑活動服乙件及精美活動小冊乙本。每次參與課程可攜帶小冊至活動報到台進行**獎勵集點**，累積滿六點即可獲得精美好禮乙份。

- 衣服尺寸參考：

尺寸(英吋)	XXL	XL	L	M	S	XS
胸寬	22.5	21	20	19	18	17
長度	30.5	29	28	26.5	25	24

- **跑友規範：**

1. 跑友報名時請務必先確認尺碼後填選擇適合自己的衣服尺寸，報名完成後恕無法受理更改尺寸之事宜。報名成功之跑友可於第一次室外課報到時領取螢光集跑活動服乙件。建議跑友於室外課程穿著活動服進行訓練，以茲識別。
2. 基於作業流程及公平性的考量，需補蓋**獎勵集點**之跑友名單以報到台紀錄為準。連續兩次(含)以上未攜帶活動小冊之跑友僅能補蓋乙次。
3. 為求環保，避免寶特瓶使用，給水區改為使用箱裝水，請各位跑友攜帶水瓶至現場盛裝飲用。

【注意事項】

- 活動前如遇天候不佳等人力不可抗拒之因素，導致延期或取消活動，將於活動當天 PM5:00 前於粉絲團公告及簡訊通知。
- 寄物服務僅提供給報名成功之跑友，貴重物品、電子用品、易碎物品請跑友斟酌攜帶。
- 參賽者應自行決定自身之健康情形是否參加本次活動，與活動期間若有任何不適請立即向工作人員求助。
- 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、死亡或第三人財損，依法應負賠償責任而受有賠償請求時，本公司對被保險人負賠償責任。

1. 被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內所發生之意外事故。
2. 被保險人在營業處所之建築物、通道、機器、或其他工作物所發生之意外事故。

下列事項非屬承保範圍：

1. 個人疾病導致運動傷害。
2. 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之內。選手如遇與前項所述之疾病之病史，請建議選手慎重考慮自身安全，並自行加保個人人身意外保險。

謝謝您的支持與愛護！

若有任何問題請洽：02-2252-9040#18 葉小姐；或來信螢光集跑
puma.tw.runningclub@gmail.com，我們將竭誠為您服務，謝謝。

螢光集跑工作團隊 敬上