

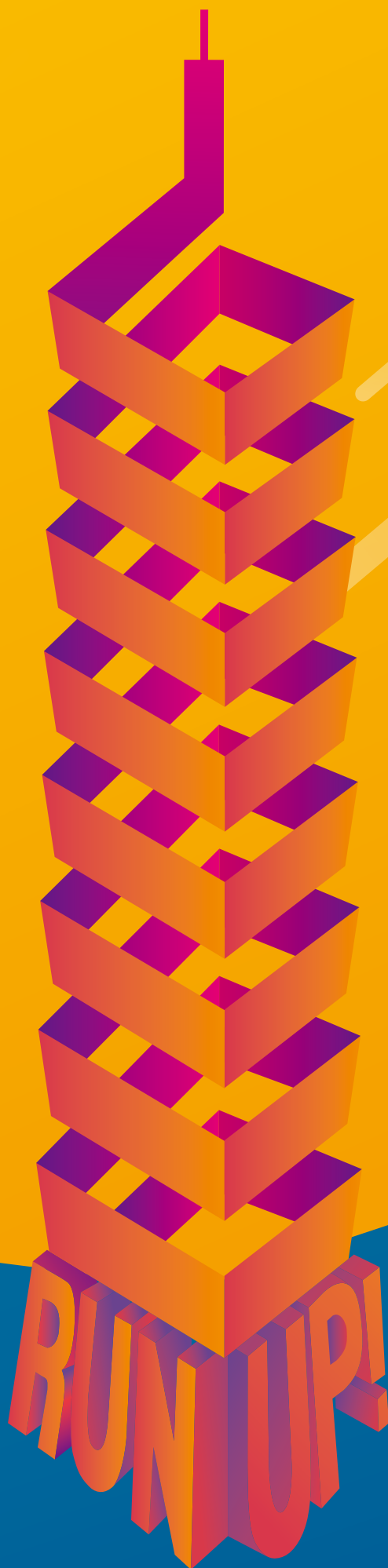
2019 CTBC·TAIPEI IOI

RUN UP

中國信託·台北IOI垂直馬拉松

5 月 4 日 SAT

活動手冊



正品**9**折 • 折扣特價品**95**折

- 興葉蚵仔煎
- 林銀杏
- 海壽司
- 快樂檸檬
- 快樂地
- 手信坊
- 新勝發
- 陳允寶泉
- 胡董牛麵所
- 胡椒廚房

正品**9**折

- 安可盧萬巒豬腳
- 聖加海南雞飯
- 太老爺泰式料理
- 旭成
- 琥珀
- Nana's Green Tea
- 德克士炸雞
- Eve & T 義芙糖
- 倆倆號
- 思慕昔
- TEA STRUCK
- 馥御牛肉干
- 味一
- 第8口鳳梨酥
- 奇美食品
- COVA

正品**95**折

- 聖巴黎焦糖滷味
- Jasons Market place
- 印度皇宮
- 小南門
- 甘牌燒味
- 天仁茗茶
- 嶢陽茶行
- 餞面禮



胡椒雞肉飯**免費**加肉



飲料**免費**升級大杯

目錄

前言	03
大事紀	05
世界高塔聯盟	07
活動資訊	09
參賽規則	11
報到流程&寄物服務	13
號碼布及晶片配戴	15
建議體檢&起跑時間表	17
體檢標準規範	19
水站	21
梯間服務站	23
獎勵辦法	25
迎接英雄親友票資訊	27
登高攻略	28
注意事項	29
1F平面圖	30
交通資訊	31





前言

哈囉！很開心2019台北101垂直馬拉松有您的加入！

您要挑戰的是 91 層樓、2046 階、垂直高度 390 公尺的登高賽事，2005 年第一次舉辦時，創下了全世界難度最高、挑戰最鉅的紀錄，至今仍是許多國際專業選手的登高指標，亦是許多人訂為一生一定要挑戰一次的目標。

而垂直馬拉松的意義在於每個人都可以賦予自己勇氣，去挑戰自己不知道的可能，因此不論您是為了實現夢想或是純粹熱愛運動，我們相信台北101垂直馬拉松一定會是您人生中難忘的經驗之一。

為落實台北 101 永續環境的理念，今年台北 101 垂直馬拉松的活動手冊以電子版代替紙本、各個水站以環保杯代替紙杯，並以回收再利用的咖啡渣與寶特瓶製作紀念背心。謝謝您參與了這場賽事，與台北 101 一起為地球的永續環境盡了一份心力。

相信自己、成為自己的英雄，為自己的人生勇敢一次，完成一生一跑的榮耀，驕傲地說出「台北 101 垂直馬拉松，成就 GET！」



TAIPEI IOI 聯名卡就是會員卡



鼎極尊寵 精彩無限



全台唯一 全館消費 2% 回饋

2019/4/1~2019/6/30於台北101購物中心

刷101聯名卡消費，可享2%回饋

※回饋內容為101 Points會員購物金點數，含原會員0.25或0.5%購物金，並加贈本活動之1.75%~2%購物金點數。※全購物中心店家，含ZARA、LV、Massimo Dutti、鼎泰豐、APPLE直營店...等皆可回饋。



活動詳情



立即辦卡

新戶新卡好禮二選一(需登錄)

2019/4/1~2019/6/30申辦TAIPEI 101聯名卡，自核卡日起30天內，於台北101購物中心館內累積刷卡消費滿NT888元(含)以上

好禮1

TAIPEI 101 15週年慶
限定版行李箱三件組

*內含輕旅24吋行李箱、101經典行李束帶、行李箱貼紙。*贈品以實物為準，圖片僅供參考。



或

好禮2

刷卡金NT600元

舊戶新卡自核卡日起30天內，於台北101購物中心館內累積刷卡消費滿NT888元(含)以上享刷卡金NT200元

※台北101購物中心館內消費認定：發票上方印有TAIPEI 101MAL或標示台北101購物中心者方可認列。

謹慎理財 信用至上

信用卡循環年利率：本行ARMS指數+加碼利率(5.97%~13.47%)；上限為15%，預借現金手續費為每筆預借金額X3.5%+150元，循環利率基準日為104年9月1日，其他費用請上www.ctbcbank.com查詢



中國信託銀行
CTBC BANK



大事紀

- 2005 舉辦第一屆台北 101 國際登高賽（於 2018 年更名為台北 101 垂直馬拉松）
- 2014 加入 WFGT 世界高塔聯盟
- 2015 正式成為 TWA 世界登高協會會員
- 2017 * 主辦亞太區冠軍錦標賽 (Asian & Oceanian Towerrunning Championships)
* 獲得天下雜誌金牌服務業調查路跑活動類金獎
- 2018 主辦世界盃冠軍賽 (Towerrunning World Championships)
- 2019 TOWERRUNNING 200 積分巡迴賽場地

紀錄保持人

男子組：Paul Crake（澳洲籍）10'29"32 於2005年創下

女子組：Andrea Mayr（奧地利籍）12'38"85 於2005年創下





台北市信義區 唯一MIT設計旅館

The only MIT design hotel Taipei's Xinyi district

訂房服務

Reservation : +886.2.8789.5151

reservation@homehotel.com.tw

110 臺北市信義區松仁路90號

No.90, Song Ren Rd., XinYi District, Taipei 110, Taiwan

www.homehotel.com.tw

f homehoteltaipei

ig homehotel



世界高塔聯盟

W.F.G.T (The World Federation of Great Towers)

世界高塔聯盟成立於 1989 年，總部設於美國的國際組織，現有 50 多個國際成員，如美國紐約帝國大廈、法國巴黎艾菲爾鐵塔、阿聯酋杜拜哈里發塔等，皆為世界知名地標建築。申請加入者除了必須是受觀光客歡迎的景點外，對建築所在地須具指標性意義方可成為會員。

台北 101 在 2014 年加入世界高塔聯盟，增加了臺灣在國際間的能見度，同時藉此平台與全球各地知名高樓地標結盟，提升臺灣與國際的觀光資源串流效益。



與世界同步 完成人生成就



重要的一天 就靠拜維佳[®] 喝的B群發泡錠

拜維佳[®]



拜維佳官網

- ✓ 精神旺盛
- ✓ 提升工作表現
- ✓ 思緒敏捷
- ✓ 發泡錠溶解快 吸收佳



澳洲銷售No.1品牌



活動資訊

主辦單位：臺北市政府、台北金融大樓股份有限公司

冠名贊助：中國信託商業銀行

指定飯店：Home Hotel

熱情贊助：天地合補、中華電信、立偉電子股份有限公司、台灣拜耳股份有限公司
台灣真弓通商股份有限公司、宏亞食品股份有限公司、乖乖股份有限公司
泰山企業、6 星集足體養生會館、S.cafe（依中文筆畫排序）

承辦單位：平實行銷股份有限公司

賽務執行：中華民國路跑協會

活動日期：2019 年 5 月 4 日（六）

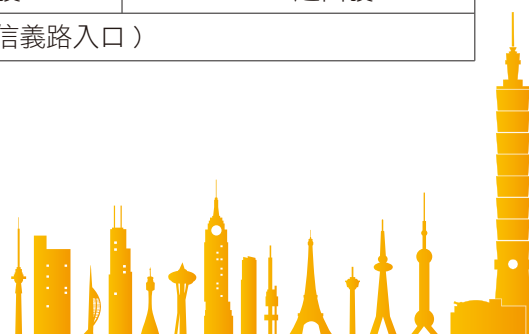
活動地點：台北 101 大樓，1 樓～91 樓，共 2046 階

活動網站：www.taipei101-runup.com.tw



競賽項目

比賽項目	菁英名人組	自我挑戰組	企業團體組
人數	101 人	3800 人	30 隊（每隊 20 人）
領取參賽物品時間	2019 年 5 月 2-3 日（四、五） 13:00-20:00 逾時不候		
活動日期	2019 年 5 月 4 日（六）		
集合時間	07:30	08:30	12:00
起跑時間	08:30 起出發	09:00 起出發	12:40 起出發
集合地點	台北 101 大樓 1 樓（信義路入口）		



世界級精彩 4K隨按即現

方案名稱	產品組合	優惠費率(元/月)		
Netflix隨享方案A (註1)	HiNet光世代60M(含)以上速率 +MOD平台 +Netflix(標準/高級)	速率別	Netflix標準	Netflix高級
		60M/20M	1,170	1,230
		100M/40M	1,249	1,309
	適用對象	100M/100M	1,576	1,636
	● 新租寬頻 ● ADSL升級光世代 ● 既有寬頻無MOD ● 既有寬頻+既有MOD無約	300M/100M	1,605	1,665
		500M/250M	2,005	2,065
		1G/600M	2,565	2,625
Netflix隨享方案B (註2)	產品組合	優惠費率(元/月)		
	Netflix(標準/高級)+音樂頻道組合 (註3)	產品別	Netflix標準	Netflix高級
	適用對象			
	● 既有寬頻+既有MOD綁約中客戶	音樂頻道組合	330	390

加碼送

6/30前申請

加贈MOD看片金600元

(每期100元,連送6期)

好萊塢強檔電影推薦

4/01 水行俠 4/17 異裂
4/03 寡婦 4/24 速成家庭
4/17 大黃蜂 4/30 愛·滿人間

日本動畫-細田守最新力作

4/1 未來的未來

申辦請洽中華電信門市及特約服務中心或洽客服專線0800-080-123及CHT官網線上申請(限B方案)

註1 隨享方案A: 約期1年, 約期內客戶升降速, 須重新綁約1年, 惟升速可免收光世代及HiNet設定費。約期內客戶可升級或降級Netflix服務, 不重新綁約, 但不得退訂Netflix。

註2 隨享方案B: 約期1年, 約期內退租任一服務, 另一服務恢復廣告優惠價收費。約期內客戶可升級或降級Netflix服務, 不重新綁約, 寬頻均須為HiNet光世代60M(含)以上。

註3 音樂頻道組合(Mezzo Live HD and TRACE Urban), 僅限搭配本方案不可單獨申請。

註4 每月贈送之看片金現當月使用完畢, 不可展延至次月。

註5 約期內客戶申請電路、HiNet或MOD停話時, Netflix無法於MOD收視, 故不出帳。如於合約期間復話, 可享原方案優惠至合約期滿。

註6 「標準」可同時於2個裝置收視; 「高級」可同時於4個裝置收視。

參賽規則

1. 參賽者必須理解比賽所涉及風險及所需體能負荷，參賽者同時有責任確保其身體狀況，在不需要醫療輔助或其他輔助下，適合參與並能完成競賽。行動不便者及患有慢性疾病含高血壓、心血管疾病、糖尿病、氣喘等人士，皆不宜參賽。主辦單位將於賽事當日進行健康體檢，請參賽者依主辦單位建議體檢時間到場。經醫生確認後發給「合格者出發憑證」，參賽者依號碼布號碼順序起跑，請領有「合格者出發憑證」之參賽者於出發起點集合檢錄（有「合格者出發憑證」者始可進入檢錄區）。



101垂直馬 成就 GET!

合格者出發憑證樣式

2. 初次體檢不合格之參賽者，將進行複檢。如仍未達標準，為考量參賽者安全，主辦單位將依醫生建議取消參賽者之參賽資格，不退回報名費，亦不另遞補。（請審慎考慮後再決定是否參加）

3. 參賽者請穿著舒適服裝及運動鞋。

4. 起跑時間將依現場狀況而調整，請遵照現場工作人員指示，按號碼布號碼順序整隊起跑。

5. 計時晶片

「2019 中國信託·台北 101 垂直馬拉松」將提供參賽者晶片計時服務，晶片成績將作為主辦單位成績統計之依據。每位報名參加並完成領取參賽物品手續之參賽者，將派發一枚計時晶片，只限本賽事使用，完賽後晶片不予回收；計時晶片使用之操作方式請詳閱晶片使用說明，或依現場服務人員的協助操作，成績一律以主辦單位公佈為準。

6. 有下列行為者，取消比賽資格，並不予退費：

- * 服裝不整者。為維護參賽者安全，嚴禁穿著拖鞋參賽。
- * 於會場脫衣、褲、鞋或赤裸者。
- * 於會場大聲喧嘩者。
- * 不願配合主辦單位所設置金屬探測器檢查者。請參賽者配合現場工作人員指示並完成檢查。
- * 參賽者使用禁用藥物、冒名頂替、不遵守參賽規定或舞弊行為。
- * 任何有危害參賽者安全疑慮之物品將嚴格控管禁止攜帶入場，包括背包（後背包、斜背包等）、水瓶、帽子、毛巾、攝影器材（如：相機、自拍棒、攝影機等電子設備）等易掉落物品或其他由現場工作人員判定不可攜入之物品等，敬請配合。

因考量跑者留影紀錄需求，以下為可攜帶參賽之物品，請遵守相關規範：

(1) GoPro：為防比賽時掉落，只限穿戴於胸前，並使用胸前固定式裝置。（圖一）

(2) 手機：為防比賽時掉落，需使用胸前固定式裝置、手臂套或請緊緊抓牢在手上。（圖二、圖三）

(3) 包包：因為樓梯空間狹隘，為避免選手們產生碰撞，禁止任何後背裝備、大型包包、斜背包的攜帶，僅可攜帶如下圖示貼身腰包。（圖四、圖五）



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五

圖片來源：網路

7. 違反下列規定者，取消比賽成績，並不予退費

- * 比賽過程中，不得進入電梯、電扶梯，或借助他人力量前進。
- * 比賽過程若需要休息，請告知各樓層工作人員，由工作人員引導至休息區，絕對禁止就地坐於樓梯間，或阻擋賽事進行。
- * 代跑者及被代跑者一經查明屬實，由裁判長宣佈成績無效外，並禁賽一年。

8. 申訴

- * 比賽爭議：競賽中各參賽者不得當場質詢裁判，若與規則有同等意義之註明者，均以裁判為準，不得提出申訴。
- * 申訴程序：有關競賽所發生的問題，須於各組成績公佈 10 分鐘內向主辦單位提出，同時繳納保證金 NT\$3,000，由競賽組簽收執聯；所有申訴以審判委員會之判決為終決，若判決認為申訴無理者，得沒收其保證金，作為主辦單位賽事基金。

6星集·按摩 *massage*

默默盡責的雙腳，陪你跨越不少人生的挑戰
看遍世界美景，挑戰101登高賽後，該好好呵護你辛苦的雙足

邀請您蒞臨

全台灣有5家分店，按摩界唯一通過ISO認證、GSP認證商家
國內外巨星、政商名流及五星級飯店指定服務
提供您頂級腳底按摩、全身按摩、全身油推按摩服務

體貼選手

免費體驗

地點:101大樓【噴水池廣場】

時間:10:30~15:00



請帶我到最近的 6 星集按摩會館

南京會館
24H全年無休 2762-2166
台北市南京東路五段76號(中華開發對面)

民權會館：
早上10點至凌晨4點 2100-1818
台北市民權東路二段28號(中原街口)

八德會館
早上10點至凌晨3點 8772-2286
台北市八德路二段298號(遼寧街口)

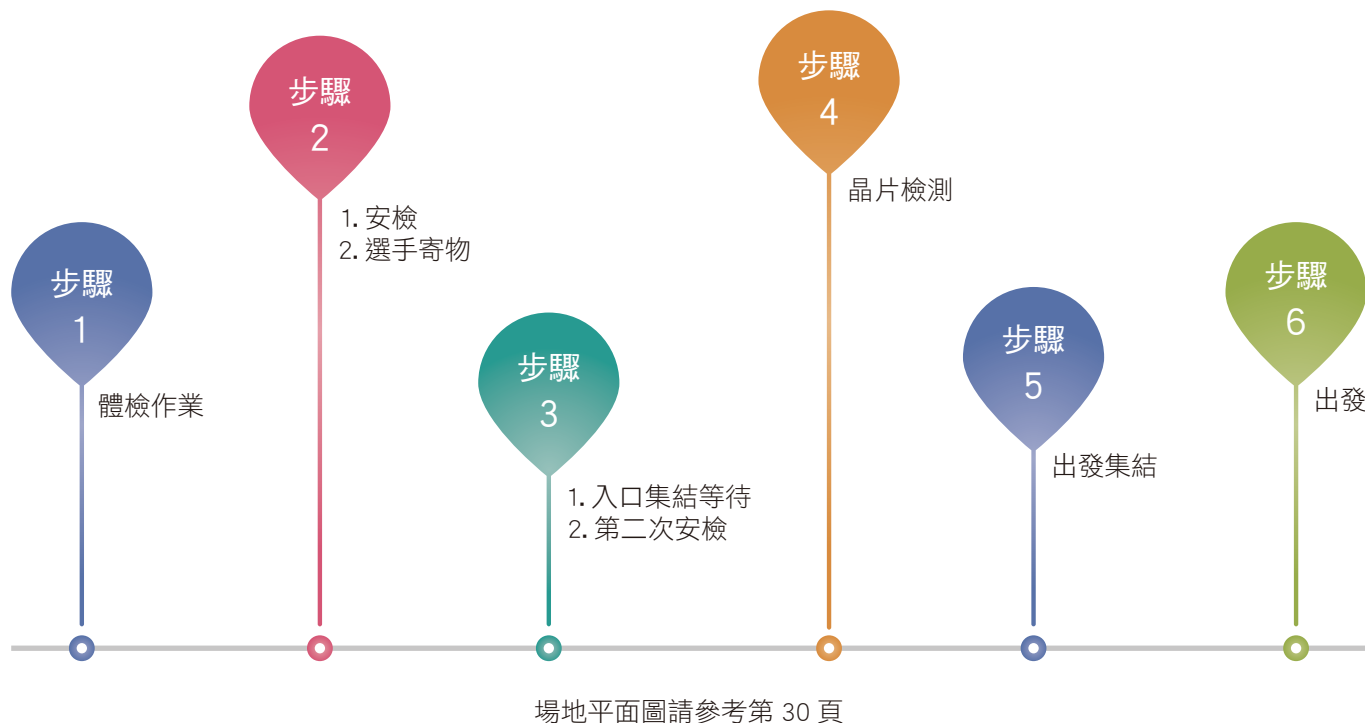
天母會館：
早上10點至凌晨2點 2872-1618
台北市天母東路25號

安和會館
早上10點至凌晨2點 2732-0033
台北市安和路二段225號(遠企購物中心斜對面)



報到流程 & 寄物服務

報到流程表



衣物保管

- 主辦單位將為參賽者提供免費衣物保管服務。參賽者如有需要可於賽事當日自備收納袋並出示號碼布寄物，大會工作人員提供寄物貼後方接受衣物保管。領物須出示請參賽者妥善保管。
- 為維護寄物處秩序，參賽者請依活動說明，於進場前 30 分鐘開放寄物；寄物前請確認不可攜入場內的物品是否皆已放置收納袋中，避免多次寄、領物，延誤起跑時間。
- 僅提供衣物保管，貴重物品請自行保管；若有逾時領回、遺失或損壞，主辦單位概不負責。
- 各項寄領地點、時間一覽表

比賽項目	寄、領物位置	寄物時間	領物時間
菁英名人組 自我挑戰組	台北 101 水舞廣場	07:30~13:00	09:00~15:30
企業團體組		11:00~13:30	13:00~15:30





SUSTAINABLE PERFORMANCE



Invisible Value

*Environmentally
Friendly*



三杯咖啡+五個保特瓶 = 一件T恤

SAVE



節省 81ML石油



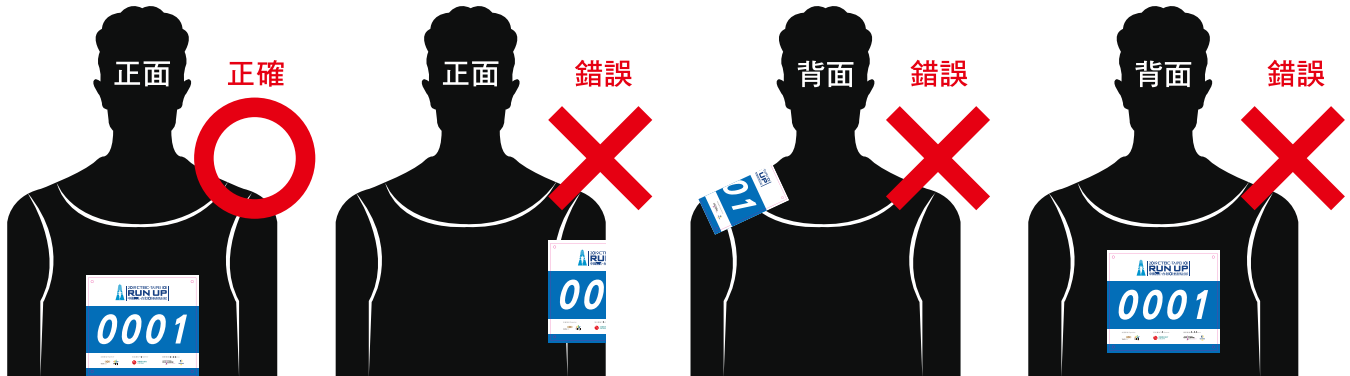
減少 317G碳排放



節省 13KG水資源

i 號碼布及晶片配戴

號碼布配戴方式 ※請將號碼布配戴於胸前



晶片配戴方式

※晶片配戴方式說明

1. 沿晶片兩側摺痕往下折。(圖一)
2. 將晶片左側離型貼紙撕開。
3. 將晶片拉成 D 型對準孔位黏貼。
4. 請鬆開球鞋左右各一孔。(圖二)
5. D 型晶片有標示號碼的一邊朝上。
6. 請將鞋帶交叉穿過 D 型晶片下方的孔並將晶片綁於靠近鞋尖的位置。(圖三)
7. 請將鞋帶於 D 型晶片外側打結。

※注意事項說明

1. 請確實配戴 D 型晶片於鞋上，勿放置口袋或拿在手上。
2. 起跑時請確實要通過賽道上的感應地墊。
3. 嚴禁使用金屬物品固定晶片。
4. 無鞋帶的跑者請至大會服務中心領固定繩。
5. 同一位選手請勿佩戴二個以上(含二個)晶片。
6. 如晶片號碼與號碼布不符，請至報到會場更正。



圖一



圖二



圖三



In **BUFF** We Trust

#BUFF 無所不能



充沛動能 × 犀利明亮

BUFF 雙效能量飲料

戰鬥力 +
含花青素

泰山

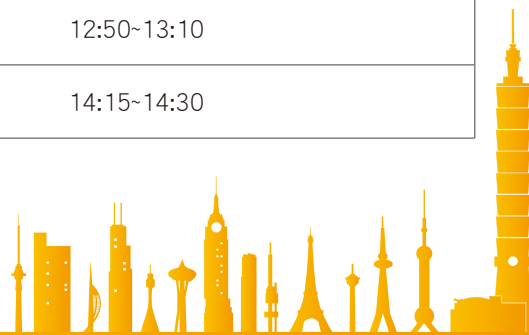
🕒 建議體檢 & 起跑時間表

※以下時間為預估值，實際體檢與起跑時間需視現場狀況而定，請選手耐心等候。

組別 & 號碼	建議體檢時間	起跑時間	備 註
菁英名人組 (1~101)	07:30-08:00	08:30	菁英選手每30秒放行1人，名人組每10秒放行1人。
自我挑戰組 (1001-1500)	08:00-08:40	08:55~09:20	1. 自我挑戰組選手體檢完畢後，請依現場工作人員指示，按照號碼布號碼起跑。 2. 每 2 秒放行 1 人，每 1000 人需暫停 5 分鐘整理場地，若過號則需依照現場工作人員指示排隊，等待其他時間再出發。 3. 體檢最後時間為 11:50，無法於時間內完成體檢之參賽選手將被取消出發資格。
自我挑戰組 (1501-2000)	08:25~09:05	09:20~09:45	
自我挑戰組 (2001-2500)	08:55~09:35	09:50~10:15	
自我挑戰組 (2501-3000)	09:20~10:00	10:15~10:40	
自我挑戰組 (3001-3500)	09:50~10:30	10:45~11:10	
自我挑戰組 (3501-4000)	10:15~10:55	11:10~11:35	
自我挑戰組 (4001-4500)	10:45~11:25	11:40~12:05	
自我挑戰組 (4501-5000)	11:10~11:50	12:05~12:30	
企業團體組 (5001-5400)	11:30~12:00	12:30~12:55	1. 企業團體組選手體檢完畢後，請依現場工作人員指示，按照號碼布號碼起跑。 2. 每 2 秒放行 1 人，每隊間隔 1 分鐘，每 20 隊需暫停 5 分鐘整理場地，若過號則需依照現場工作人員指示排隊等待其他時間再出發。 3. 體檢最後時間為 13:00，無法於時間內完成體檢之參賽選手將被取消出發資格。 4. 工作人員於最後一隊出發後 30 分鐘開始清場，若有選手無法在工作人員清場前完賽則視為棄賽，無法取得完賽證明。
企業團體組 (5401-5800)	12:00~12:30	13:00~13:25	
企業團體組 (5801-6200)	12:30~13:00	13:30~13:55	

頒獎時間 ※頒獎時間將視賽事進行狀況而調整

組別	時間
菁英組 & 個人組	12:50~13:10
企業團體組	14:15~14:30





《純天然酵母發酵》
美味的溫度



《健司金黃起司餅乾》



《健司奶油胚芽餅乾》

**「說不出口的愛
都在健司餅乾裡..」**

- ◆ 美味的溫度是源自「一份對孩子的愛」，除了美味更希望他們吃的更簡單。
- ◆ 100%純天然酵母發酵，天然小麥無添加，散發天然香氣的餅乾，一口咬下就能感受濃郁起司，化在嘴裡樸實的心意。

+ 體檢標準規範

第一關 平衡測驗：選手有三次檢測機會

第一次	通 過：進行體溫檢測 未通過：由護理師集合至平衡複檢區進行第二次檢測
第二次	通 過：進行體溫檢測 未通過：由護理師集合至平衡複檢區進行第三次檢測
第三次	通 過：進行體溫檢測 未通過：篩退，領取完跑禮（因有自身及團體健康安全疑慮之因素）

第二關 體溫檢測：一次機會

體溫 $\leq 38^{\circ}\text{C}$	收取自我檢測表，依照醫護人員評判是否測量血壓
體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$	篩退，領取完跑禮（因有自身及團體健康安全疑慮之因素）

第三關 血壓檢測：二次機會

收縮壓：大於180 舒張壓：大於110 血氧：低於94%	1.依照醫護人引導至觀察區休息10分鐘後，進行第二次檢測篩退，通過方能參賽。 2.篩退，領取完跑禮。（因有自身及團體健康安全疑慮之因素）
------------------------------------	---



泰山

輕甜0脂肪

確保你的運動成果!



僅144大卡
輕盈補給



水站

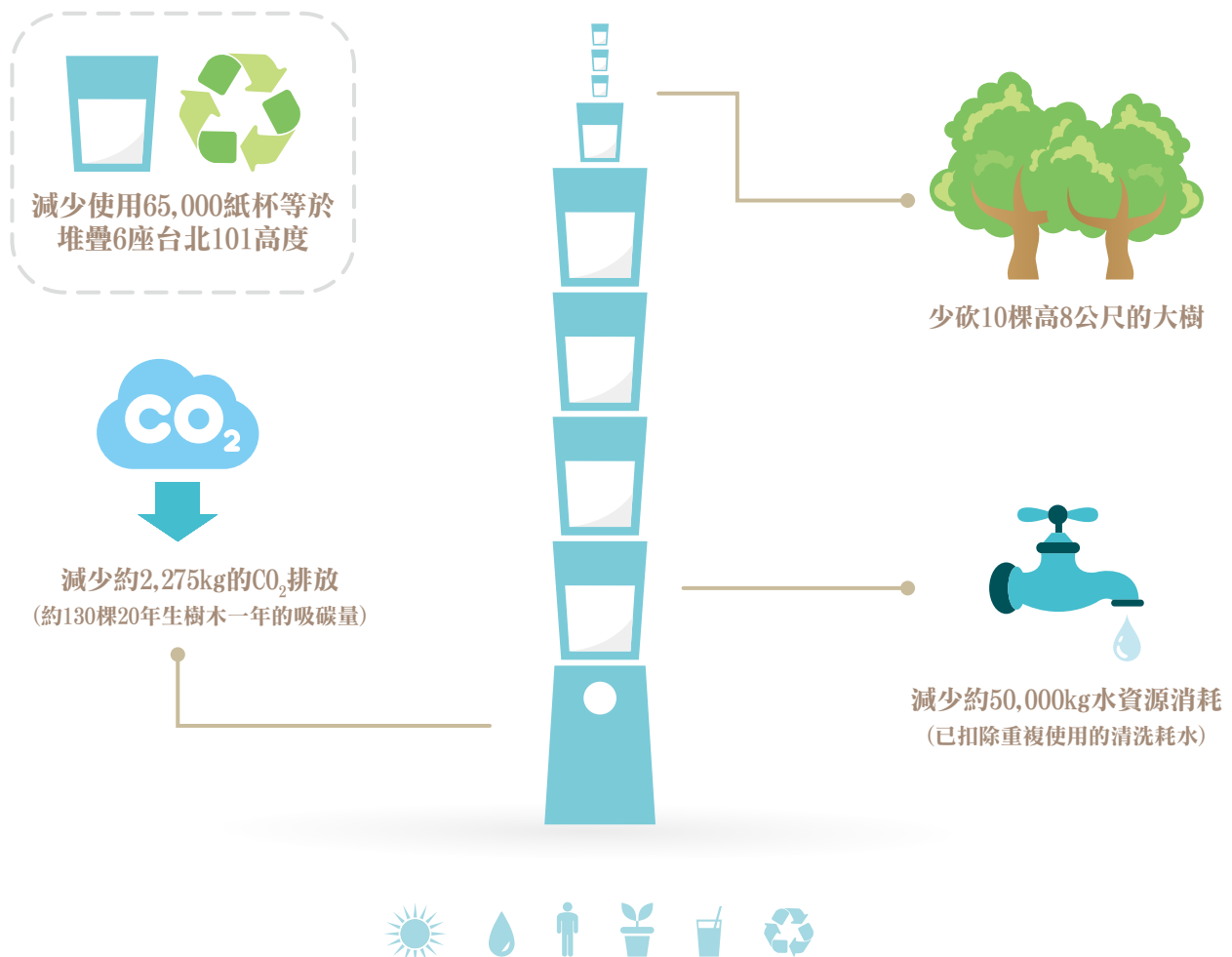
※水站小提醒

為了落實永續環境的理念，我們將往年水站需要的 65,000 個一次性紙杯，換成可循環使用的環保杯。我們想要做的是重複使用，除了讓資源有效利用外，也希望能夠提供跑者更健康、更環保的賽事。

請每位參賽者在同一個水站內重覆使用同一個水杯，並在離開水站前，把水杯交給工作人員放入回收站內，跟著我們一起落實垃圾減量、愛護地球。

2019台北101垂直馬拉松

以環保杯代替紙杯，減少了65,000個紙杯， 相當於種下140棵樹木的效果！



1. 依照日本東京大學的報告，青瓢杯相比一般紙杯在活動中使用，每個杯子可減少：35g 的二氧化碳排放、0.79kg 的水資源消耗（已扣除重複使用的清洗耗水）。
2. 1 株 20 年生的林木，依樹種不同，1 年約可吸收 11~18kg 的二氧化碳。



天地合補

葡萄糖胺飲



添加龜鹿雙寶



由內而外
打造行動力根基

真心推薦

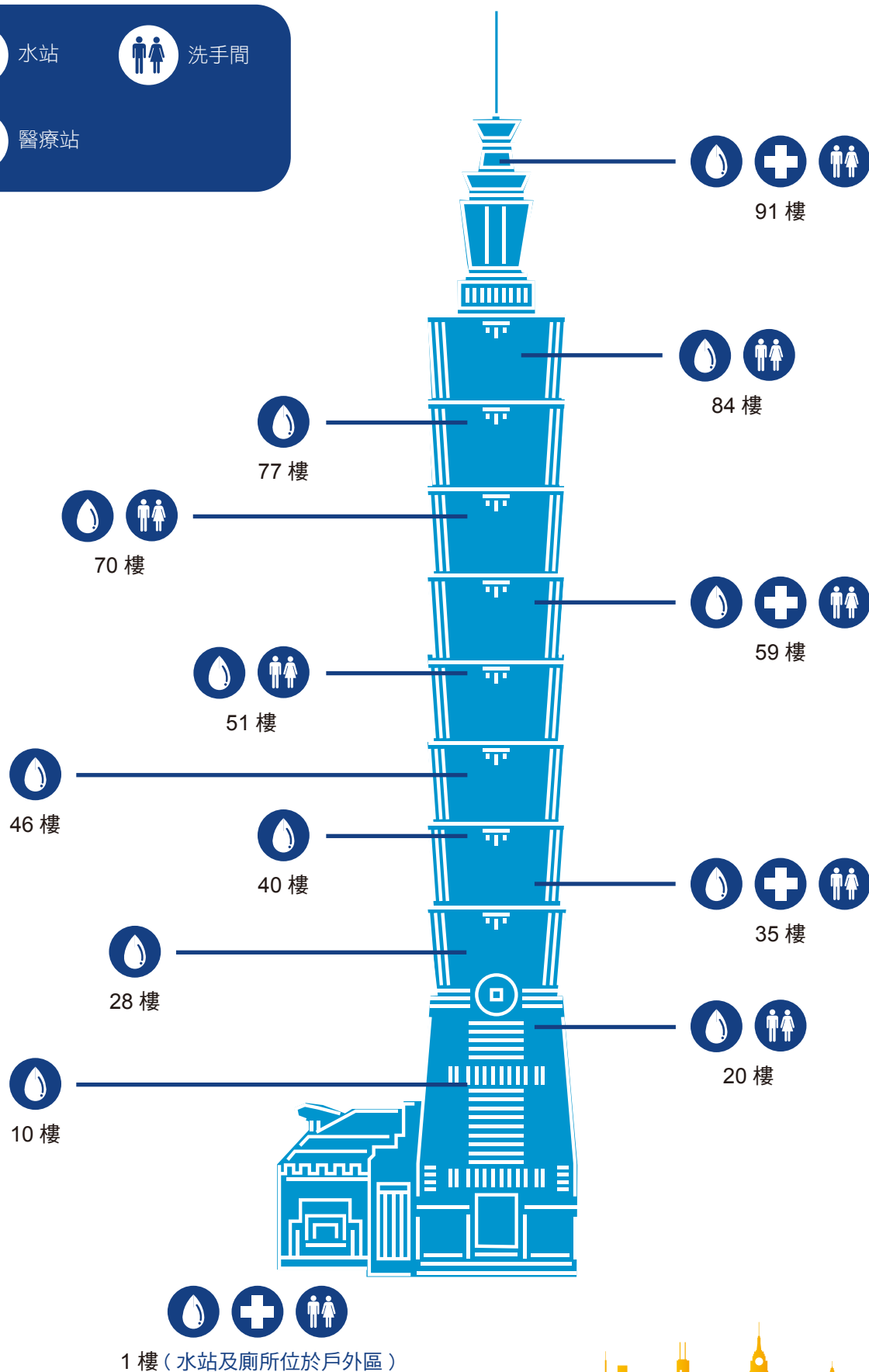
謝霆鋒



 梯間服務站

 水站  洗手間

 醫療站





SINCE 1968

新品上市

Mini 孔雀餅乾



芝麻

原味

f 乖乖

Instagram kuaikuaitw



孔雀美味家族粉絲團

我的乖乖 無可取代



獎勵辦法

依所得稅法及各類所得扣繳率標準規定，參賽者如為中華民國境內居住之個人，年度中獎總額達 NT\$1,000 以上應申報中獎者年度所得；價值 NT\$20,001 以上之獎項，參賽者須先自付獎項價值 10% 之稅金後，始得領獎。非境內居住之個人，須先自付獎項價值 20% 之稅金後，始得領獎。（請於領獎時附護照或身分證影印本）

破紀錄組獎金

鼓勵好手勇創佳績，打破台北 101 垂直馬拉松紀錄且為成績最佳者，將頒發破紀錄獎金。男、女各一名。

	男子組紀錄 10'29"32	女子組紀錄 12'38"85
破紀錄獎金	獎金 NT\$200,000	獎金 NT\$200,000

個人組獎金

獲個人組獎金資格者為菁英名人組及自我挑戰組選手，按男、女總名次前 4 名成績，頒給獎金及獎盃。另增加國內男、女冠軍獎勵，若國內男、女冠軍成績為總名次前 4 名，將擇優頒發獎項，不得重複計獎。

	男子組	女子組
第一名	獎金 NT\$43,200 (1,200 歐元)	獎金 NT\$43,200 (1,200 歐元)
第二名	獎金 NT\$25,200 (700 歐元)	獎金 NT\$25,200 (700 歐元)
第三名	獎金 NT\$18,000 (500 歐元)	獎金 NT\$18,000 (500 歐元)
第四名	獎金 NT\$10,800 (300 歐元)	獎金 NT\$10,800 (300 歐元)
台灣冠軍	獎金 NT\$43,200	獎金 NT\$43,200

企業團體組獎金

依總成績取前 3 名，頒給獎金及獎盃。

企業團體組	
第一名	獎金 NT\$100,000
第二名	獎金 NT\$80,000
第三名	獎金 NT\$50,000

備註：

1. 挑戰成功者，主辦單位將於現場發給完跑證書及紀念獎章各一份。參賽者請於賽事當日 15:30 前至「完跑證書領取區」領取，逾時不再補發。
2. 選手完賽成績可於 2019 年 5 月 9 日起，至活動網站查詢。



盛夏戲水 潛藏心臟危機！ 打造安心場所 您——豈能少了AED？

美國心臟協會：如遇熱浪來襲，高溫持續超過兩天，將大幅提高心臟不適、心律不整、甚至死亡的風險。



PHILIPS 飛利浦 HS1



PHILIPS 飛利浦 FRx

常見的心臟病發，可能發生在任何時間、任何地點（包含家中）及任何人身上。每個生命危急時刻，都需要CPR+AED！
即時掌握搶救黃金五分鐘，將遺憾降至最低。

選擇PHILIPS AED關鍵1--可於濕的地面使用

適當預防措施下 在濕的或金屬表面上進行病患除顫是安全的。

選擇PHILIPS AED關鍵2--無需擔心電波干擾

本產品靠近緊急對講機或手機等設備時，仍可正常運作。
(除非必要，仍請盡量讓這些設備遠離病患和PHILIPS AED)



24H 服務專線：

0800-885-095

www.aedworld.com.tw

衛署醫器輸字第009048號·北市衛器廣字第107120306號

“飛利浦”自動體外心臟去纖維顫動器 使用前請閱讀說明書警語及注意事項





迎接英雄親友票資訊

※本活動僅限 2019 年 5 月 4 日

1. 請憑物資包內的『2019 台北 101 垂直馬拉松親友優惠券』至 5F 觀景台售票櫃檯購票。購票注意事項請參照票券上方說明。
2. 有購買親友票之選手方能進入 89F 觀景台，請務必貼上標示貼紙於號碼布上，並依現場工作人員引導之動線進入觀景台。
3. 建議親友於選手起跑前購票及排隊入場，以提前抵達觀景台等待選手。
4. 完賽成績和完跑禮領取截止時間為 15:30 止，請選手務必留意於觀景台停留時間。
5. 購票地點為台北 101 購物中心 5 樓觀景台售票處。營業時間 09:00-22:00，活動洽詢專線：(02)8101-8880

票券樣式正面



票券樣式背面





登高攻略

1. 在下定決心擬定計畫的同時，也應準備好相關的訓練工具；包含碼錶、訓練記錄本或運動日誌、跑鞋、服裝等。
2. 請確認鞋子穿起來舒適合腳，絕對避免穿新鞋參賽並確認鞋底的抓地力良好，以免比賽進行時滑倒。
3. 必要時可針對小腿肌肉做重量訓練，增強登高時之 Power。
4. 記錄每次訓練的時間與心跳數，如此可幫助追蹤自己身體狀況與練習效果。
5. 若練習地點允許，最好每週能夠安排大樓的安全梯內進行練習，因為比賽時的樓梯間，空氣中含氧、溫度、氣流都會跟一般開放空間不大一樣。
6. 練習時應適時補充水分。最好是能找幾個志同道合的夥伴一同準備比賽，如此較能保持訓練的積極度。
7. 穿著合適的服裝參賽（如：排汗衫、背心等）比賽在 5 月進行，當你開始登高後，身體很快就會變熱。
8. 可在適當地地方塗抹凡士林，避免磨擦受傷。
9. 穿著適當舒適的運動短襪，不要是剛拆封的新品，至少需先洗滌一遍，讓短襪更合腳。
10. 建議自備防滑手套，可協助攀爬並降低腳的負擔。





注意事項

※請詳閱本注意事項

1. 行動不便者及患有高血壓、心血管疾病、糖尿病、氣喘等疾病者，請勿參賽。
2. 除 1 樓起點及 91 樓終點之水站外，沿途樓梯間另設置補充水站，參賽者可多加利用。
3. 安全第一，主辦單位裁判或醫師有權視參賽者體能狀況，中止參賽者繼續比賽資格，報名費亦不予退回，參賽者不得異議。
4. 主辦單位一律使用晶片計時，請詳閱晶片使用說明，如因個人操作不當，造成成績未受記錄者，主辦單位一概不負責。
5. 參賽者領取參賽物品後，請小心保管號碼布及晶片，遺失恕不再補發。無號碼布者將喪失參賽資格。
6. 主辦單位得將比賽過程為錄影、攝影，並得將該著作及成績於世界各地重製、公開播送、公開上映、公開傳輸、改作、散布、公開展示、發行、公開發表。參賽者個人亦同意其姓名、肖像或成績，由主辦或主辦單位授權之單位（如賽務辦理之協力者）用於網站與刊物，或其他與賽事相關之宣傳、行為或活動。
7. 比賽如遇颱風等不可抗力之天災或不可預料之人為因素使活動無法順利進行，主辦單位將有權以參賽者安全為考量，決定是否取消或擇期比賽，參賽者不得異議；若比賽因故取消，主辦單位將退還百分之五十的報名費。退費方式：【自我挑戰組】採信用卡刷卡者，退回原信用卡帳單；採超商繳費者，以掛號寄出郵政匯票至聯絡地址，郵政匯票受款人為參賽者本人。【菁英名人組】【企業團體組】以掛號寄出郵政匯票至聯絡地址，郵政匯票受款人為參賽者本人（個人）、團體負責人（團體）。
8. 本活動訊息如有未盡之事宜，得由主辦單位修正公佈之。活動訊息依主辦單位解釋為準，主辦單位保留最終修改與解釋之權利。

公共意外責任保險注意事項

參賽者應視賽事當日狀況量力而為，並請於賽事前一日充足睡眠、建議當日賽事出發前兩小時用餐。比賽現場僅限必要緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症，不在承保範圍內，公共意外險只承保因意外所受傷害之理賠。主辦單位針對參賽者投保每人 NT\$1,000,000 之公共意外險。（未盡事宜依公共意外責任保險共同條款及附加條款所列承保內容辦理）

1. 公共意外責任保險承保範圍

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、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責

- * 被保險人或其受僱人因參賽在本保險單載明之競賽路線上發生之意外事故。
- * 被保險人在競賽路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

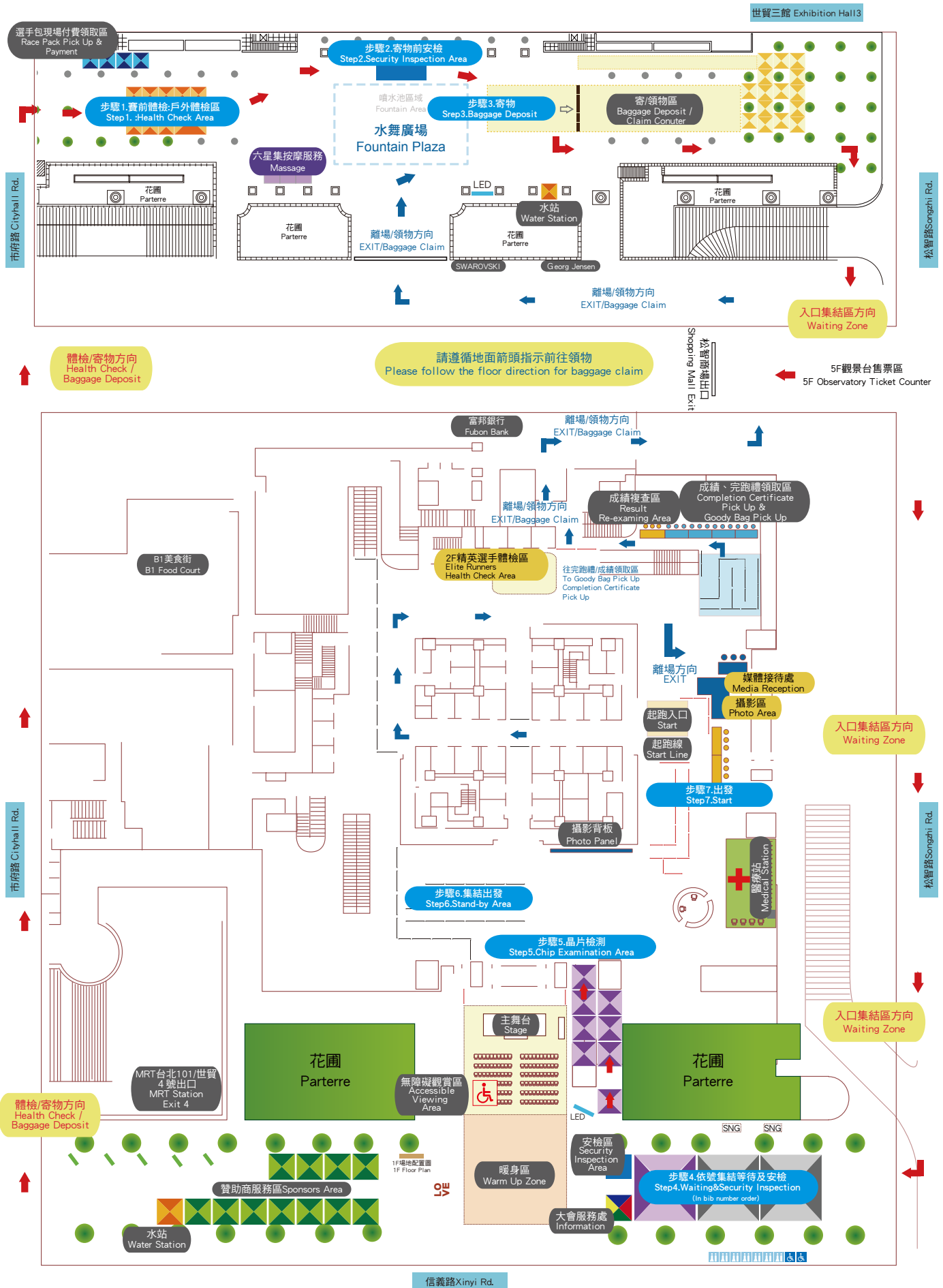
2. 特別不保事項

- * 個人疾病導致運動傷害。
- * 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。



1F Floor plan

The TAIPEI 101 RUN UP is equipped with accessible toilets,an unobstructed viewing area for handicapped persons and other services necessary to meet the needs of people with reduced mobility.



交通資訊

※為響應環保，請參賽者們多多利用大眾運輸工具哦！



捷運

*信義線「台北 101 - 世貿站」4 號出口

*板南線「市政府站」2 號出口步行約 10 分鐘



公車

搭乘至市府站、世貿站、信義行政中心、君悅飯店路線之公車，均可到達台北 101 停車站（下車）。



計程車招呼站

位於台北 101 B1 7-11 便利商店旁



停車資訊

台北 101

*松智路及市府路各二處停車場出入口

*台北 101 購物中心 B2-B4 共 1,200 個車位



週邊停車

週邊 500 公尺內共 15 座停車場

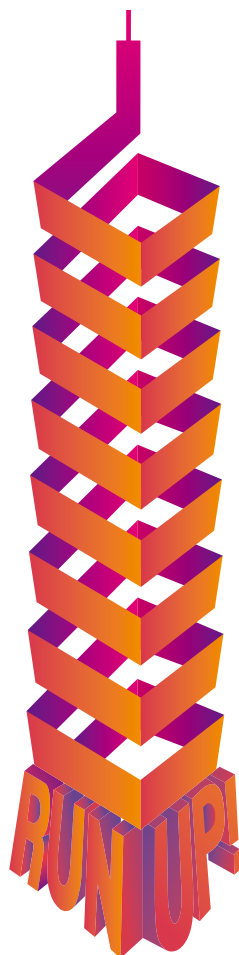


2019 CTBC·TAIPEI IOI RUN UP

中國信託·台北IOI垂直馬拉松

101垂直馬

成就GET!



Advisor

指導單位



Organizer

主辦單位



Global Alliance

國際聯盟



Title Sponsor

冠名贊助



Official Hotel

指定飯店



Event Execution

承辦單位



Co-Organizer

實務執行



Medical Team

醫療執行



Media Partner

媒體協力



Sponsors

熱情贊助 (依字母開頭A-Z排序)

