



2024CTBC·TAIPEI IOI
RUN UP
中國信託·台北IOI垂直馬拉松

WORLD CHAMPIONSHIPS
世界冠軍賽

2024.5.4

活動手冊





前言	02
大事記	04
活動資訊	06
參賽規則	08
注意事項	10
報到流程&寄物服務	12
號碼布&晶片配戴	14
建議體檢&體檢時間表	16
體檢標準規範	18
完賽禮&完賽證明領取辦法	20
獎勵辦法	22
水站&梯間服務站	24
登高攻略	26
選手獨享觀景台購票優惠	28
美食街營業資訊	29
1F 平面圖	31
91F 平面圖	32
交通資訊	34
從101起步,探索2046	36
台北大縱走—漫步環繞101	38

台北101垂直馬拉松共有91層樓、2046階樓梯、垂直上升390公尺。有別於越野馬拉松，垂直馬拉松過程中唯一的風景，就是無止境的階梯、把手、和轉彎。每衝破一層樓的困難，伴隨著想要登向高空的動力，這是台北101垂直馬拉松所帶來的獨特挑戰。

自2005年舉辦第一屆起，至今已第17屆，是世界菁英選手們視為難度最高、且不能錯過的國際指標登高賽事之一。2017年，台北101正式向世界登高協會 (Towerrunning World Association) 爭取成為垂直馬拉松亞太區決賽場地，台北101也成為正式的國際比賽賽場。繼2017年亞太區冠軍賽以及2018年世界冠軍賽後，2024年再度獲得舉辦第二次成為世界冠軍賽主場的殊榮。

台北101希望把垂直馬拉松打造為一個新的旅遊標的，讓這場賽事也能成為人們一輩子必須體驗的活動。台北101這個世界級的競技舞台，歡迎您來，做自己的冠軍！

選手們，加油！

5月4日，我們台北101見！





2024 CTBC · TAIPEI IOI

RUN UP

中國信託·台北IOI垂直馬拉松

台北101垂直馬拉松參賽者
限定會員申辦禮遇

2024.05.04(六)持台北101垂直馬拉松號碼布
至B1F客服中心申辦台北101禮讚卡會員
並獲得**400**點購物金點數(價值100元)

注意事項

1. 本活動僅限2024.05.04新加入之會員本人持參賽者馬拉松號碼布兌換贈品。
2. 於活動當日加入會員者，當日可享免費升等台北101禮讚會員，不限當日單筆消費滿NTD 10,000(含)以上加入會員之規定。
3. 以上詳細活動辦法請參考現場公告。台北101購物中心保留變更、終止本活動之權利，恕不另行通知。

限時獨享



2024.5.12前全館滿NT\$8,000贈NT\$800
新申辦台北101聯名卡並持101PAY單筆消費滿一萬元
再享**\$200**電子抵用券 + **鼎泰豐**小籠包(5入)



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 W.F.G.T (World Federation of Great Towers) 世界高塔聯盟
- 2015** 成為 T.W.A (Towerrunning World Association) 世界登高協會會員
- 2017** 主辦亞太區冠軍錦標賽 (Asian & Oceanian Towerrunning Championships)
- 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

我的時尚旅程

LIFE AT ITS BEST

不平凡的精緻體驗

WHERE BEST JOURNEY STARTS



2024/4/1-2024/6/30



台北101全館最高享**3%**回饋無上限 線上/線下無界線

台北101全館包含觀景台、高空餐廳、鼎泰豐、LOUIS VUITTON、CHANEL、APPLE STORE、COS、ZARA等國際精品品牌、全館餐飲以及 STAGE@TAIPEI 101線上全品項



申辦首刷滿額禮遇

核卡後30天內不限地點刷卡，消費滿額達指定門檻享以下好禮

鼎極卡

累積刷卡滿NT3,030元(含)享



新戶
禮遇

好禮2選1

① 101 Point **3,200**點
(等同現金NT800元)

② **25吋輕旅行箱**

新卡
禮遇

好禮2選1

① 101 Point **1,000**點
(等同現金NT250元)

② 刷卡金NT**100**元



新戶
專享

御璽卡

累積刷卡滿NT6,000元(含)享



新戶
禮遇

好禮2選1

① 101 Point **2,000**點
(等同現金NT500元)

② **25吋輕旅行箱**

新卡
禮遇

好禮2選1

① 101 Point **1,000**點
(等同現金NT250元)

② 刷卡金NT**100**元



新戶
專享

※滿額達門檻前未登錄新戶贈品選項者，本行將視同選擇「101 Point」贈送。※滿額達門檻前未登錄新卡贈品選項者，本行將視同選擇「刷卡金」贈送。

詳情請洽館內B1中信服務櫃台



立即申辦



活動詳情

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



i 活動資訊

指導單位 | 財政部、臺北市政府

主辦單位 | 台北金融大樓股份有限公司

國際聯盟 | 世界登高協會(Towerrunning World Association)

冠名贊助 | 中國信託商業銀行

主要贊助 | 南亞塑膠股份有限公司、食味鮮股份有限公司(曾拌麵)

指定飯店 | 台北艾麗希爾頓格芮精選酒店

熱情贊助 | 台灣新光保全(股)公司、中華電信(股)公司、向上運動(股)公司、南僑水晶、馬來西亞商白蘭氏三得利(股)公司台灣分公司、家樂福、卡比索皇家俄羅斯冰淇淋、益富實業(股)公司、台灣真弓(股)公司、泰山企業(股)公司、葡萄王生技(股)公司、日商久光製藥(股)公司台北分公司、瓜瓜園企業(股)公司

承辦單位 | 布魯斯風格股份有限公司

賽務執行 | 中華民國路跑協會

活動日期 | 2024年5月4日(六)

活動地點 | 台北101辦公大樓, 1-91樓, 共2046階

活動網站 | www.taipei101-runup.com.tw

競賽項目

比賽項目	TWA菁英組	主題菁英組	自我挑戰組	團體組
人數	100人	160人	3940人	40組 (每隊15-20人)
活動日期	2024年5月4日(六)			
集合時間	07:30	09:55	10:20	14:10
起跑時間	第一回合 08:00起出發 第二回合 09:10起出發	10:25起出發	10:45起出發	14:40起出發
集合地點	台北101大樓1樓 (信義路入口)			

Innovating Renewal Technologies

Rscuw Project

Recycling Scraps and Cutting Waste to Fibers

從餘到有 —— 織物回收再生計劃



SAYA



i 參賽規則

1. 參賽者必須理解比賽型態對參賽者身心之衝擊影響，所涉風險及所需體能負荷，參賽者自願參加比賽，同意承擔賽事風險並有責任確保其身體狀況，在不需要醫療輔助或其他輔助下，身體狀況良好、無已在疾病及既往症，且適合參與並能完成競賽。患有慢性疾病者，包含且不限高血壓、心血管疾病、糖尿病、氣喘等，或曾經有不明原因的胸部不適（胸痛、胸悶）者，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，經醫師確認後發給「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）。



WE ARE THE CHAMPIONS

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，主辦單位將依醫師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，各參賽者之參賽時間請參照活動網站說明。
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。
【自我挑戰組】、【團體組】出發順序原則依報名繳費完成時間為排序，惟主辦單位保留調整參賽者出發順序之權利。
5. 計時晶片

「2024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，請參賽者於賽前上活動網站下載活動手冊，並詳閱晶片使用說明，或依現場服務人員的協助操作，成績一律以主辦單位公布為準；如因個人操作不當或配戴位置錯誤以致無法感應晶片，或無配戴晶片者，將不予計時亦不記錄成績，由參賽者自行負責。

6. 有下列行為者，取消比賽資格，並不予退費：

- * 服裝不整（為維護參賽者安全，嚴禁穿著拖鞋參賽），或於會場脫衣、褲、鞋或赤裸者。
- * 未將號碼布以別針別在胸前者。
- * 不遵從裁判判定或工作人員引導、違反運動精神、於會場大聲喧嘩，或賽事進行中從事網路直播、視訊通話、自拍，及未經其他參賽者事前同意而對其為攝影、錄影之行為，或其他經主辦單位認定以任何方式或工具影響賽事進行者。
- * 非法接受他人供給飲料或食物。
- * 攜帶非必要物品者。為維護參賽者安全，任何有危害參賽者安全疑慮之物品將嚴格管禁禁止攜帶入場，包括但不限背包、水瓶、帽子、毛巾、攝影器材等易掉落物品，或其他經現場工作人員判定不可攜入之物品等。
- * 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。
- * 參賽者使用世界運動禁藥管制組織 WADA 公告《2024年運動禁藥禁用清單》，所列運動員於賽內及賽外不能使用之禁用物質及禁用方法；冒名頂替、違反參賽活動規定，或舞弊行為。

7. 違反下列規定者，取消比賽成績，並不予退費：

- * 比賽進行中，借助他人之力而獲利之參賽者，包括但不限利用電梯、電扶梯，或借助他人力量（扶持或牽引等）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。
- * 參賽者報名組別與身分證明資格不符者。
- * 轉讓號碼布、參賽者交換或配戴非本人之晶片者，或配戴2個或2個以上晶片者。代跑者及被代跑者一經查明屬實，由裁判宣佈成績無效且不發給成績證明外，並禁賽一年。

8. 因考量跑者留影記錄需求，以下為可攜帶參賽之物品，請遵守相關規範，違反下列規定者，取消比賽成績，並不予退費：

- * GoPro：為防止比賽時掉落，僅限穿戴於胸前，並使用胸前固定式裝置。（圖一）
- * 手機：為防止比賽時掉落，僅限使用胸前固定式裝置、手臂套。（圖二、圖三）
- * 背包：因樓梯空間狹隘，為避免選手產生碰撞，僅限全程妥善背妥貼身腰包。（圖四）

圖一



圖二



圖三



圖四



圖片來源：網路

9. 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，須於各組成績公布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。

Golden Horse Film Festival
Golden Horse Film Festival 2013

廣告稿給稿標榜的CM、RF、D 檔案
製稿解析度請設在300 dpi以上

Please provide the file for print with

The resolution must be as above.

書籍尺寸 Book Size
160mm(w)X240mm(h)

出血/Bleed
3mm

印刷含出血尺寸
166mm(w)X246mm(h)

TAIWAN'S SUN-DRIED NOODLES

台灣日曬製成麵

灰色區域製作尺寸 canvas area

建議將露出資訊內容放置此範圍內
以免重要訊息被裁切

Please make sure the information
are placed within the canvas area



PaMi會拌麵官方網站



注意事項

(請詳閱本注意事項)

- 1.本賽事屬高強度、難度活動，參賽者請審慎評估身體狀況及能力；決定參賽後請考量提高自主訓練的強度，及參賽準備期。
- 2.參賽者應視賽事當日狀況量力而為，並請於賽前一日充足睡眠、當日賽前兩小時進食，切忌空腹參賽，以免體力不濟，嚴重者可能因血糖過低而引發瞬間昏厥等危險。
- 3.除1樓起點及91樓終點之工作站外，沿途樓梯間另設置補充水站，參賽者可多加利用。
- 4.參賽者請務必考量身體狀況，安全第一；身體不適時切勿勉強，請立即停止活動並就近向工作人員尋求協助支援。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。
- 5.競賽中如有任何意外事件，參賽者及其及親屬願承擔賽事意外風險責任，因個人疾病因素或故意行為所引起之事故，願自行負責；亦同意對於非主辦、承辦單位所直接造成之傷害、死亡或其他任何形式的損失，放棄提出任何形式之賠償、慰問金請求。
- 6.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。
- 7.參賽者領取參賽物品後，請小心保管號碼布、紀念背心及晶片，遺失恕不再補發。無號碼布者，將喪失參賽資格，並禁止進場；無晶片者，可參賽但無成績。
- 8.活動之錄影、攝影，均以主辦單位為著作人；主辦單位有權將比賽過程為錄影、攝影，並將前述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。參賽者無償同意其姓名、肖像、號碼布號碼或成績，由主辦單位或主辦單位授權之單位(如賽務辦理之協力者)用於企業、賽事活動之使用、收益，無需另行取得授權。
- 9.為避免影響賽事進行，非經主辦單位事前書面同意，活動時參賽者不得於活動地點進行網路直播、視訊通話、自拍，或其他對自己或其他參賽者為攝影、錄影之行為；如有違反，工作人員有權取消參賽者之比賽資格。
- 10.比賽如遇不可抗力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；詳參「主辦單位公告退費或另定活動日期」規定。
- 11.本活動訊息如有未盡事宜，得由主辦單位修正公布之。活動訊息依主辦單位解釋為準，主辦單位保留修改與解釋之權利。

公共意外責任保險注意事項：

比賽現場僅限必要緊急醫療救護，對於參賽者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；建議參賽者可視個人需求，另行投保適當之保險。主辦單位「臺北市舉辦大型群眾活動公共意外責任保險投保基準表」，「第一類體育活動」之保險內容規定，為參賽者投保公共意外責任險範圍如下(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)：

- *每一個人身體傷亡：新臺幣300萬元。
- *每一事故身體傷亡：新臺幣1,500萬元。
- *每一事故財物損失：新臺幣200萬元。
- *保險期間內總保險金額：新臺幣3,400萬元。

公共意外責任保險承保範圍：

1.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，主辦單位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。

參賽者於賽事期間因參與賽事所造成財物損失或體傷，主辦單位將協助處理公共意外險理賠事宜，惟參賽者已獲得理賠項目、或因特別不保事項、或非屬理賠範圍等事由，不得再向指導單位、主辦單位、承辦單位及贊助單位等要求任何形式之賠償。

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。
- *參賽者如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。如參賽者現有或曾有猝死高危險群病狀或病症者，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。

HUMBLE HOUSE TAIPEI JOINS FORCES WITH HILTON HOTELS GROUP

歡慶台北艾麗結盟希爾頓酒店集團
加入會員即享住宿餐飲超值優惠！

Please call T +886 2 6631 8000
for more information or visit
www.humblehousehotels.com
No.18, Songgao Rd., Xinyi Dist.,
Taipei 110, Taiwan (R.O.C.)
詳情及預訂請洽 T +886 2 6631 8000
或至 www.humblehousehotels.com
110台北市信義區松高路18號



Celebrate the alliance between Humble House Taipei and the Hilton Hotel Group! Join Hilton Honors now to enjoy great accommodation and dining offers. Until May 31, 2024, book directly on the official website and stay for three nights or more to receive an extra 5000 bonus points. Until December 31, 2024, members also enjoy a minimum 25% discount on dining, with accumulate points for every NTS1,000 spent after discount. Redeem your points for food and drinks, and receive up to 500 additional points for every NTS730 spent (excluding service charge). 歡慶台北艾麗結盟希爾頓酒店集團，即日起，加入希爾頓榮譽會員即享多項住宿及餐飲優惠！包含2024年5月31日前，於官網直接預訂，並連續入住三晚以上，可額外獲得5000點額外積分禮遇。至2024年12月31日止，餐飲更享會員最低75折優惠，消費折扣後滿NT\$1,000可累積點數，集滿可兌換美食美酒以及折扣後滿NT\$730(不含服務費)再贈會員點數至多500點(不累計)等多重優惠。



HumbleHouse
TAIPEI

台北艾麗酒店

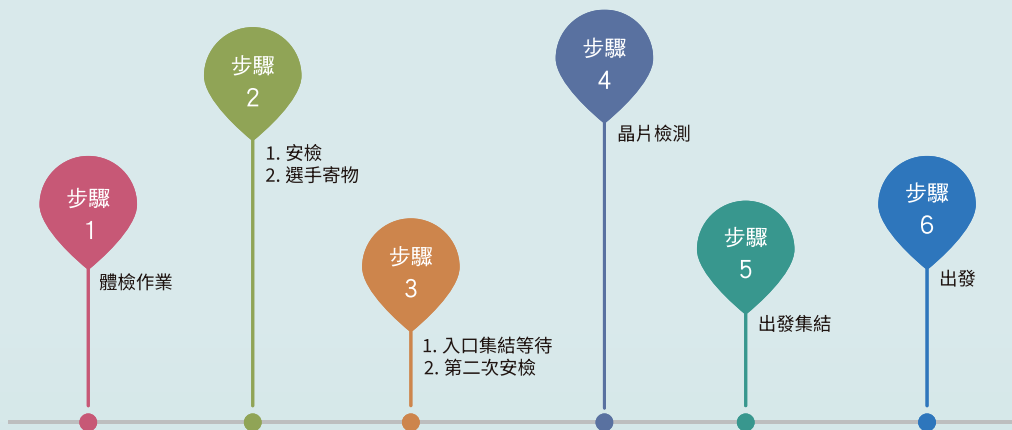
CURIO COLLECTION
by Hilton™

希爾頓格芮精選酒店



報到流程 & 寄物服務

報到流程表



場地平面圖請參考第31頁

衣物保管 (地點: 台北101購物中心水舞廣場)

1. 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，經工作人員蓋收件章後方接受衣物保管。參賽者取回保管物品時，須出示號碼布，經工作人員蓋領回章後，始可領回保管衣物。為維護寄物處秩序，參賽者請依活動手冊內說明，於進場前30分鐘開放寄物；寄物前請確認進場非必要物品是否均已放入收納袋，避免反覆寄、取物品，延誤起跑時間。
2. 貴重物品、電子產品、易碎品、生鮮食品、危險物品、超過保管空間或主辦單位認定無法提供保管服務之物品，請自行保管；若有逾時領回、物品毀損滅失，主辦單位概不負責。
3. 各項寄取地點、時間一覽表

項目	寄、取物位置	寄物期間	取物期間
TWA菁英組	台北101大樓一樓室內指定位置 菁英集結區	06:30 開始	11:00 前
主題菁英組	台北101購物中心 水舞廣場	09:40 開始	12:30 前
自我挑戰組		10:00 開始	16:30 前
團體組		14:00 開始	17:30 前

(以現場公告為主)



空氣維他命 健康守護神 負離子空氣淨化機

零耗材

零臭氧

零噪音

2024巴黎奧運選手村 法航戴高樂機場貴賓室 指定使用



零耗材



零臭氧



零分貝噪音



每秒釋放
3兆個負離子



超低耗電1.5W



高效懸浮微粒/
氣溶膠去除能力



新光保全事業群

新保生活關懷

服務專線: 0800-668-850





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. 同一位選手請勿配戴二個以上(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

中華5G 領先業界

最大連續頻寬 最大網路容量

基地台最多▲

涵蓋最廣▲

網速最快▲

羽球天后 戴資穎

戴資穎

中華電信 5G
Chungwa Telecom

1. 「主頻頻寬最大」係指中華電信在Sub-6GHz以下頻寬擁有250MHz而「5G最大連續頻寬」係指3.5GHz頻段。中華電信擁有連續頻寬90MHz。2. 「涵蓋最廣」、「網速最快」係依據SPEEDTEST最廣5G網路涵蓋(Best/Widest 5G Coverage)、最快5G網路(Fastest 5G)數據 Ookla 旗下 Speedtest Intelligence 對2023 Q2-Q3的數據分析。Ookla 商標經許可使用並經許可轉載。及「OPEN SIGNAL 2023年12月發布「台灣行動網路體驗報告」: <https://www.opensignal.com/reports/2023/12/taiwan/mobile-network-experience>。OPEN SIGNAL 商標經許可使用。

網路門市/服務據點皆可申辦

中華電信



了解更多



🕒 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，請選手耐心等待。

組別 & 號碼	建議體檢時間	起跑時間	備註	
TWA 菁英組 (1~100)	07:00-07:30	08:00	第一輪1~91樓，每30秒放行1人。 (第一輪要全數抵達終點後才能進行第二回合)	
		09:10	第二輪1~59樓，每30秒放行1人。 (第二輪要全數抵達終點後才能進行主題菁英組)	
主題菁英組 (501~700)	09:00-09:50	10:25-10:40	菁英選手每30秒放行1人 主題組每3秒放行1人。	
自我挑戰組 (1001~1500)	09:40-10:20	10:45-11:10	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3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13:30，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)	10:05-10:45	11:10-11:35		
自我挑戰組 (2001~2500)	10:35-11:15	11:40-12:05		
自我挑戰組 (2501~3000)	11:00-11:40	12:05-12:30		
自我挑戰組 (3001~3500)	11:30-12:10	12:35-13:00		
自我挑戰組 (3501~4000)	12:15-12:55	13:00-13:25		
自我挑戰組 (4001~4500)	12:25-13:05	13:30-13:55		
自我挑戰組 (4501~4837)	12:50-13:30	13:55-14:20		
團體組 (5001~5500)	13:30-14:10	14:40-15:30		1. 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3秒放行1人，每隊間隔1分鐘，每25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15:05，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，若有無法在工作人員清場前完賽之選手視作棄賽，無法取得完賽證明。
團體組 (5501~5860)	14:25-15:05	15:35-16:10		



FAST能量果膠

- FAST果膠 x 櫻桃王聯名！
- 2:1複合碳水配方，超快吸收！
- 添加牛磺酸，維持運動狀態！
- 無香料、色素、防腐劑！
- 蒙特羅西酸櫻桃口味！

FOCHEWS能量軟糖

- 添加GABA，保持賽前狀態！
- 400mg牛磺酸，增強運動體力！
- 少量碳水，能量充足！
- 每包僅20克，攜帶方便！



首次加入會員
贈送**50元**官網購物金



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.依照醫護人員引導至觀察區休息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）
-------------------------------------	--

Sports

抗菌除臭洗衣液體皂

SGS認證

抑菌率 > 99%
有效去除汗臭



連GoreTex都能洗 機能服OK!

✓Gore-Tex ✓排汗衫 ✓瑜珈服 ✓涼感衣



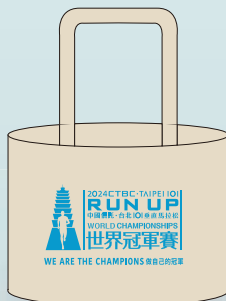


完賽禮及完賽證書領取辦法

完賽證書



完賽毛巾



完賽獎牌



完賽禮袋

完賽禮

1. 參賽者完成比賽後可獲得完賽禮。
 未取得「合格者出發憑證」之參賽者或未完賽者，依規定領取紀念品。
 未參賽者，恕不發給紀念品及完賽禮。
2. 參賽者進入終點後，可憑號碼布至完賽禮領取區領取。每人限領壹份。
3. 完賽禮請於活動當日17:00前(視賽事結束時間調整)完成領取，逾時視同放棄並不得要求補發。

完賽證書

1. 主辦單位將於現場發給完賽證書及紀念獎章各一份。
 參賽者請於賽事當日17:00前(視賽事結束時間調整)至「完賽證書領取區」領取，逾時不再補發。
2. 選手完賽成績可於2024年5月13日13:00起，可自活動網站查詢。

白蘭氏®

關鍵活躍® 鷄精

幫助好體力
靈活行動力

醫師專業推薦

聯新運動醫學中心
林頌凱主任

林頌凱



立即瞭解更多





獎勸辦法

獎金稅捐：依所得稅法及各類所得扣繳率標準之規定，得獎人須提出身分證有效文件影本作為申報稅捐之用。得獎人為中華民國境內居住之個人，或有固定營業場所之營利事業者，凡參加公司舉辦活動所領取獎金金額或獎品年度總額達新臺幣1,000元以上者，公司將依各類所得扣繳率標準就獎金金額或獎品價值代為申報得獎人年度所得，並寄送扣繳或免扣繳憑單；若單筆獎金金額或獎品價值達新臺幣20,010元以上者，得獎人須先自付領取全額之10%後，始得領獎。得獎人非中華民國境內居住之個人，或無固定營業場所之營利事業者，不論獎金金額或獎品價值，皆須先自付領取全額之20%後，始得領獎。

破紀錄

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' 28" 85
破紀錄獎金	獎金NT\$200,000	獎金NT\$200,000

TWA菁英組

總排名將根據兩輪賽事的總成績最快時間決定，如遇同分，則將根據第二輪賽事的成績進行排序。
 按男、女總名次前6名成績，頒給獎金及獎盃。

	男子組	女子組
第一名	獎金NT\$ 108,000 (歐元\$3,000)	獎金NT\$ 108,000 (歐元\$3,000)
第二名	獎金NT\$ 72,000 (歐元\$2,000)	獎金NT\$ 72,000 (歐元\$2,000)
第三名	獎金NT\$ 54,000 (歐元\$1,500)	獎金NT\$ 54,000 (歐元\$1,500)
第四名	獎金NT\$ 27,000 (歐元\$750)	獎金NT\$ 27,000 (歐元\$750)
第五名	獎金NT\$ 13,000 (歐元\$500)	獎金NT\$ 13,000 (歐元\$500)
第六名	獎金NT\$ 9,000 (歐元\$250)	獎金NT\$ 9,000 (歐元\$250)

*匯率：EUR/TWD 36 (每1歐元等於36元新台幣)

TWA菁英組/主題菁英組/自我挑戰組

為鼓勵台灣優秀選手，參加【TWA菁英組】、【主題菁英組】或【自我挑戰組】之台灣選手中取成績最佳者將可獲得臺灣冠軍獎金。
 按男、女總名次前1名成績，頒給獎金及獎盃。

*備註：如台灣男、女冠軍成績為TWA菁英組總名次前六名，可同時獲TWA菁英組獎金及台灣冠軍獎金。

	男子組	女子組
台灣冠軍	獎金NT\$ 51,000	獎金NT\$ 51,000

團體組

以團隊最佳前15人成績計算。完賽人數未達15人的隊伍，不列入排名。依總成績取前3名，頒給獎金及獎盃。

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



食物轉型

從 *i* 開始

我就是影響力！

補 充 蛋 白 質 能 量 滿 滿

快樂的雞才有勇健的蛋
非 籠 飼 雞 蛋

媽媽去草地遊蕩了……



Carrefour
家乐福





+ **💧** **🚻** 水站&梯間服務站

+ 醫療站

💧 水站

🚻 洗手間

💧 **+** **🚻**
 91樓

💧 **🚻**
 80樓

💧 **+** **🚻**
 59樓

💧 **🚻**
 70樓

💧
 46樓

💧 **🚻**
 51樓

💧 **+** **🚻**
 35樓

💧
 40樓

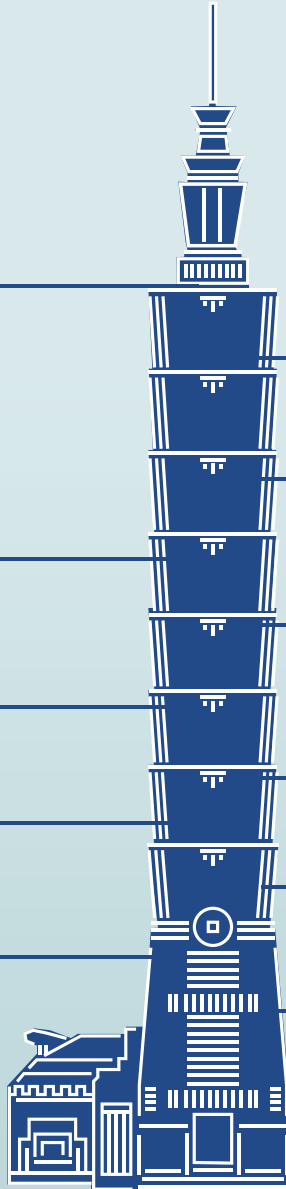
💧 **🚻**
 20樓

💧
 28樓

💧
 10樓

💧 **+** **🚻**
 1樓

(水站及廁所位於戶外區)





ХЛЕБ СОЛЬ
卡比索 皇家俄羅斯冰淇淋

*Kabisuo premium ice cream
Soft, Smooth, Rich
Mango flavor*

多層次的芒果香氣
鑲嵌金黃色芒果肉



卡比索
官方網站



卡比索Facebook
官方粉絲團

濃郁不甜膩·頂級冰淇淋的極致呈現

Rich but smoothily sweet to its ultimate luxury.



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。

益富



好體力 好給力

1天1罐 6天有感^[1]

國民歌王
周華健

周華健

無糖
新上市

益富 益力壯 給力

2顆蛋*
優蛋白
13.8g好吸收

BCAA
2856mg
小分子胺基酸

日本專利
乳酸菌
KT-11

高鈣
+
維生素D



[1] 2020年12月-2021年1月益富益力壯給力多元營養配方與蝦製e起玩合作6天連續試喝體驗活動，根據340份有效回收問卷統計，92%體驗者覺得喝了給力後體力較好。 [2] 根據2023年8月益富益力壯給力優質白高鈣配方與第三方權威合作試飲活動，147份試飲心得評鑑結果，依FDA食品營養成分資料庫，給力每罐提供13.8g蛋白質，約等於兩顆雞蛋所提供蛋白質。

用 營 養 改 變 生 活



2024 CTBC-TAIPEI 101
RUN UP
 中國信託·台北101垂直馬拉松

WORLD CHAMPIONSHIPS
世界冠軍賽

WE ARE THE CHAMPIONS
做自己的冠軍



選手獨享觀景台購票優惠

選手獨享觀景台購票優惠

1. 參賽物資包內附有「2024台北101垂直馬拉松世界冠軍賽選手獨享觀景台購票優惠碼」乙組。
2. 請至台北101觀景台官網購票，輸入票券上的優惠碼，即可享有一般入場門票8折優惠（限外籍全票與國人全票）。
3. 此優惠碼使用期限至2024/06/30，優惠碼限使用一次，每次優惠上限4張。

注意事項：

1. 限外籍全票NTD 600或國人全票NTD 420購票使用，其餘票種皆不適用。
2. 此優惠僅限官網購票使用，無法適用於臨櫃購票。
3. 選手本人若使用此優惠碼購票之票券，仍需從5F觀景台入口入場，不可從選手離場動線直接進入觀景台。
4. 購票以及場地相關規定，請以官網及現場公告為主。



台北101觀景台官網請掃QR CODE
www.taipei-101.com.tw/tw/observatory

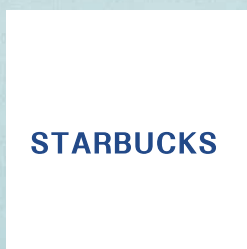


5/4 台北101 B1 美食街

提早營業店家



營業時間
07:30



營業時間
08:00





金黃起司餅乾

採用荷蘭香濃起司



每日元氣 酵母餅乾

使用100%法國酵母



每日元氣 黑糖銀絲卷

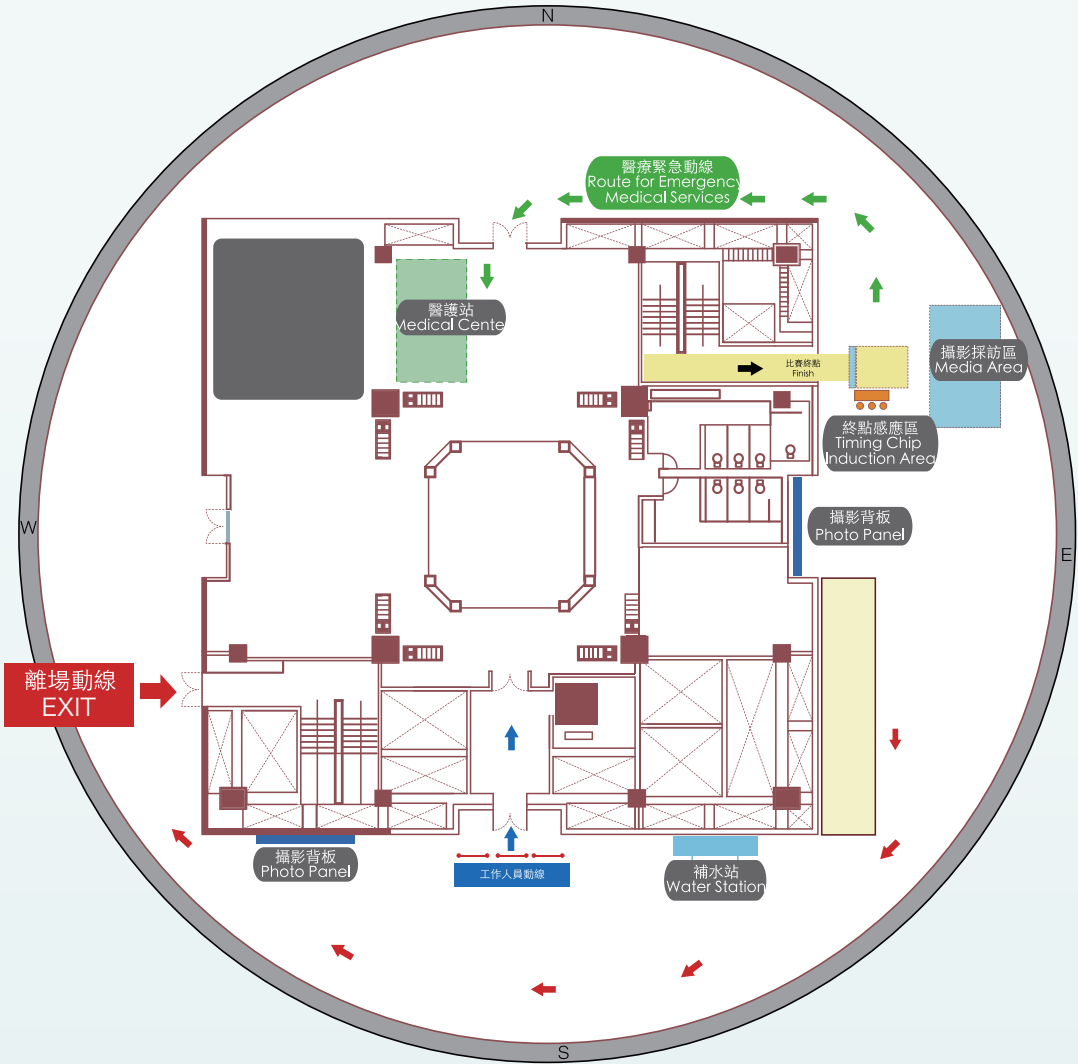
使用古早味手炒黑糖





i 91F平面圖

本樓層設有醫療站



泰山

最暖心的 的滋味

泰山八寶粥



八寶粥年度代言人 | 檢場一家

檢場

王敏淳

李翊君





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（下車）。

計程車招呼站

位於台北 101 B1 全家便利商店旁

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



夜晚降臨 能量來襲

能量叛客
婁峻碩



有能量就是帥

PowerBOMB

爆能能量飲料系列



台北大縱走 漫步環繞101



2024 CTBC-TAIPEI 101
RUN UP
中國信託·台北101垂直馬拉松

WORLD CHAMPIONSHIPS
世界冠軍賽



台北大縱走92公里的山徑串連38公里河濱自行車步道

集結台北各景點的健行路線

匯集多樣生態路線、融合歷史與文化

路線沿途眺望世界知名建築大樓台北101

步行與爬山增強體力同時欣賞台北101不同角度身影。

面天坪涼亭-小油坑服務站

竹子湖赴一場浪漫花之旅，紀錄綻放瞬間。

X31 距離：12km
難度：★★★★★

小油坑服務站-風櫃口

徜徉七星山，攻下台北第一峰，挑戰無限風光，攀登人生。

X33 距離：13km
難度：★★★★★

捷運關渡站-二子坪遊客服務中心

漫步貴子坑步道，感受靜謐森林，將台北盆地盡收眼底，喚醒一整天好狀態。

X33 距離：13km
難度：★★

風櫃口-中華科大

雙溪古道，深入秘境，景幽境清，徹底放鬆心靈。

X46 距離：18km
難度：★★★★★

捷運動物園站-捷運關渡站 (自行車步道)

釋放壓力，治癒心靈，騎行是一個很好的選擇，河岸慢跑，欣賞明媚河岸風光。

距離：38 km
難度：★★★★

捷運劍潭站-碧山巖

碧山巖地位居高臨下，俯瞰台北盆地，夜幕，飽覽台北101夜景。

X31 距離：12km
難度：★★

中華科大-捷運麟光站

挑戰四獸山，因海拔不高、起伏不大，視野極佳，360度零死角俯瞰台北盆地。

X28 距離：11km
難度：★★★★★

世界山莊-飛龍步道-政大後山

參拜被譽為天下第一聖山的「指南宮」，敬神佛，敬山水，運動同時祈求平安。

X33 距離：13km
難度：★★★★

#爬山趣

你知道每爬完一條縱走路線，若是以直線距離方式計算，你爬了幾座台北101嗎？

快來挑戰台北大縱走8段路線，鍛鍊自我的同時享受健康的運動和美麗的風景，感受登頂的成就感！沿途還可以尋找看看台北101的身影在哪裡。

#各路線難易度(根據網友的經驗分享)(難→易)

2 > 3 > 6 > 4 > 7 > 1 > 5



2024中國信託·台北IOI 垂直馬拉松世界冠軍賽

指導單位 Advisor



主辦單位 Organizer



國際聯盟 Global Alliance



冠名贊助 Title Sponsor



主要贊助 Main Sponsor



指定飯店 Official Hotel



熱情贊助 Sponsors



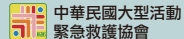
承辦單位 Event Execution



賽務執行 Co-Organizer



醫療執行 Medical Team



媒體協力 Media Partner

