

113 年第八屆貓公路跑活動
暨部落阿嬤市集活動
報名簡章

花蓮縣豐濱鄉豐濱社區發展協會

113 年度第八屆貓公路跑活動暨部落阿嬤市集活動計畫書

壹、活動主旨：

為提倡全民體育，培養部落族人各項能力，增進親子身心健康，鼓勵族人從事健康休閒體能活動及推廣部落觀光旅遊和部落文化產業，讓愛好運動的朋友對於貓公部落有更深入的認識，並感受專屬於**原住民式**的路跑風情，豐富生活內涵，重視健康及生活品質，並籍由此活動將貓公部落的文化和活力以及**部落產業、農特產品行銷推廣**，讓愛好路跑的朋友們，對貓公部落獨有的山海美景烙在心底。

貓公路跑活動為台灣原住民族部落唯一持續辦理 8 屆，並結合部落產業觀光發展的活動，今年度為擴大參與，將擴大邀請選手人數，並豐富市集活動內容，另安排部落住宿，讓造訪選手能有一次健康且體驗部落風情的活動，進而塑造貓公部落的熱情好客印象，促進東海岸觀光產業發展。

貳、活動單位：

一、指導單位：原住民族委員會、花蓮縣政府、花蓮縣豐濱鄉公所

二、主辦單位：花蓮縣豐濱鄉豐濱社區發展協會

三、協辦單位：花蓮縣豐濱鄉衛生所、花蓮縣豐濱鄉數位機會中心、貓公文化健康站、貓公部落。

參、活動日期：113 年 2 月 24 日（星期六）上午 7 時至下午 2 時。

肆、貓公路跑活動執行內容

- 一、時間：113 年 2 月 24 日（星期六）上午 7 時 30 分至 12 時。
- 二、集合地點：花蓮縣豐濱鄉貓公部落聚會所
- 三、路線範圍(八里灣產業道路-花 51)：貓公部落聚會所→ciaowalan(吉阿烏哇蘭)→cingayapan(吉阿亞伴)→lalotoc(阿路都滋)→(salanawwan)沙拉腦灣→(haciliwan)八里灣。



四、競賽流程

時 間	活 動 內 容	地 點
07:00	集合、寄放衣物	貓公部落聚會所
07:30	開幕式、頭目祈福 大會暖身操、路線及規則說明	貓公部落聚會所
08:00	奇拉雅山勇士組、文殊蘭勇士組鳴槍起跑	貓公部落聚會所

08:20	貓公小勇士組、貓公健康同樂組鳴槍起跑	貓公部落聚會所
11:00	部落歌手、部落勁歌熱舞	貓公部落聚會所
11:30	頒獎	貓公部落聚會所

五、競賽分組：

活動組別	貓公健康同樂組 (3 公里)	貓公小勇士組 (5 公里)	文殊蘭勇士組 (7.5 公里)	奇拉雅山勇士組 (15 公里)
報名費	300 元	800 元	1000 元	1000 元
報名資格	1. 各部落文健站長者及 55 歲以上長者 2. 國小二年級以下(一人僅限一位家長陪同)	限國小三年以上至國中三年級以下 (分國中組與國小組)	無年齡限制	
報名日期	即日起至 2 月 2 日 17:00 止			
報名方式	1、網路報名 、 2、指定窗口報名			
報到	一律採現場報到			
限時	3 小時		4 小時	
起跑時間	7:30		7:00	

結束時間	10:30		11:00
報到提供	T 恤一件、礦泉水、餐券	T 恤一件、帽子一頂、號碼布一件、礦泉水、餐券	T 恤一件、毛巾一條、帽子一頂、號碼布一件、礦泉水、餐券
完賽獎勵	無	完賽證明、獎牌（1~8 名）、獎盃（前 3 名）	

1. 未於折返點取回信物者不計成績，不得異議。
2. 未於比賽限時內抵達終點者成績不計。
3. 寄物卡於活動會場寄物處領取。

六、優勝獎勵：

組別	獎牌	獎金
貓公小勇士組 (男、女)	前三名獎盃、獎牌 4 至 8 名獎牌	第 1 名：2,000 元 第 2 名：1,500 元 第 3 名：1,000 元
文殊蘭勇士組 (男、女)	男、女前三名獎盃、獎牌 男、女 4 至 8 名獎牌	第 1 名：3,000 元 第 2 名：2,000 元 第 3 名：1,000 元
奇拉雅山勇士組 (男、女)	男、女前三名獎盃、獎牌 男、女 4 至 8 名獎牌	第 1 名：5,000 元 第 2 名：3,000 元 第 3 名：2,000 元

七、活動路線：

(一) 貓公健康同樂組(3 公里)：

聚會所會場→沿八里灣產業道路(花 51)→於 1.5 公里標示處(吉阿烏哇蘭)取信物折返。

(二) 貓公小勇士組(5 公里)：

聚會所會場→沿八里灣產業道路(花 51)→於 2.5 公里標示處(吉阿亞伴)取信物折返。

(三) 文殊蘭勇士組(7.5 公里)：

聚會所會場→沿八里灣產業道路(花 51)→於花蓮再生燃料示範廠(沙拉腦灣)取信物折返。

(四) 奇拉雅山勇士組(15 公里)：

聚會所會場→沿八里灣產業道路(花 51)→於八里灣部落豐濱分校(哈吉里灣)取信物折返。

八、報名方法：（比賽當天不接受現場報名）

(一) 本賽事採網路報名（報名表單：

<https://forms.gle/Dep9JkDvHYxy8SH76>）及指定地點報名（花蓮縣豐濱

社區發展協會 03-8791082 汪小姐）。

(二) 報名日期自即日起至 113 年 2 月 2 日 17 時止。

（若報名額滿，則提前截止）

(三) 報名手續完成者(且繳費完成後)，不論任何理由不得要求更換

人名、參加項目、衣服尺寸或退費。

(四) 其餘報名細節，請詳閱路跑活動網站

九、活動服尺寸參考表



套量衣尺寸對照表(單位：公分)

尺寸	4	6	8	10	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	5XL
胸寬	36	38	40	42	45	48	50	53	57	58	63	68
衣長	43	49	54	58	60	63	65	66	70	75	75	77

(單位：公分)

尺寸測量正負3公分為正常範圍內

十、獎勵方式及辦法：

(一)分組獎項：各組別依性別頒發前三名獎盃、獎牌及獎金(貓公健康同樂組除外)。

(二)完賽獎：選手於規定時間內完成比賽者，頒發完賽證明。

十一、計時方式：

於起跑處採電腦計時方式。沿途之折返點，選手必須領取信物，無折返點之信物選手將被取消資格，不予計時，不發給獎牌及成績證明。

十二、注意事項：

(一) 衣物保管事項：

保管時間：113 年 2 月 24 日 6:30 至 12:00。

保管地點：貓公部落聚會所二樓。

貴重物品請自行保管，若有貴重物品遺失，一概不負責。

(二) 安全事項：

貓公路跑路線為山路，有一定坡度，請考量自身體能，選擇報名組別，安全第一，大會裁判或醫護人員有權視選手體能狀況，中止選手繼續比賽。

參加本次活動者請注意身體健康，請慎重考量自我健康狀況，如有不適，請勿逞強，如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，勿隱瞞病情並請勿參加，如因此發生任何意外事件選手應自行負責，主辦單位不負任何責任。

參加民眾無法於規定時間內跑完全程者，皆由大會機動組協助接送回起點，不得有議。

(三) 比賽前如遇人力不可抗力之天災，由大會以民眾安全為考量，活動將以延期、取消或改用其他替代路線，參加民眾不得異議；若因延期而無法參加者，報名費恕不退還；如取消活動，大會扣除已支出費用後，餘額退還。

(四) 大會有權將此項活動之錄影、相片及成績於網路平台播放、展出、登錄於本活動網站與大會刊物上暨參加者必須同意肖像與成績，用於相關活動之宣傳與播放活動上。

十三、公共意外險

(一) 注意事項：請各跑友視己當日狀況量力而為，對於現場只做必要緊急醫療救護，有關本身疾患引起之病症不在承保範圍內，

而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。（所有細節依投保公司之保險契約為準）

（二）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，本會對被保險人負賠償之責：

（1）被保險人或其受僱人因跑步在本保險單載明之活動路線上發生之意外事故。

（2）被保險人在活動路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。特別不保事項：

A. 個人疾病導致運動傷害。

B. 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內，而公共意外險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。

C. 民眾如有心臟、血管、糖尿病等方面病歷者，請勿報名。

十四、大會保有變更路線之權利；本規程如有未盡事宜，得由大會修正公布之。

伍、部落阿嬤市集活動執行內容

一、活動時間：112 年 2 月 24 日(六)上午 9 時至下午 2 時。

二、活動地點：貓公部落集會所周遭

三、市集攤位規劃：

(一)攤位數：20 攤

(二)攤位一覽表：

	攤位名稱
1	Sawmah 釀酒工坊
2	Pahanhanan 釀酒工坊
3	Mayaw Haru 釀酒工坊
4	Palos 釀酒工坊
5	Panay 釀酒工坊
6	Nakaw 釀酒工坊
7	O'say 釀酒工坊
8	吳密釀酒工坊
9	優優芭絲弓作室
10	苧麻工坊
11	輪傘草工坊
12	藤編工作坊
13	阿美陶工作室
14	邀請鄰近部落產業擺攤
15	邀請鄰近部落產業擺攤
16	邀請鄰近部落產業擺攤
17	邀請鄰近部落產業擺攤
18	邀請鄰近部落產業擺攤
19	邀請鄰近部落產業擺攤
20	邀請鄰近部落產業擺攤

四、促銷活動：為促進市集消費，本計畫推出以下活動，期能刺激消

費，增加市集攤商收入。

- (一) 滿千送大會活動紀念品：消費滿 1000 元可換取大會活動紀念品，紀念品包括路跑紀念衫、路跑紀念毛巾、路跑紀念帽、活動特製酒釀，或部落特色商品等。
- (二) 消費券：消費滿 500 元可換取 100 元消費券，鼓勵訪客再次消費。
- (三) 抽獎活動：消費滿 500 元可再兌換抽獎券，於市集活動期間抽獎，禮品由本計畫團隊募集部落商品，或企業贊助禮品。

五、市集節目表

時間	節目內容
1100-1130	部落歌手及團隊演唱
1130-1200	頒獎
1200-1220	部落婦女團隊演唱阿美族古調
1220-1230	攤位介紹及促銷活動
1230-1250	部落美少女舞蹈表演
1250-1300	攤位介紹及促銷活動
1300-1320	部落青少年歌手團隊演唱
1320-1330	攤位介紹及促銷活動
1330-1400	抽獎活動
1400-	閉幕

陸、獎勵參賽優惠

本次活動預計於 113 年 1 月 1 日於網路上公告，為鼓勵外地選手參賽，規劃參賽報名優惠如下：

- 一、前 50 名報名優惠：前 50 名透過網路報名系統報名選手，可享報名費 95 折優惠。
- 二、凡報名 15 公里組即贈部落特色小物。
- 三、團體報名優惠：團體報名可享 6 人以上報名 9 折優惠。
- 四、以上折扣優惠分別使用。

柒、活動相關優惠

參賽選手於前日抵達部落過夜，可選擇由部落安排住宿服務如下：

- (1) 傳統家屋體驗住宿加價購：任一報名組別+\$600

(含接待家庭借用衛浴、前一晚晚餐、早餐、家屋清潔費)，需自備睡袋。

- (2) 限量 25 組(大家屋 20、小家屋 5)。

- (3) 此優惠僅提供非本鄉居民選購。

- (4) 部落周遭民宿 1 泊 1 食優惠(洽談中)

捌、預期效益：

健全部落社團活動組織，並透過路跑活動聚結青年增強集體共同意識，提供正當休閒娛樂，並藉由活動推廣行銷地方文化產業及展售部落農特產品，為部落發展觀光。

貓公部落路跑活動成果照片









