

臺北市 5000 公尺挑戰賽

TAIPEI CITY 5K RUN

一、主辦單位：臺北市政府體育局

二、承辦單位：公益社團法人台北市長跑協會、北大長跑俱樂部、DHRC 夢想高飛跑團

三、活動時間：2026 年 10 月 7 日（星期三）17:30 ~ 22:00

四、活動地點：臺北田徑場 400 公尺主場地

五、報名時間：2026 年 9 月 15 日（二）12:00 ~ 2026 年 9 月 22 日（二）23:59

六、參賽年齡：不限，國中以下學生須由家長或老師陪同

七、報名組別：

（一）男子組（報名抽籤）

（二）女子組（報名抽籤）

（三）高中生以下學生、視障及聽障組（鼓勵參與運動保障名額）

八、起跑場次：

各組起跑前 60 分鐘開始「報到領取」晶片和號碼布，起跑前 20 分鐘至 B 門集合。
逾時不候，超過報到時間將自動視為放棄名額。

（一）第一組完賽成績 26~35 分以內（18:10 前完成報到，18:10 集合，18:30 開跑）

（二）第二組（女子優先）完賽成績 26~35 分以內（18:50 前完成報到，18:50 集合，19:10 開跑）

（三）第三組完賽成績 26~35 分以內（19:30 前完成報到，19:30 集合，19:50 開跑）

（四）第四組完賽成績 24~35 分以內（20:10 前完成報到，20:10 集合，20:30 開跑）

（五）第五組完賽成績 20~35 分以內（20:40 前完成報到，20:40 集合，21:00 開跑）

九、報名與繳費方式：

（一）報名費用：免費

（二）報名方式：一律採「網路報名」，請到台北市 5000 公尺挑戰賽 FB 粉絲專頁所提供之報名連結表單完成報名。報名完成不代表中籤，需等待名單公佈中籤才可以參加。

（三）抽籤原則：每組正取 80 位。無備取名額。

1. 第一組報名：高中生以下、視障及聽障保障名額優先。

2. 報名男子組、女子組跑者依志願填寫參加組別報名。例如：優先第二組、次為第三組、再為第四組等次序。如第一優先未抽中，改為次優先等，如未填寫擇依大會安排參加組別。

(四)中籤公告：名單抽籤後，9月25日(五)公告參賽名單於台北市5000公尺挑戰賽 FB粉專及 Email 通知，活動當天未開放現場報名及候補。

(五)請假作業：完成報名並中籤者，如因故無法前往參賽，請中籤跑者於台北市長跑協會5000公尺FB粉專私訊或 Email 請假；如未通知逕行棄賽，會降低未來中籤的機率，若逾兩次報名卻未到者，將把機會讓給需要的跑友，後續不再提供抽籤資格。

十、報到需知：

(一)報到時間：400公尺田徑場於下午5:00開門，請於各組開跑前30~60分鐘至報名處報到打勾，領取號碼布及晶片，起跑前20分鐘至田徑場B門起跑區集合，準備起跑。

(二)報到地點：「臺北田徑場」靠近終點處下方。

從A門進來右手邊往前走50公尺，從D門進來左手邊往前走50公尺，從B、C門進來可以直向遠方，即可看到「報到處」布條。

(三)報到方式：請攜帶身份證明文件(正本)，如身分證、健保卡(需有照片)進行報到。

(四)注意事項：

1. 如未能於規定時間內完成報到，可能導致無法參與該組跑步，敬請見諒。
2. 提醒當天盡量能提早到田徑場，活動伸展熱身並熟悉場地。
3. 請於活動前一日做充足的睡眠、參賽前適度飲食及休息後再參賽，避免身體不適。
4. 比賽有晶片計時提供服務及號碼布，請將晶片統一繫在左腳踝，號碼布別在衣服前方，完賽後請將晶片及號碼布歸還大會並自行下載成績證明。

十一、 寄物服務：

(一)寄物&取物時間：下午5:30-晚上9:50

(二)於大會指定時間憑號碼布寄物或取物，寄物時，需將衣物打包在可密封的袋子進行寄物。

(三)貴重物品、易碎物品、電子產品等請自行保管，若有遺失、損毀，大會恕不負責，敬請留意。

十二、 緊急醫療：

本賽事有護理人員及簡易醫療箱於醫療區，請有需要的參賽者自行前往詢問。另建議參賽者視身體狀況量力而為，並請於活動前1日做充足的睡眠。

十三、 保險須知：

(一)承辦單位單位已購買公共意外責任險，如活動中發生意外事故，將由保險公司進行後續處理(所有細節依大會與保險公司簽訂之保險契約為準)，跑者本身如果有疾病，跑步中及跑步後請自己考量身體狀況參賽，如有因自身身體狀況而產生意外發生情事，跑者需自行負責。公共意外責任險承保項目及金額如下：

1. 每一個人體傷責任 NTD200 萬
2. 每一意外事故體傷責任 NTD1000 萬
3. 每一意外事故財損責任 NTD200 萬
4. 保險期間內 高賠償金額 NTD2400 萬。

(二)公共意外責任險承保範圍：

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：

1. 被保險人或其受僱人因跑步在本保險單載明之競賽路線上發生之意外事故。(意外事故認定由保險公司判定)
2. 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。(意外事故認定由保險公司判定)

(三)特別不保事項：

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、心臟病、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，而公共意外責任險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。
3. 選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

(四)其他注意事項：

1. 報名表內各欄請務必詳實填寫，如有錯漏，導致喪失保險效力，應自行負責。
2. 如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。
 - 不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)、家族心臟病史(一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死)、突然失去知覺、腎功能異常、不明原因頭暈、糖尿病、不明原因的呼吸困難、高血脂(總膽固醇>240mg/Dl)、癲癇、心臟病、高血壓(>140/90mmHg)。

十四、 犯規罰則

(一)違反下列規定者，取消比賽成績：

1. 禁止互換晶片、禁止配帶他人晶片，違者列為失格，成績全部不予以計算，不得異議。
2. 號碼布未確實繫好，導致脫落或是無法辨認，以致沒有成績，應自行負責。
3. 不服從裁判引導者。

(二) 違反下列規定者，取消比賽成績。

1. 比賽進行中參賽跑者借助他人幫助而獲利者。
2. 報名組別與身分證明資格不符者。
3. 冒名頂替報名者資格參加比賽者。
4. 違反運動家精神和道德者(如打架、辱罵裁判及大會工作人員……)。

十五、 個人資料保護：

- (一)因應個人資料保護法規，參賽跑者完成報名時，視同同意授權本活動保險承保單位使用參賽跑者身分證明資訊於本活動相關事務上。
- (二)主承辦單位有權使用本次活動所拍攝之照片與錄影影片，於任何場所推廣跑步運動健康，參加者即表示同意其肖像權可用於本活動相關之宣傳刊登，且照片與影片之版權歸屬主承辦單位。
- (三)參加者事後不得追究肖像權，參加者不得將本次活動主辦單位拍攝之照片與錄影影片使用於商業行為上。

十六、 報名注意事項：

- (一)跑者及活動參與人員不得攜帶毒品、刀(槍)械、爆裂物等違禁物品進入活動會場。為維護賽會場地，本活動會場全面禁菸、禁火，如工作人員發現，將立刻進行規勸，勸導不聽者，大會有權取消其參賽資格。
- (二)為維護個人安全保障，對跑者會進行保險事宜，不允許代跑等情事。
- (三)跑完選手記得到晶片退還區，將您的號碼布和晶片退還。
- (四)請各位參賽者注意身體健康，若參賽中、後有身體不適者，請儘速與大會聯繫。
- (五)為響應 ESG 保護環境減塑請自備飲水容器，田徑場內部走廊左右二側備有飲水機。
- (六)跑完成績證明請依號碼布編號自行下載。
- (七)本活動為推廣跑步運動健康性質，非競技賽事，跑快者超越請利用第二、三跑道。

(八)如因天災、事故等不可抗力之因素導致活動終止，將原場地擇日再舉辦並另行公告通知。

(九)本人保證身心健康，自願參加比賽，競賽中，若發生任何意外事件，本人自願負全責，一切責任與主辦單位無關且願遵守大會競賽規定參加比賽。

(一〇) 完成報名之參加者，視為同意以上聲明。

十七、跑者服務洽詢：[台北市長跑協會 5000 公尺挑戰賽 Facebook 粉絲專頁](#)。