

世界海洋日路跑

賽前指南

2026國家地理雜誌世界海洋日路跑即將在本周日(6/14)熱情開跑!

請各位跑友一定要詳讀賽前指南,做好萬全準備!

讓我們用雙腳跑出對海洋的承諾,將理念轉化為行動,匯聚群眾力量,為海洋減輕負擔,促進生態持續修復。

★ 睡眠篇

- 賽前兩天開始調整睡眠時間
- 充足的睡眠有助恢復體力
- 活動前一天(6/13),請於21點就寢

★ 飲食篇

- 活動當日切忌空腹進行賽事
- 起跑前喝點水可以讓運動表現更好,也避免出現中暑情況

★ 賽前準備篇

- 抵達現場後先到衣保區進行衣物保管
- 活動並無指定寄物衣保袋,自己的包包就可以進行衣物保管
- 別忘了要在08:15前於主舞台投入抽獎券
- 保持愉悅的心情,準備當日的活動



解開海廢枷鎖，還給大海自由

國家地理雜誌世界海洋日路跑邁向第 12 屆，我們透過雙腳踏出的每一步，喚起大眾對海洋生態的重視。2026 年，賽事聚焦漂流漁具與塑膠污染等關鍵議題，號召跑友們一起支持友善漁法、從源頭減塑，從日常選擇開始改變。透過賽事匯聚群眾力量，讓大眾深刻了解源頭減廢對海洋生態的幫助。

【年度關注生物】海中溫柔巨人 — 鬼蝠魞 (Manta Ray)

鬼蝠魞是海洋中體型最大的扁身軟骨魚類，當牠們雙翼展開時，寬度可達 7 至 9 公尺，宛如一張巨大的飛毯遮蔽海面光線，在深藍中無聲滑翔。鬼蝠魞不具備攻擊性的毒刺，僅以微小的浮游生物為食，並對周遭充滿好奇心，因此獲得了「海中溫柔巨人」的美名。

活動時間	流程內容
05:00-05:30	活動集合、現場寄物
05:30-05:40	各單位來賓致詞
05:40-05:45	帶動暖身操
05:50-06:00	11K組集結
06:00-06:10	11K組鳴槍開跑/3.5K組集結
06:10-06:20	3.5K組鳴槍開跑/3.5K親子組集結
06:20-06:30	3.5K親子組鳴槍開跑
06:30-10:00	保育推廣&特色攤位活動
08:05-08:10	緩和操
08:10-08:15	跑者抽獎提醒&封箱
08:15-08:35	第一階段抽獎
08:35-08:50	Q&A有獎徵答、保育小遊戲
08:50-09:10	第二階段抽獎
10:00	活動結束

為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯

※本活動雨天照常舉行



路跑神隊友

Perfect Teammate

--- CompreX 輕壓力襪



— 18-25mmHg分段加壓
99.9%抑菌除臭
高強度足弓支撐



FOOTER 官網



立即體驗 ▶▶

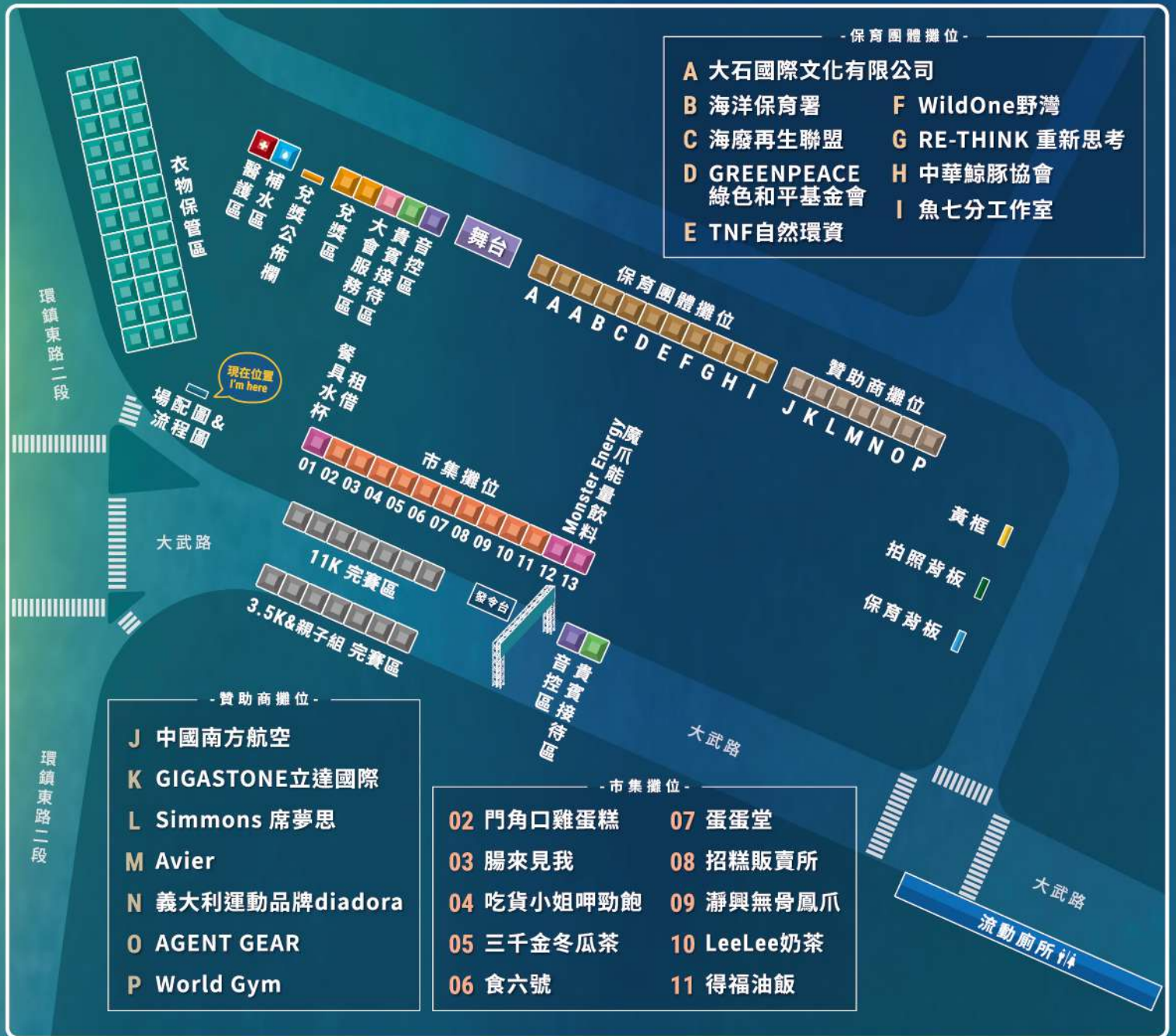


活動路線



為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯

大會平面圖



世界海洋日路跑

跑者專屬優惠!



掃描QR Code領取優惠



20天免費運動+

20分鐘肌肉放鬆體驗課



★ 自行開車

(1) 國道五號(南下):

行駛國道五號，於30-頭城出口下交流道，沿青雲路一段/台2庚線前進，接北部濱海公路/台2線，右轉大武路即可抵達。

(2) 國道五號(北上):

行駛國道五號於30-頭城出口下交流道，沿青雲路一段/台2庚線前進，接北部濱海公路/台2線，右轉大武路即可抵達。

★ 公車

(1) 搭乘國光客運紅1(外澳—宜蘭轉運站)至頭城國小站下車，沿大武路步行約9分鐘即可抵達。**[外澳發車06:00; 宜蘭轉運站發車06:30]**

(2) 搭乘國光客運1767(南方澳—純精路—頭城)至頭城國小站下車，沿大武路步行約9分鐘即可抵達。**[南方澳發車06:30]**

(3) 搭乘國光客運1877B(圓山轉運站—臺北交流道—國道1號—南港轉運站—南港交流道—國道3號—國道5號—頭城交流道—宜蘭縣頭城鎮)至烏石港轉運站下車，沿烏石港路步行約9分鐘即可抵達。**[圓山轉運站發車07:10]**

(4) 搭乘國光客運綠18(宜蘭轉運站—頭城火車站)至烏石港轉運站下車，沿港墘港路、大武路步行約15分鐘即可抵達。**[宜蘭轉運站發車08:30; 頭城火車站發車08:30]**

(5) 搭乘國光客運綠19(礁溪轉運站—馬崗)至烏石港轉運站下車，沿港墘港路、大武路步行約15分鐘即可抵達。**[礁溪轉運站發車08:00; 馬崗發車09:20]**

※以上發車時間皆為活動日(例假日)發車時間，周一至周五(平日)發車時間請以各客運業者公告為主。



大會接駁車

★ 活動會場接駁車 需於報名時填選加購

- (1) 上下車地點：台北火車站東三門右前側路口(靠近捷運台北車站M4出口)
 - (2) 費用：500元/人
 - (3) 去程發車時間：04:10-04:30(陸續上車，坐滿發車，04:30為表定最後出發時間，實際車輛數及發車間隔時間視加購人數及當天排隊人數而定，主辦單位有權調整，敬請配合現場工作人員調度及引導)
 - (4) 回程發車時間：08:00-10:00(陸續上車，坐滿發車，10:00為表定最後出發時間，實際車輛數及發車間隔時間視加購人數及當天排隊人數而定，主辦單位有權調整，敬請配合現場工作人員調度及引導)
- ※ 去回程採憑證上車，無乘車券(未帶、遺失)者視同無繳費用不可搭乘(不開放現場購票，亦無法補票)，請依搭車地點並準時於規定時間內搭乘，逾時不候亦無法退費
 - ※ 接駁車皆採車滿即開制，因各組路跑所需時間各有差異，若無法接受等待、現場調度者請勿購買，謝謝您的配合

接駁車去程上車地點



接駁車回程上車地點



停車規劃



悅氏

源自 雪山山脈 深層水脈

Xueshan Mountain Range · Deep Source.

穿越 3,000 萬年

石英岩層天然過濾
醒醒口感柔和的甘甜好水

來自 291m

深層水脈的礦泉水

淬鍊純淨 每一滴都珍貴

導入科技監測系統，確保水源純淨無虞

天然微量礦物質，喚醒咖啡和茶的層次，讓日常飲啜更加昇華



國家級認證

符合國家包裝礦泉水 CNS12700標準



國際風味獎

榮獲 Monde Selection世界品質評鑑大賞
最高金賞獎





注意事項

1. 跑衣說明：大會內部疏失致實際跑衣與原設計不符（僅LOGO位置變更，材質版型不變）。若欲免費更換為「原設計款」，請於2026/6/21前填寫線上表單，新跑衣將於9/1~9/4 補寄，造成困擾深感抱歉。
2. 提醒您請全程攜帶IC健保卡及身分證明文件。
3. 提醒跑友們，活動當天請記得要攜帶環保杯，為響應環保、垃圾減量，活動現場、補給站將不提供任何紙杯。敬請攜帶活動矽膠杯或自備環保杯。
4. 跑友需自行將號碼布別於胸前，以利工作人員識別，無號碼布者視同陪跑，為維護參與跑友權益，工作人員有權請其離開賽道。
5. 如您於活動過程中感到身體不適，請立即停止路跑，以自身安全為重。主辦單位、裁判或醫師將有權視跑友身體狀況，中止跑友繼續參與活動。
6. 參加活動的跑友請務必遵循大會規範的活動路線、交管措施及時間等安排，若違反大會規定而發生安全問題請自行負責。
7. 主辦單位有權將此項活動之錄影、相片及成績，於世界各地播放、展出或登載於主辦單位網站及刊物上，跑友必須同意肖像用於相關活動之宣傳上，而相關版權由主辦單位所有，且主辦單位有權發佈或傳達給各跑友相關活動訊息。報名者同意主辦單位會使用或執行以上說明之內容。
8. 如需委託主辦單位保管衣物，請跑友們自備背包或衣物保管袋，交給活動現場衣物保管組，領取衣物保管號碼貼。**貴重物品請勿放入，如有遺失大會恕不負責**（衣物保管時間為05:00-09:30）。
9. 為確保安全，請跑友配合交管準時出發。各組時間：11K組（06:00出發/08:10關門）；3.5K組（06:10出發/08:20關門）；3.5K親子組（06:20出發/07:30關門）。
10. 主會場設有流動廁所供跑友使用，請一同維護乾淨及整潔。11K組途中設置3站補給站；3.5K組&3.5K親子組途中設置1站補給站。**活動路線共設置3處廁所，敬請多加利用。**
11. **因受近期天候狀況影響，配合大會減塑政策，現場不提供拋棄式輕便雨衣。請跑友自備可重複使用的環保雨衣；賽道內請勿使用雨傘，以確保其他參賽跑友的安全。**
12. 本活動如有任何變更或補充事項，**主辦單位保有最終修改之權利**，將隨時公布於2026國家地理雜誌世界海洋日路跑活動官方網站及國家地理雜誌官方FB粉絲專頁，並以大會公告為準。

線上表單
QR CODE



為響應零水杯的環保行動，現場不提供紙杯



抽獎活動

1. 抽獎時間：於活動當日(6/14)08:15、08:50分兩階段於主舞台進行。
2. 所有抽獎品均不得兌換為現金。
3. 抽獎時會唱名三次，即登記於兌獎公布欄上，**頭獎則會抽到現場有跑友親自上台領獎為止**。所有獎項需於活動當日(6/14)10:00前至面對舞台左手邊的兌獎區完成領取，未領取者視同放棄。
4. 所有中獎者需於領獎時出示身分證明之文件及中獎之活動號碼布，並填寫兌獎簽收單後方能領獎，**如未能完成上述流程者，主辦單位有權取消其兌獎資格**。若中獎獎項價值超過NT\$20,000元，依中華民國稅法現場扣繳10%所得稅；外籍跑友無論獎項價值都將依法扣繳20%。完成繳納後始能領取中獎獎品。
5. 除獎項外其他衍生之相關費用由中獎者自行負擔，如遇不可抗力之事由導致獎品內容變更，主辦單位有權變更獎項，改由等值商品取代之。

項次	項目	價值	數量
頭獎	【中國南方航空】 臺北桃園始發至上海浦東商務艙機票	N/A	2
二獎	【diadora】 義大利原廠設計專業跑鞋	\$ 5,080	5
三獎	【AGENT GEAR】 運動三件禮盒組	\$ 4,740	5
四獎	【World Gym】 單點三個月/六個月會籍(不含Elite系列)	N/A	各10
五獎	【Terra By Avier】 One Step Tana 托特包	\$ 3,980	5
六獎	【FOOTER】 機能襪六入禮盒組	\$ 2,480	5
七獎	【清淨海】 森山島讀木語沐浴禮盒(320gx2)兩盒	\$ 2,398	5
八獎	【海保署】 環保海灘提袋	\$ 2,200	5
九獎	【deya】 Urbanedge 後背包 黑/綠 (16吋筆電包)	\$ 1,280	5
特別獎	【頭城鎮公所】 24吋行李箱/5名、無線隨行循環扇/2名、蜂鳥藍芽音箱/3名		
特別獎	【魏吳阿玉慈善基金會】 台灣別針/100名		

KOH COCONUT®
100% Coconut Water

守護海洋 跑向永續未來

酷椰嶼與你一起為海洋發聲，
為地球永續前進！



—— 每一口純淨 都是對海洋的承諾 ——

你的一小步 海洋的一大步



節約用水



不亂丟垃圾



自備環保袋



減少一次性
用品



保護
海洋生物

選擇酷椰嶼
與我們一起守護
藍色星球！

