

# COLOR RUNNER, 你準備好了嗎? 台中站賽前指南

台中 **TAICHUNG**

**2013. 11.23**

HELLO COLOR RUNNERS, 就在本周六,  
讓我們一起參加地球上最快樂的5K路跑!

活動地點: 台中都會公園

開跑時間: 7:00AM 開放進場/9:00AM 正式開跑



## 交通資訊 TRANSPORTATION

台中都會公園現場停車位有限，車輛將憑貴賓證/工作證進出南側停車場。請多加利用大會免費接駁車：

• 入場接駁車(服務時間：06:30- 09:30)  
東大路二段與西屯路三段交叉口 → 活動會場，  
下車後依指示牌步行進入活動主會場

• 散場接駁車(接駁車服務時間：10:00- 13:00)  
活動會場 → 東大路二段與西屯路三段交叉口

公車：

- 搭乘台中客運45路至「國安社區」站下車轉搭大會接駁車至會場。
- 搭乘台中客運146路，上車時可請司機開至台中都會公園。下車後依照指引牌進入會場。

自行開/騎車：

台中港路往台中港方向直行，見遊園北路右轉，即可見到都會公園指標，沿指標直行即可抵達。

## 活動流程 EVENT RUNDOWN

時間	活動項目	活動內容
7:00am-9:00am	跑者集合	跑者進行寄物與集合
8:00am	活動開場/起跑派對	跑者暖身操/貴賓致詞/注意事項講解
9:00am	活動開跑	跑者穿著大會紀念衫並配戴號碼布，分組間隔出發起跑
9:00am-11:00am	The Color Run	跑者依路線前進依序通過四個彩粉區， 返回終點舞台區參與完跑嘉年華
9:45am-11:30am	完跑嘉年華會	攤位活動/完跑嘉年華會
11:30am	活動結束	

**BE HEALTHY. BE HAPPY. BE YOU.**

# COLOR RUNNER, 你準備好了嗎? 台中站賽前指南

台中 TAICHUNG

2013. 11.23

## 賽道地圖 RACE ROUTE



## 貼心小提醒 SAFETY REMINDERS

- 當天請務必攜帶號碼布並別在T恤上，未攜帶號碼布將禁止進入跑道。
- 活動當天因場地限制無法讓參賽者在舞台前方揮灑彩粉包，但現場互動區攤位內仍將提供跑者灑粉拍照的服務，主辦單位建議跑者能協助配合將彩粉包留在家中作紀念，一起帶著快樂心情到場參與。
- 如果你帶小朋友或嬰兒車一起跑，請記得靠賽道右側跑，並隨時注意小朋友的安全。
- 如果你擔心眼睛沾到或吸入彩粉，歡迎自行攜帶護目鏡或太陽眼鏡，或使用賽會毛巾口罩遮住口鼻。
- 活動現場請聽從賽會官方與現場工作人員的指示。
- 請勿攜帶危險物品(炮竹、玻璃瓶等)，並請尊重身邊的每位跑者。

## 當天什麼好玩 HAVE FUN WITH US

 <p>到台新攤位用手機至台新銀行公益慈善基金會「您的一票，決定愛的力量」活動網站投票，就能獲得限量頭巾喔！</p>	 <p>Flickr專屬官方攝影團，為你拍下最Colorful的時刻！記得賽前將你的號碼布貼在胸前，賽後上Flickr搜尋thecolorrun@taichung，就可以輕鬆找到你最Colorful的照片！現場Flickr拍照專區，替你列印精彩照片，可以馬上收藏帶回家！</p>	 <p>盡情體驗The Color Run，完跑後可以到NIKE互動區享受JUST DO IT的灑粉樂趣！</p>
 <p>快和朋友到ADATA威剛攤位，在大頭貼機前拍下最繽紛快樂的記憶！完跑後憑號碼布或身上蜂鳥貼紙還有機會獲獨家限量完跑紀念旗！</p>		 <p>快到微笑運動用品攤位現場搶購美國空運來台的官方商品，消費滿額還可獲得微笑限量背包。</p>
 <p>Monster DJ LAND MUSIC 梁山樂客的四人DJ團隊，即將進行一場寶島上最快速音樂盛宴！攤位還有跑者限定優惠喔！</p>		 <p>起跑前歡迎到寄物區讓我們為你保管隨身物品，讓你輕鬆起跑、享受色彩。</p>
 <p>快和朋友一起到LG Pocket photo攤位拍照，享受不到45秒馬上印出你們最Colorful的美好時刻！</p>		 <p>至攤位填問券即可獲得漆彩水壺，現場還有推機油活動，有機會獲得限定版好禮！當日購車可享15週年慶好康雙重送，訂購Elite300i加贈價值2萬元好禮！</p>
 <p>跑完地球上最快樂的5K，別忘了到完跑禮領取處領取耐力達運動飲料，讓你徹底解渴！</p>		 <p>貼上威德果凍紋身貼紙，馬上送你吃威德果凍，讓你元氣滿滿。到攤位與森永產品或元氣寶實合照還可好運加倍抽好禮。</p>

# COLOR RUNNER, 你準備好了嗎? 台中站賽前指南

## 彩粉清潔小秘訣 CLEANING TIPS

### 怎麼弄乾淨...

你會希望可以永遠保留The Color Run的美好回憶，但是應該不會是一直留在身上。如果你希望頭髮和皮膚盡快回覆原本的樣子，這裡有一些貼心小提醒...

### 賽前

- 在比賽日早上出門前在你的頭髮上點油，椰子油或橄欖油效果最好，多潤絲幾次也是個好主意。這可以有效地讓你更容易把頭髮上的顏色洗乾淨，特別是對於有染髮或特殊髮型(如:刺蝟頭或公雞頭)的跑者。
- 有些跑者會選擇使用厚厚的毛巾或手帕蓋住自己的頭髮，或是覆蓋他們的嘴巴。因為在通過彩粉區時通常會有大量的彩粉從四面八方噴灑出來，此時將可預防吃下過多的彩粉；而且也可以讓賽後的清洗變的更有效率。因此，使用手帕或毛巾是相當明智的選擇。
- 擦一百層防曬霜和護唇膏。
- 強烈建議配戴各種型式的眼鏡。有些人佩戴太陽眼鏡、蛙鏡，護目鏡或是安全帽上的風鏡，或是其他任何眼鏡都可以。這是為了盡量避免你的眼睛受到彩粉的侵襲。
- 雖然彩粉一定可以被洗乾淨，不過你應該不希望弄髒您的亞曼尼限量皮衣、絕版喬丹球鞋或是珍藏白色麂皮褲吧。請穿著越輕鬆越好，最好是弄髒了或是洗不乾淨也不會讓你抓狂的衣褲鞋襪。

### 賽後

- 恭喜您！完成了人生中最瘋狂的5K路跑！你可以放鬆來個午睡，不過不是現在，你可能需要花幾分鐘清理你身上和家裡地板上的彩粉。
- 在碰到水之前，盡可能先去除越多彩粉越好。請充分利用我們的“The Color Run清潔區”，大部分的彩粉都會吹散在空氣中，真的，像童話故事的傑克一樣神奇。
- 清潔你的頭髮：如果賽前你先用了椰子油或是潤絲保養你的頭髮，這時候請輕輕撥動你的頭髮，大部分的彩粉都會在這時候被甩出來。現在請一如往常的開始洗你的頭髮，通常顏色殘留的狀況並不常見，不過粉紅色和紫色比較難纏一點，請多洗幾次試試看。不然，只能當作是戴著一頂榮譽徽章，或是戴上帽子先擋一擋吧，不會持續太久的，過一兩天一定可以洗乾淨。
- 如果你穿著白色棉質上衣，那麼顏色可能未必能完全洗乾淨，不過你應該感到自豪，因為這將成為你最珍貴的回憶。至於其他物品的清潔，我們建議在用水清洗之前，可以盡量先將物品上的彩粉清除乾淨，記得請使用冷水。清洗完成之後，可能你還是會看到一些小小的粉紅色痕跡對著你微笑，這是提醒你，你曾經參加過一場多麼繽紛的戰役，我們很高興和你一起。別擔心，隨著時間過去，這些痕跡都會全部消失。除非...明年你又成為Color Runner。