

# COLOR RUNNER, 你準備好了嗎? 台北站賽前指南

台北 TAIPEI

2013. 9.28

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: 大佳河濱公園

開跑時間: 7:00AM 開放進場/9:00AM 正式開跑



## 交通資訊 TRANSPORTATION

大佳河濱公園屆時將進行車輛管制，  
車輛將憑貴賓證/工作證進出。請多  
加利用大會免費接駁車：

- 入場接駁車(服務時間：06:30- 09:00)  
捷運新蘆線行天宮站2號出口→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：10:30- 13:30)  
活動會場 → 捷運新蘆線行天宮站2號出口

捷運：

- 捷運文湖線「大直站」，轉乘公車72、222至「河濱公園大佳段」，下車後依指引牌步行至會場。
- 搭乘捷運新蘆線至「行天宮站」，轉乘大會接駁車。

公車：

- 搭乘72、222、527、棕16至「河濱公園大佳段」或「大佳國小站」，下車後依指引牌步行至會場
- 搭乘市民小巴9至「大佳河濱公園站」，下車後依指引牌步行至會場

自行開車：

如自行開車請將車輛停至建國高架橋下停放，轉乘大會接駁車前往主會場。

## 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? 台北站賽前指南

## 賽道地圖 RACE ROUTE



## 路跑貼心小提醒 SAFETY REMINDERS

- 當天請務必攜帶號碼布並別在T恤上，並請別上跑者識別手環，未攜帶號碼布將禁止進入跑道
- 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，戴上口罩或使用賽會毛巾遮住口鼻
- 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>台新金控邀請你到攤位現場拍照打卡就送限量頭巾!</p>	 <p>快來flickr拍照專區和朋友一起跳跳拍，歡迎下載Flickr APP，與朋友一起分享你的The Color Run照片</p>	 <p>起跑前下載Nike+ APP，從The Color Run開始讓全世界知道您已經起跑</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>MONSTER DJ Ape &amp; PHD 舞團在完跑嘉年華等你來嗨翻！還有The Color Run跑者限定優惠喔！</p>
 <p>Color Runner就騎最colorful的宏佳騰！到攤位體驗送獨家設計水壺，現場訂車再送復古安全帽！</p>		 <p>與True Fitness一起秀動能、拿好禮！幫你健康諮詢再送營養穀片！</p>
 <p>快憑摩曼頓消費發票或VIP卡到攤位參加幸運轉轉樂，獨家好康送給你！還有美國空運來台的官方商品現場超優惠折扣。</p>		 <p>到勞瑞斯攤位打卡按讚送獨家贈品，還有機會獲得免費Lawry's牛肋排餐。</p>
 <p>起跑前歡迎到寄物區讓我們為你保管隨身物品。最貼心的摩曼頓在現場準備限量衣保袋要送給你！</p>		 <p>跑完地球上最快樂的5K，請到完跑禮領取處領取彩粉包，還有Vittel天然礦泉水和耐力達運動飲料讓你徹底解渴囉！</p>
<p>往基八號水門 接駁車站</p>		 <p>回家前別忘了到可口可樂快樂清潔區享受冰涼水霧，再來一瓶冰涼的可口可樂更過癮！</p>

# COLOR RUNNER, 你準備好了嗎? 台北站賽前指南

## 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。有些人配戴太陽眼鏡、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。



官方活動記錄贊助

The Color Run活動當天，  
看見粉紅色箭頭記得微笑，

讓Flickr專業攝影師幫你記錄！



BE HEALTHY. BE HAPPY. BE YOU.