



2020 MERRELL 健行嘉年華

第 74 屆團體越野暨第 30 屆台灣 IML 健行大會

第 341 次

走出戶外·走出健康·走出活力

- 主辦單位：中華民國山岳協會 <http://www.mountaineering.org.tw>
- 活動日期：109 年 11 月 07~08 日(星期六、日)
- 集合地點：臺北市泰北高中 (臺北市士林區福林路 240 號) 距捷運士林站約 12 分鐘(隊旗前集合)
- 分梯報到制 (請依晶片號碼布之報到時間報到)

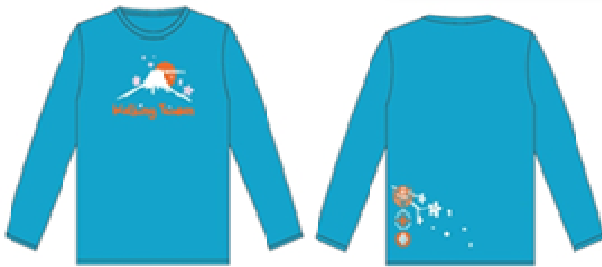
****為使晶片計時正確並達到防疫目的~請務必晶片號碼布之時間報到出發****

公里數	報到出發時間	貼心小提醒	報到禮	完步禮
30 公里	06:50-07:20	● 依號碼布指定時間報到	燕麥棒、 Robert Timms 咖啡包 (憑號碼布限領一次)	健行猴零錢包 (憑號碼布限領一次)
20 公里	07:20-08:10			
10 公里	08:30-09:30	● 出發及檢印站一請務必經過感應區		
5 公里	09:30-10:30			

- 志工徵求：11/07 徵求志工夥伴, 請踴躍報名, 另發長袖 T 恤志工服壹件及一頂帽子。
- 志工集合時間地點：本會另行通知。
- 報名方式：團體報名(每人另獲贈頭巾-隨機樣式)；請會員向所屬區隊 區隊長報名。
- 報名費用：600 元, 秀姑巒山 Merrell 排汗 T 恤(請參考下方衣服尺寸表)
 1. MERRELL 富士山紀念排汗衣
 2. 富士山紀念款紫色涼巾
 3. 施巴潔膚露體驗包 10ml。
 4. 參加證
 5. 晶片號碼布 (完步時領取完步證書、完步禮)。

也可與 IVV 四月健行(衣服短袖)兩場 NT1200 元, 好友專案送 MERRELL 限量版一黑格紋斜包 & Waling Taiwan 運動毛巾

實際尺寸	XXS	XS	S	M	L	XL	2L	3L
建議尺寸	兒童版	偏小女性 35-50kg	標準女性 45-55kg	偏大女性偏小男性 50-65kg	標準男性 60-75kg	偏大男性 70-85kg	超大男性 80-90kg	高壯男性 85-100kg
胸寬(單面)	16.3 英吋 41.5 公分	17 英吋 43 公分	18.3 英吋 46.5 公分	19.7 英吋 50 公分	20.5 英吋 52 公分	22.2 英吋 56.5 公分	22.8 英吋 58 公分	23.6 英吋 60 公分
身長	21.5 英吋 53.5 公分	22.4 英吋 57 公分	23.2 英吋 59 公分	24.2 英吋 61.5 公分	25.5 英吋 64.8 公分	26.6 英吋 67.5 公分	27.3 英吋 69.3 公分	28.9 英吋 73.5 公分



富士山紀念款紫色涼巾



也可與 IVV 四月健行(衣服短袖)兩場 NT1200 元, 好友專案送 MERRELL 限量版一黑格紋斜包 & Waling

- 交通工具：自理-距捷運士林站約 12 分鐘。
- 活動路線：分 30KM、20KM、10KM、5KM 四條路線；30KM、20KM 屬於健腳路線，10K、5K 屬於老少皆宜之健行路線。
- 個人裝備：小背包、雨衣(傘)、帽子、水壺、手杖、相機、個人藥品、穿運動鞋。
- 嚮導：黃茂希、梁華傑、杜淑芬及全體服務幹部 **領隊：王高雄**
- 備註：1、主辦單位為本會直屬母會，請會員(友)共襄盛舉踴躍報名參加。
2、11 月 07~08 日-第 341 次活動，屬本會正式行程，參加活動者依例累計次數。
3、會員-請穿著本會隊服參加活動。

貼心小提醒：1. 本活動不提供瓶裝水，請自備水壺，響應環保樂活。2. 攜帶參加證(填上姓名)、路線圖、水壺、帽子、雨具及餐點並響應環保樂活、無痕山林理念。3. 如遇人力不可抗力之天災或天候不佳等因素，大會將視情形決定取消或改用其他替代路線，參加者不得異議。並將於活動前 1 日公告於活動官網，恕不另行通知。

中華民國山岳協會 · 台北百岳挺進隊