



路跑時的穿著及配件選擇

大熱天可以
選購遮陽帽

運動太陽眼鏡
防大太陽刺眼

選擇適合自己的
排汗衣物

運動手錶，可
隨時觀察自己的
配速與時間

避免穿籃球褲或過
膝短褲，建議穿田
徑褲或慢跑褲

若肌耐力較不足
的跑者，可穿壓力小
腿套避免肌肉過度
晃動，發生抽筋情形

建議穿慢跑鞋或路跑鞋，
避免穿籃球鞋或休閒
鞋跑步



夜間路跑5大安全原則

● 先從熟悉的路線跑起

從事夜跑，應從熟悉的路線開始跑，較不會不熟路況而發生意外，且能避掉意外帶來的運動傷害。

● 穿戴螢光的安全裝備

晚上視線與白天不同，不易辨別哪裡有危險，為了避免路跑者陷入危險境地，也為了預防別人看不清楚正在路跑的人，一定要穿戴各種警示裝備，譬如穿螢光設計的運動衣褲、有反光條的慢跑鞋、配戴閃爍亮光的手環或手臂帶。

● 避免在昏暗道路上路跑

在沒有照明設備的昏暗道路上，很難看清前方的路線是否安全，所以不要貿然跑在昏暗的道路上。

● 不戴耳機，保持專心專注

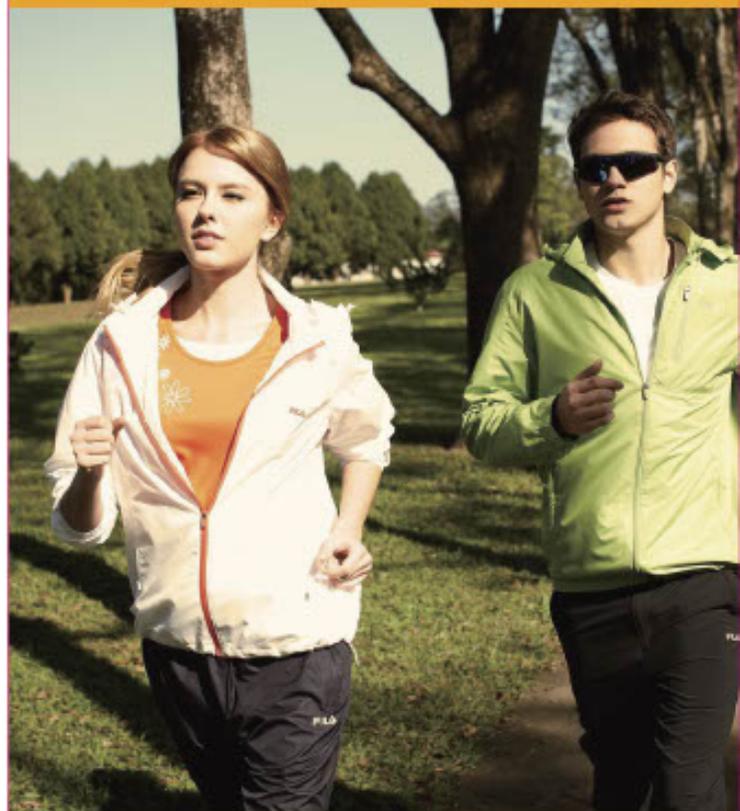
夜間的視線不好，更需要專心、專注路跑，戴耳機、手機路跑很容易分心，拋掉3C產品，才能專心注意每一個步伐、每一個心跳。

● 注意身體保暖

夜間溫度會下降，尤其是秋冬時節，溫差很大，所以需採[三層式]穿著，最外層有保暖作用，中間注重保護，最裡層要能排汗、透氣，再根據身體適應氣候的變化來穿脫。



路跑裝備手冊



◀ RUNNING NOTES ▶



戶外運動裝備手冊

路跑裝備清單

必備項目



- 跑鞋
- 排汗運動襪
- 運動服(背心/短褲/壓縮褲/短袖上衣)
- 防護用品(護膝/護手肘/壓力小腿套)
- 運動錶(GPS/心律)
- 能量補給(BCAA/鹽錠/電解質/香蕉)
- 飲品(水/運動飲料)
- 攜帶式水壺
- 健保卡/零錢
- 寄物袋/包

個人選備



- 輕便雨衣/麻布手套(保暖用)
- 防曬用品(乳液/袖套/太陽眼鏡/帽子)
- 簡單醫藥(OK繃/肌樂噴劑/繃帶貼布)

賽後不可少



- 乾淨換衣物/便鞋/涼拖鞋
- 保暖衣物(視天氣而定)
- 恢復體力飲品(保久乳/餅乾/巧克力/碳水化合物)



小毛巾



運動錶



能量膠



短上衣



太陽眼鏡



雨衣



慢跑鞋



水壺



運動襪



運動短褲



背包



賽前小提醒

● 喝水也有學問

路跑時，跑到接近飲水站的時候，就要開始調整呼吸，到了飲水站之後，瞄準一個杯子，傾斜拿起，彎曲杯口才能避免慣性使水灑出來，更不會讓水噴到自己。



● 鞋帶綁好更專心

有時候即使鞋帶綁得老緊，還是會莫名其妙地鬆開，如果這種狀況發生在路跑或馬拉松的話，可真是會讓人非常惱怒。鞋帶繫好之後，把繫好的蝴蝶結，塞入鞋舌外側，用鞋帶固定蝴蝶結，減少鞋帶鬆開的機率，照著做，就不用一直停下來綁鞋帶，能避免讓你分心又進度落後。

● 跑前的飲食藝術

此外，要透過參加路跑來達到健身效果，搭配飲食才是王道。距離賽期越近，越要開始調整自己的飲食習慣。基本上是賽前10天開始做飲食調整：賽前10天可多食用高蛋白質食物，少吃蛋、紅肉及澱粉類；賽前5天則要開始補充高碳水化合物，像是麵包、米飯、麵食和堅果類的食物；而比賽當天，則最好在起跑前3至4小時內用完早餐，才能避免腸胃有過多負擔。同時，切勿空腹運動，以免造成身體傷害。

