

山野運動多元化發展— 國際越野健行活動在台灣

黃偉峰*、謝維忠†

摘 要

中華民國山岳協會（以下簡稱本會）推動國際健行活動已近 30 年，30 年來在政府及各界人士一起合作推動之下，健行人口已逐漸普及，健行運動也成為全民運動的重要選項之一，本會每年在大台北地區舉辦的 IML（國際健行聯盟）及 IVV（國際市民體育聯盟）國際健行活動，知名度也逐年提昇，每次活動都有數仟名國人的支持與參與；來台參與健行的國際友人，人數由剛開始的幾位，到目前每年固定有 200 多名國際友人來台，共襄盛舉。

推動國際健行活動在台灣是本會的使命之一。對內，本會於 107 年秋季，首次於高雄舉辦 IVV 國際健行，將國際健行活動帶往南台灣，未來期能擴及其他地區；本會也正與日、韓合作，計劃推動台灣半/一周國際健行活動。對外，本會每年亦帶隊出國健行，促進友誼、開闊視野、吸取經驗，以健行連結國際，將台灣帶向世界舞台邁向國際。

本文回顧 30 年來國際健行活動的演進與發展，並針對如何持續推廣國際健行活動在台灣其他地區推廣，提出心得與做法。文章面向如下：(一)越野健行活動在台灣的回顧；(二)國際健行組織 IML 及 IVV 介紹；(三)國際健行活動在台灣；(四)國際健行活動走出台北、走向台灣；(五)以行會友，推動國際交流。

關鍵字

國際健行、IML、IVV

*中華民國山岳協會 國際組組長

†中華民國山岳協會 國際組副組長

山野運動多元化發展— 國際越野健行活動在台灣

黃偉峰、謝維忠

一、越野健行在台灣的回顧

最早有記錄的越野健行可溯自民國 35 年。民國 35 年 10 月 13 日，以慶祝台灣光復及雙十國慶鼓勵全民鍛鍊強健體魄為由，由當時台灣新生報與台灣山岳會（中華民國山岳協會的前身）舉行「第一屆五十公里登山比賽大會」，推廣登山健行活動。有趣的是，當時的比賽是採 3 人一組，必須同時出發且同時到達方可計算名次，之所以採此種比賽形式，有別於近年來的個人英雄主義，主要是希望培養同甘共苦、發揮登山互助合作的團隊精神。

前六屆的登山比賽，以 3 人一組比賽跑步登山健行速度，後至第七屆起登山比賽更名為「越野健行大會」，距離還是維持成人 50 公里，國中小組 30 公里的長距離比賽，但改以步行方式，參加者在規定時間內完成（10 小時），即可獲不同的獎勵品（獎狀、背包、紀念章、紀念品…等）。在舉辦 40 屆後，為增加健行活動的挑戰與趣味，從民國 76 年（41 屆）起距離改為 30 公里，但增加負重 5 公斤白米的要求，每人必須背負由主辦單位統一發贈的白米（後面幾年改為 3 公斤），於規定時間內走完全程。

在民國 50~80 年代，每年都有 8000~10,000 人參加本項活動，本活動為當時台北市每年最盛大的團體運動活動。隨著時代的演進，越野健行從以前強調競爭、抗壓、團隊精神的形態，轉而成為自我挑戰、舒壓、親子同樂的體育活動。目前「越野健行大會」已與「國際快樂健行大會」合併舉行，全部改成鼓勵性質，不再採計名次，只要民眾走完全程即可，以免參加者為了趕速度而忽視越野健行的樂趣。而且健行距離與路線也有多種選擇性（5 公里、10 公里、20 公里、30 公里），每個人可視自己的時間和體能狀況選擇適合的距離。

越野健行大會自民國 35 年起舉辦至今，今年已是第 73 屆，回顧歷年的健行活動，最費神的工作之一就是路線的設計，為維持活動的新鮮感，路線不能每年一成不變，有時候翻越竹子湖、小觀音山、皇帝殿山…；有時候造訪陽明山、大屯坪、五指山、忠勇山、大崙尾山…；當然也會行經林口、泰山、新莊、景美、新店…等地區；總之每年都要搭配大台北近郊程度不一的山路、較為平坦的市區柏油路面、河岸步道..等，讓參加者能一邊健行、一邊欣賞及體驗大台北地區不同的面貌與風景。

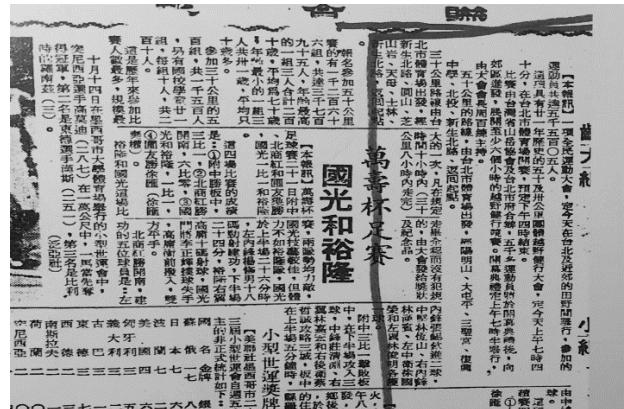
中華民國山岳協會推展越野健行活動多年，欣見現今舉辦健行活動的單位越來越多，健行活動在不同團體積極推動下，遍佈全台，像是中華民國國健行登山會、台北市健行會…等社團的郊山健行活動；希望基金會的下鄉健走、環島健行活動；歐都納的無痕山林親山活動；La New 的健康起步走活動。此外，教育部體育署為鼓勵國人建立規律運動習慣，並透過運動

促使民眾認識在地文化、人文、景色與風光，依循推動「全國登山日」政策，自民國 106 年起，每年在重陽節前後，推出全國登山日健行活動，邀請國人一同來「識山」、「親山」進而「樂山」。

在政府及各界人士一起合作推動下，健行人口已逐漸普及，健行運動也成為全民運動的最主要項目。107 年運動現況調查結果指出，我國有運動民眾最常運動的項目為「散步/走路/健走」(53.9%)、「慢跑」(23.1%)及「爬山」(12.1%)，可見我國健行與登山已蔚為風氣，下起國小學生，上至 80、90 歲耆老，都可以來參加競逐，一同樂在山林、挑戰自我。



歷屆越野健行盛況



歷屆越野健行報導

二、IML 國際健行聯盟簡介

國際越野健行活動，起源於 1904 年荷蘭的奈梅根 4 天健行(Nijmegen Vierdaagse)，該健行活動舉辦至今已 103 年，因為它的歷史、名聲與規模，每年奈梅根健行已成為國際健行活動的最大盛事，也啟發了全球健行愛好者籌組國際性健行組織的構想。1986 年，奧地利/比利時/丹麥/愛爾蘭/日本/盧森堡/荷蘭/瑞士等 8 國，成立了 IML (International Marching League, 後更名為 IML Walking Association) 國際健行聯盟，開始向全世界推展國際健行活動。聯盟發展至今，已經有 26 個國家正式參加聯盟。每年各國分別定期舉行國際健行大會，除了本國民眾參加外，聯盟的各國健行隊伍也會互派參加健行活動，以行會友，增進彼此友誼。

名稱	IML Walking Association (國際健行聯盟, 簡稱 IML)
成立時間	1986
會員國數	26
口號	May walking bring us together.(健行讓我們同在)
使命	在聯盟國間, 提倡及鼓勵舉行連續數日的國際性健行活動, 促進全世界各國人民間之健康及友誼。

IML 會員國

歐洲國家	舉辦地點	泛太平洋國家	舉辦地點
以色列	Gilboa	紐西蘭	Rotorua
瑞典	Boras	澳洲	Canberra
比利時	Blankenberge	日本	八代(Yatsushiro)
英國	Willingborough	中國	大連

歐洲國家	舉辦地點	泛太平洋國家	舉辦地點
瑞士	Bern-Belp	中國	北京
法國	Chantonnay	美國	Arlington, VA
盧森堡	Diekirch	韓國	原州 Won-Ju
丹麥	Viborg	日本	東松山 Higashimatsuyama
愛爾蘭	Castlebar	台灣	台北
荷蘭	Nijmegen	印尼	Jogjakarta
立陶宛	Jurbarkas		
芬蘭	Vassa		
挪威	Verdal		
義大利	Arenzano		
奧地利	Seefeld		
捷克	Brno		
德國	Fulda		
西班牙	Barcelona		

在這些國際健行活動中，以荷蘭健行最受矚目，每年有超過 4 萬人報名參加為期 4 天的健行，到場加油的男女老少總計超過一百萬人，盛況空前。在日本亦約有 3 萬人參加，本國則由中華民國山岳協會於 1994 年加入聯盟，並已舉行 28 屆（1991 年開始），每年大約有二百多名外國人士、五千多名本國人士參加，參加人數並逐年在繼續增加中。

IML 獎勵制度

聯盟發行「國際健行護照」，鼓勵健行者參加各會員國所舉辦的健行活動，完成每日 20 公里以上，則可蓋上舉辦國的印章。每參加 3 次不同 IML 健行活動可購買一級數字紀念章，以此類推。

聯盟也依不同類型與地區數，設置大師與達人獎，鼓勵健行者踴躍參與，追求卓越，諸如「國際健行大師」(International Master Walker) 榮銜、「歐洲健行達人」(European Walker) 榮銜、「泛太平洋健行達人」(Pan-pacific Walker) 榮銜與「全球健行者大師」(Global Walker) 榮銜。



IML 獎章設計



荷蘭國際健行盛況

(照片引用自荷蘭健行網站 <https://4daagse.nl/en/>)

三、IVV 國際市民體育聯盟簡介

IVV 國際市民體育聯盟健行大會之由來，最初當時在德國流行慢跑運動，舉辦了各類不同年齡、性別、運動水平等級的慢跑比賽。雖然分為許多組別，但還是「比賽」，沒有訓練經歷的人很難跑完全程。而且，為了追逐名次而過度訓練，並引起損傷的事情時有發生，甚至在 1967 年出現了訓練猝死的事例。因此，在廣大市民中間引起強烈的反響，認為不要這樣的比賽，大眾運動應該是沒有時間限制，誰都可以參加的非強制性的慢跑（步行）活動，應該獎勵這樣的活動，因為它有益於全民健康。

IVV 國際市民體育聯盟，由德國於 1968 年發起，創始會員國為德國/瑞士/列支敦士登/奧地利。IVV 聯盟鼓勵全球各地社團組織舉辦非競爭性質之全民運動大會，經由彼此意見與經驗相互合作與交流來支援各國之協會，共同推展全民運動。IVV 聯盟的活動，除了健行之外，還包含自行車、游泳、越野滑雪及其他等大眾化的體育活動，不過仍然以健行活動為大宗。

IVV 宗旨與 IML 大致相同，但 IVV 成立時間較悠久，限制較寬鬆，加入之國家也較多。聯盟發展至今，已經有 40 個國家正式參入。每年共計有 7,500 個活動在聯盟國家中各地舉行，累計超過 1 仟萬的民眾參加。

名稱	International Federation of Popular Sports(英文) Internationaler Volkssportverband (德文) (國際市民體育聯盟, 簡稱 IVV)
成立時間	1968
會員國數	40
使命	*舉辦戶外自然之非競爭性體育活動，促進全民健康 *提供社交、志工與社區服務及領導的機會 *增進國際友誼，促進各國人民間的和平與了解

IVV 聯盟為促進聯盟國家間交流，定期舉辦國際大會，以增進友誼：

IVV Olympiad	IVV 奧林匹亞運動大會：每單數年於某一主辦國舉行，提供健行、自行車、游泳...等全民運動項目，邀請各國參與，見證與實踐 IVV 的價值與理想
IVV Europiade	IVV 歐洲匹亞運動大會：每雙數年於歐洲某一主辦國舉行，提供健行、自行車、游泳...等全民運動項目，邀請各國參與。
IVV Asianpiad	IVV 亞洲匹亞運動大會：每雙數年於亞洲某一主辦國舉行，提供健行、自行車、游泳...等全民運動項目，邀請各國參與。

IVV 獎勵制度

IVV 表揚的目的：為了獎勵民眾參加認證下舉辦的健行大會及各加盟團體定期舉辦的健行活動，以擴展人與人、人與自然的接觸，更加深各國間國際體育交流，以有限的腳力走出無限的健康。

IVV 敘獎制度分為二：一為距離累積（每 500 公里獎勵一次）、二為次數累積（10 次、30 次、50 次獎勵一次，以此類推）。累積到某一定距離或次數將獲得獎項，需持 IVV 國際護照於當次健行後由主辦國蓋章使完成認證。

國際市民體育聯盟
護照
International Record of Popular Sports
TW
參加記錄證
Event Certification Record Book

姓 名 (Name) 性 別 (Sex)
男 (Male) 女 (Female)

住 址 (Address)

電話 (Tel) E-mail

傳真 (Fax)

出生年月日 (Birthdate) 血型 (Blood)

年 Year 月 Month 日 Day

中華民國山岳協會 (CTAA)
Chinese Taipei Alpine Association
10453 台北市中山北路二段 185 號 10 樓
電話: 02-2594-2108 傳真: 02-2593-5662
網址: www.mountaineering.org.tw
E-mail: roc alp.roc alp@msa.hinet.net

國際市民體育聯盟
護照
International Record of Popular Sports
TW
距離記錄證
Record of Distance

姓 名 (Name) 性 別 (Sex)
男 (Male) 女 (Female)

住 址 (Address)

電話 (Tel) E-mail

傳真 (Fax)

出生年月日 (Birthdate) 血型 (Blood)

年 Year 月 Month 日 Day

中華民國山岳協會 (CTAA)
Chinese Taipei Alpine Association
10453 台北市中山北路二段 185 號 10 樓
電話: 02-2594-2108 傳真: 02-2593-5662
網址: www.mountaineering.org.tw
E-mail: roc alp.roc alp@msa.hinet.net

四、國際健行活動在台灣

IML 台灣國際快樂健行

民國 80 年（1991 年），為增進國際間各項體育活動交流，拓展非政府組織外交，中華民國山岳協會受中華奧林匹克委員會之請，在日本健行會會長江橋慎四郎先生引薦下，加入 IML 國際健行聯盟，於每年 11 月第 2 個星期週末，舉辦 2 天「國際快樂健行大會」（IML Taiwan International Happiness March），以期能「以行會友」，將台灣美好的健行風景介紹給國際友人，也帶領台灣健行界參與國際活動，開闊視野，促進友誼。

第一屆的國際快樂健行於台北市舉行活動，選定北端著名的陽明山公園路線及南端休閒的木柵茶園路線，做為國際健行的首發路線櫥窗，當年來台參加的國際友人計有日本/韓國/荷蘭/瑞士/挪威等 5 國 40 餘位，開啟了近 30 年國際健行在台灣之旅程。

日後，隨著健行活動的大眾化及親子化發展，民國 87 年起將歷史悠久的「越野健行大會」與「國際快樂健行大會」合併舉行，提昇健行活動的價值與高度。經此發展，每年除了數千名民眾參加外，國際上每年也平均有約 200 名友人來台共襄盛舉，更有一些國際健走友人因此而愛上台灣，每年或固定幾年都一會來參加健行，與台灣結下了美好的善緣。

值得一提的是，民國 88 年因 921 地震，當年的國際快樂健行延至隔年 1 月補辦，許多國際友人聞訊都專程來台，為台灣加油，其中日本友人還自發安排東京「東松山鬼太鼓」至台北表演，並將募款捐贈本會以激勵台灣士氣，足見國際健行友人情誼之濃厚。

台灣國際快樂健行例年活動統計

年份	日期	大會地點	國際人士	國內民眾	合計
95 年	11/11-11/12	大佳河濱公園	277	5520	5797
96 年	11/10-11/11	中山足球場	204	7356	7560
97 年	11/8-11/9	明倫高中	119	4753	4872
98 年	11/7-11/8	明倫高中	127	4452	4579
99 年	11/13-11/14	碧湖國小	213	5120	5333
100 年	11/12-11/13	國立戲曲學院	80	5890	5970
101 年	11/10-11/11	臺北市博嘉國小	223	3709	3932
102 年	11/9-11/10	臺北市博嘉國小	125	3889	4014
103 年	11/8-11/9	臺北市立明倫高中	236	4302	4528
104 年	11/7-8	臺北市立桃源國中	268	4628	4896
105 年	11/12-13	臺北市立關渡國小	256	6787	7043
106 年	11/11-11/12	臺北市桃源國中	169	8229	8398
107 年	11/10-11/11	臺北市石牌國中	199	6996	7195

IVV 國際健行

民國 98 年（2009 年），同樣是日本友人推薦下，中華民國山岳協會加入 IVV 國際市民體育聯盟，一齊倡導和鼓勵人們熱愛自然、貼近自然、投身運動，創造健康和諧生活。IVV 將

每年 5 月 8 日作為世界徒步日，以此向世界宣傳健康理念，引導人們積極參與運動；各會員國可以視其國情，於其前後調整舉辦日期。台灣選擇於每年四月份第 3/4 個星期假日舉行台灣 IVV 世界徒步日

年份	日期	大會地點	參加人數
99 年	05/01-05/02	貓空茶園/陽明山	2333
100 年	04/30-05/01	木柵動物園/陽明山	3070
101 年	04/28-04/29	大佳河濱公園(大直橋下)	3081
102 年	04/27-04/28	臺北市明倫國小	4066
103 年	04/26-04/27	臺北市博嘉國小	4228
104 年	04/25-04/26	臺北市博嘉國小	3797
105 年	04/23-04/24	臺北市博嘉國小	5379
106 年	04/22-04/23	臺北市博嘉國小	6019
107 年	04/21-04/22	新北市能仁家商	7638
108 年	04/20-04/21	新北市能仁家商	4838

民國 105 年（2016 年），由中華民國山岳協會在台北主辦第 3 屆 IVV Asianpiad 國際市民體育活動，項目包含健行、自行車、游泳等三項目，邀請 IVV 主席及其他國家好友來台參與盛會，以行會友、行銷台灣、促進世界和平和與相互理解，為國際友好關係做出貢獻。



2018 IML 台灣國際健行



2000 年日本東松太鼓來台表演，為台灣加油打氣

五、國際健行活動走出台北、走向台灣

本會過往舉辦的國際健行活動，都集中在大台北地區，為讓更多國際友人了解台灣其他地區的美麗與風情，本會這一、二年來開始籌劃將國際健行活動推展到台北以外地區，且 IVV 國際健行沒有主辦城市地區限制，鼓勵及歡迎更多城市地區舉辦健行活動。

IVV 高雄健行

高雄為南部第一大城，中華民國山岳協會選定高雄做為將國際健行拓展至台北外的首選城市。民國 107 年（2018 年）九月，於高雄左營蓮池潭名勝地區舉辦國際健行活動，首次舉辦，即成功吸引上千名南部民眾參加。今年（108 年）元旦，本會於愛河畔舉行 IVV 高雄元旦健行，邀請南部鄉親一同早起，徜徉於愛河河畔的早晨風光中，體驗異於往常的元旦清晨。

明年（109）元旦，本會已計劃於高雄衛武營舉辦元旦親子健行。在未來，本會將每年持續於元旦期間在高雄舉辦健行活動，期望將這個有益身心的活動在南台灣紮根，逐漸建立名聲，讓這個活動成為高雄民眾期待的節慶，並吸引更多國際友人到南台灣健行與旅遊。

台灣一周國際友誼健行

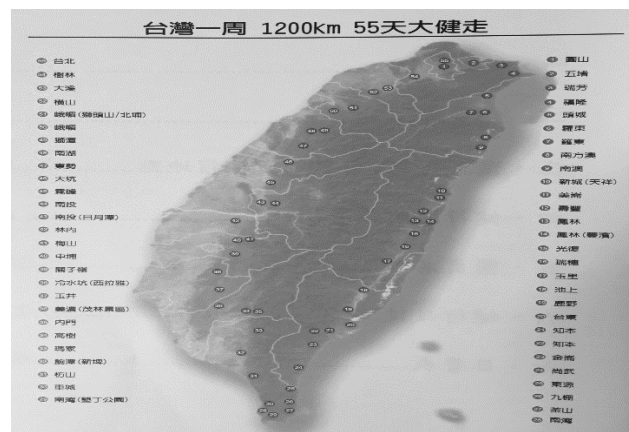
2016年初，由台灣山岳文教協會、中華山岳與永和登山會籌辦台一周國際友誼健行，每日健行距離約25公里，以55天時間藉由步行，引領國際行者深入寶島台灣山林與原鄉之美，增進國際健走友情，廣增視野，共享樂活健康知性休閒之旅。該次參與的日韓友人共計19位，成功推動國際民間外交，拉近三國民間關係。

未來台灣一周國際健行活動將與日韓二國之間著名的「朝鮮通信使步道」（全長計1200公里）結合，成為一個三國的國際健行系列，藉由健行了解三國間的歷史、文化，促進東亞國民間的相互理解與交流。

2020年2月台灣一周活動將再次登場，期待與日韓及其他國際友人並肩齊步，共享台灣美景，締結國際情誼。



2019 高雄元旦愛河國際健行



2016 台灣一周國際友誼健行路線

六、以行會友，推動國際交流

要推動國際健行交流，廣邀國際友人來台參加，除了路線選擇、活動設計要逐年進步外，對外宣傳也是重點，而出國參加其他國家健行是行銷台灣最直接、最有效的方式。本會每年都會規劃至IML/IVV聯盟會員國家參加健行，一來結交舊雨新知，二來行銷台灣，讓更多國際友人知道台灣，想來台灣，最後真的來到台灣。

除了本會以外，長年推動健行活動不遺餘力的希望基金會，每年也都積極組團參加不同國定地區的IML/IVV國際健行活動，對於行銷台灣健行、推動國際交流功不可沒。

當然，出國參加國際健行，更是觀摩學習的最佳機會。筆者曾到荷蘭、日本、瑞典..等國家健行，見識到不同國家健行的規模與舉辦方式，足以借鏡學習。荷蘭因為歷史悠久，挑戰

性高，再加上週邊城鎮居民集體參與，上百萬人駐足朝聖的盛況，已成為健行界奧斯卡等級的嘉年華會；日本健行因為轉變成市政府主辦，在官方與民間合作下，每年有固定人數的參與與規模；瑞典健行規模相對小巧，但善用地處寒帶森林優勢，結合市區/山區/湖區等景點形成完美的健行路線，提供北歐人文歷史及自然山河的等豐富體驗。

茲將台灣、日本、荷蘭、瑞典等國際健行做一比較說明

	台灣	日本	荷蘭	瑞典
舉辦地點	台北	東松山	奈梅根	布洛斯
舉辦歷史	29 屆	42 屆	103 屆	43 屆
舉辦月份	11 月	11 月	7 月	4 月
舉辦天數	2 天	3 天	4 天	2 天
健行距離 (KM)	5/10/20/30	5/10/20/30 /40/50	30/40/50	5/10/20/30 /42/57
適合程度	親子/一般/達人	親子/一般/達人	達人	親子/一般/達人
參加人數	6 仟人	3 萬多人	4 萬多人	3 仟人
加油人數	少	一般	超過 1 佰萬	少
健行特色	<ul style="list-style-type: none"> • 市區、河岸、山區步道、廟宇 • 山區頂點可以飽覽全市風光 • 健行休息站，大會提供茶水、點心、水果 • 會場舉行抽獎摸彩活動 • 報名費用含健行紀念衫，設計及材質深受國際友人歡迎 	<ul style="list-style-type: none"> • 市區、鄰近城鎮、山區、森林、廟宇 • 山區頂點可以飽覽全市風光 • 健行休息站，大會提供茶水、點心、水果 • 健行休息站有傳統服飾及太古表演 • 會場有系列表演活動及大量飲食紀念品攤位 	<ul style="list-style-type: none"> • 市區、鄰近城鎮、平原、森林公園 • 全城封路管制 • 沿路音樂聲不斷、各種音樂團體路邊表演助陣 • 當地居民成列歡迎，提供水果/餅乾/飲料/咖啡共襄盛舉 • 會場有大型演唱會 • 第四天最後 5 公里閱兵及遊行，成千上萬民眾夾道歡呼 • 不同國家軍隊也來參與 • 每天有不同主題活動（如 pink day 平權日） 	<ul style="list-style-type: none"> • 鄰近山區、森林、湖泊、教堂 • 山區頂點可以飽覽全市風光 • 健行休息站，大會提供水果/麵包/飲料/咖啡 • 不同國家軍隊也來參與

七、結語

台灣特殊豐富的山林樣貌，使得越野健行活動自然而然在台灣有長年的發展，為推展國際健行活動奠定良好基礎，近 30 年來在各界及本會的努力下，每年在台北舉行的 IML/IVV 國際健行大會已建立起聲譽，除了數千名國內民眾外，不少日韓及歐洲國際友人每年都會固定來台共襄盛舉，足見台灣健行的魅力與美好。

總結全文，推動國際健行活動在台灣是本會的使命之一，本會將持續精進，逐步採取以下做法來提昇台灣國際健行活動的內容及吸引力：

強化台北國際健行服務內容

1. 路線設計：大台北地區雖依山傍水，景色怡人，但因地狹人稠，市區道路繁忙，不利健行者，未來健行路線，市區繁忙路線比例將儘量降低。
2. 表演節目：朝年輕、多元化發展，結合民俗文化團體及學校表演社團演出，展現台灣民間社團活力。
3. 沿途休息站：提供少量、多樣性在地水果與點心，讓健行者有小確幸感；與街頭藝人或年青音樂團體合作，沿途提供表演，增加健行趣味性。
4. 獎勵制度：推廣「國際健行護照」，搭配分級獎章與表揚方式，鼓勵與吸引更多民眾回流參與。

拓展新健行活動及路線

1. 走出台北：2018 年起已於高雄舉辦 IVV 元旦健行，將國際健行活動帶向南台灣；未來持續聯合各地區登山健行社團，讓國際健行活動也在其他縣市開花結果。
2. 台灣一周：推出台灣一周國際友誼健行，提供國際友人以健行的方式來深度認識台灣。

走出台灣，結交同「行」

每年組團至國外健行，以「行」會友，結交同「行」，同時宣傳台灣國際健行，讓更多國際友人從不識台灣，到認識台灣，進而來到台灣，最後愛上台灣。

參考資料

1. 中華民國山岳協會網站: www.mountaineering.org.tw
2. IML 國際健行聯盟網站: www.imlwalking.org
3. IVV 國際市民體育聯盟網站: www.ivv-web.org
4. <中華民國山岳協會八十五週年簡誌>
5. <2016 台灣一周國際友誼健行資料冊>
6. 荷蘭國際健行網站: <https://www.4daagse.nl/en/>
7. 日本國際健行網站: <https://japan3day-en.jimdo.com>