

# 阿政的跑步筆記

## 跑步賺錢6大攻略



如果你熱衷於跑步，何不透過跑步來賺點零用錢呢？

在跑步賺錢 6大攻略中，我將與您分享一些可以從跑步中賺錢的方法。即使你現在已經有了穩定的工作，我們依然可以透過上班以外的時間來規劃這份收入。

如果你~

- 對跑步和健康充滿熱情
- 致力於尋找新的收入來源
- 享受更多關於跑步的知識
- 具有創造力和企業家精神
- 有遠見但預算很少或沒有預算
- 想打造穩定的被動收入

那你很適合看這篇文章!

## 讓我們來聊聊 6大跑步賺錢法

### 1. 建立自己的跑步利基市場與跑步網站

推薦程度: ★★★★★

投入心力: ★★★★★

回饋程度: ★★★★★

建立一個自己的網站有許多好處，你可以將自己專長與興趣，透過文章、影片與他人分享。當你的網站持續提供有價值的內容，並且學習SEO搜尋引擎優化技巧，讓你的網頁文章有機會在Google排名的很前面，這樣就有機會透過免費流量帶來收益。

創立網站，不需要高學歷、也不需要大量粉絲，也不需要投入一大筆錢才能開始營運個人網站! 要如何開始建立自己的網站，打造網上被動收入呢!

這個滿簡單，你可以參考聯盟行銷大師班的這個課程，課程將會一步一步教你如何從購買網域、找尋利基市場、撰寫排名文章、SEO搜尋引擎優化、電郵行銷等等。

當前市場上的著名跑步部落格利基市場就包括:

- 為初學者提供跑步相關知識
- 如何進行耐力訓練
- 馬拉松訓練
- 跑者飲食
- 跑步專用App
- 40歲以上的跑步族群
- 女孩跑步
- 越野跑
- 跑步鞋評論
- 跑步動機
- 跑者瑜珈

無論我們選擇哪一個利基市場，請確保一定要讓網頁內容豐富，就是持續產出有價值的文章。可以幫助網頁文章盡可能排名到GOOGLE搜尋頁第一頁。

自然而然就更有機會被看見，如果你也想讓興趣轉化為收入？那就利用下班打造你的第二份收入吧！今天就開始做自己的網站，一起打造24小時間斷的收入來源，連睡覺都可以自然而然的帶來收入，這樣是很不錯的事情呢！

部落格賺錢方法:

1. 置入廣告
2. 提供個人服務
3. 品牌關係
4. 聯盟行銷
5. 付費會員制

不過打造可以賺錢的部落格，是一段長期的投入過程，可能會需要你一年或者更久，才有可能會有收入。不過我覺得如果是你有興趣的領域，作在久也不會覺得辛苦，你要有先免費工作一陣子的心理建設，打造被動收入一定會需要比較長的時間，但會很值得的。

## 2. 到一家運動品牌店兼職工作

推薦程度: ★★★★★

投入心力: ★★★★★

回饋程度: ★★★★★

你是否時時刻刻觀察著跑步環境中最新的跑鞋技術以及裝備、補給？

如果是! 那你可以尋找生活周遭的運動用品店, 是否有在徵人, 當然根據店的大小, 你有可能會被雇用為銷售員、活動測試員、培訓計畫教練、倉儲管理員, 甚至比較小的店家, 你可能每一個角色都要自己扛。

當然成為跑步商店的收銀員可能不是最佳的職業抉擇, 短期間可能不能帶來豐沛的收入, 但這可以讓您更認識跑步裝備, 掌握跑界的脈動。使你成為跑步社群的中心。

這也會是你增加跑步知識的好方法。

### 3.開始營運自己的線上商店

推薦程度: ★★★★★

投入心力: ★★★★★

回饋程度: ★★★★★

如果你已經是一位資深跑者, 那麼你應該對跑鞋、補給、裝備、運動手錶等等有一定程度的了解, 你可以做的一件事情就是, 利用你的專業知識來幫助其他跑者找到市場上最好的裝備。

怎麼做呢? 設置一個電商平台, 你可以在平台上提供自己覺得不錯的產品, 介紹給世界各地志趣相投的跑者們。

除了電子商務之外, 你還可以建立會員制, 從會員銷售中獲取報酬。

值得一提的是, 與開設實體店面不同, 建立電子商務網站不需要花很多錢。不用租用實體店面、也不用幫員工保險、不用雇用人員、不用繳納稅額等等, 只需要選擇一個網域, 開始你的網站, 上傳產品說明和頁面, 加上學習行銷, 就可以開始兌現啦。

### 4. 成為跑步教練

推薦程度: ★★★★★

投入心力: ★★★★★

回饋程度: ★★★☆☆

假設你非常喜歡與人相處, 甚至常幫助與鼓舞別人開始進行運動, 那麼你很可能具備成為是一位好教練的資質。

與普遍價值觀相反的是, 現在跑步教練不再只是為菁英跑者而存在。

許多初階跑者、中階跑者也可以尋找一位好的教練, 幫助他們達到訓練目標。

跑步教練可以做很多事情, 可以是實體跑步課程

1. 幫助初學者邁出第一步
2. 指導小朋友/或甚至是企業跑步合作教練
3. 線上課程:提供線上教練和培訓服務。雖然你不會透過當跑步教練變成大富翁，但如果你熱愛跑步也熱於幫助他人，那麼這會是一個很充實的職業。

## 5. 上凸台拿獎金

推薦程度: ★★★☆☆

投入心力: ★★★★★

回饋程度: ★★★★★

這一個賺錢法方法是專門給凸台好朋友的選項，有些市民跑者，一到賽季就滿頻繁上凸台拿獎金，他們把長期的訓練成果，兌換成現金了！

這不免讓我好奇台灣每年平均有5-600場賽事，有哪幾場的獎金會吸引這群高手出沒呢，我整理出國內獎金CP值很高的前十大，分享給大家。

- **阿里山神木下馬拉松**

總排第一名獎金30萬台幣

總排第二名獎金15萬台幣

總排第三名獎金10萬台幣

總排第四名獎金 8萬台幣

總排第五名獎金 7萬台幣

總排第六名獎金 6萬台幣

總排第七名獎金 5萬台幣

總排第八名獎金 4萬台幣

總排第九名獎金 3萬台幣

總排第十名獎金 2萬台幣

- **台北馬拉松**

總排第一名獎金 80萬台幣，破場地記錄則為180萬，國內跑者冠軍則是10萬元。

總排第二名獎金 30萬台幣

總排第三名獎金 20萬台幣

總排第四名獎金 5萬台幣

總排第五名獎金 3萬台幣

總排第六名獎金2.5萬台幣

總排第七名獎金 2萬台幣

總排第八名獎金1.5萬台幣  
總排第九名獎金 1萬台幣  
總排第十名獎金0.5萬台幣

- **高雄馬拉松**

第一名獎金 30萬台幣  
第二名獎金 12.5萬台幣  
第三名獎金 10萬台幣  
第四名獎金 7萬台幣  
第五名獎金 6萬台幣  
第六名獎金 5萬台幣  
第七名獎金 4萬台幣  
第八名獎金2.5萬台幣  
第九名獎金 2萬台幣  
第十名獎金 1萬台幣

- **臺南古都國際半程馬拉松**

第一名獎金 5萬台幣  
第二名獎金 3萬台幣  
第三名獎金 2萬台幣  
第四名獎金 1萬台幣  
第五名獎金 9000元台幣  
第六名獎金 8000元台幣  
第七名獎金 7000元台幣  
第八名獎金 6000元台幣  
第九名獎金 5000元台幣  
第十名獎金 4000元台幣

- **新北萬金石馬拉松**

萬金石馬拉松獎金分為「破紀錄」、「總名次」與「各組」獎金，各獎金項目均不得重複領取（特別獎除外）。

**破紀錄獎金:**

總排第一名獎金三萬美金，破大會紀錄另外頒發一萬元美金。

(真的還不錯欸，看得到但吃不到😂)

大會記錄，最佳成績如下：

【男子組紀錄2:11:17】肯亞MATHEW KIPSAAT於2019年賽事刷新。

【女子組紀錄2:34:08】肯亞 NAOMI JEPKOGEI MAIYO於2019年賽事刷新。

總排第二名獎金 2萬美金

總排第三名獎金 1萬美金

總排第四名獎金 5000元美金

總排第五名獎金 4000元美金

總排第六名獎金 3000元美金

總排第七名獎金 2000元美金

總排第八名獎金 1500元美金

總排第九名獎金 1200元美金

總排第十名獎金 1000元美金

**馬拉松總名次特別獎項：**

男子組、女子組，限本國籍選手，以新臺幣發放。

總排第一名:15萬台幣

總排第二名:10萬台幣

總排第三名：5萬台幣

總排第四名：3萬台幣

總排第五名:1.5萬台幣

**馬拉松各組名次獎金**

男子組、女子組，不分本國籍與外國籍選手，均以新台幣發放。

分組第一名:5000元台幣

分組第二名:4000元台幣

分組第三名:3000元台幣

分組第四名:2000元台幣

分組第五名:1000元台幣

## 6.透過跑步相關App來累積步數換取現金

現在有好多跑步或走路就能累積步數，藉由步數轉換為現金或折價券。  
這邊就介紹一個 SweatCoin App。

推薦程度: ★★★★★ ☆

投入心力: ★★☆☆☆

好賺程度: ★★☆☆☆

賺取SweatCoin (後面簡稱SWC)的方法有三種

1. 跑步、走路 (累積1000步可以得到0.95個SWC)
2. 每天觀看APP裡面的廣告 (一天可以看三則，回饋的SWC不一定)
3. 介紹朋友註冊並使用賺到 5 SWC

如果你剛好也想跑步與走路之餘賺取汗幣，可以透過我的連結下載並註冊  
<https://sweatco.in/hi/kent822125>

這樣我會得到5 SWC，你也會得到 0.9 5SWC。

1SWC = 1.5 TWD

累積到的 SWC 汗幣可以做什麼？

1. 可以兌換合作廠商的商品購物金  
ex. 可以競標Nike購物券，也會不定期提供兌換iPhone的機會  
特別的是廠商會設定販售期限，在平台上出現的廠商可能每隔一段時間會變動。  
所以建議平常就可以累積多一點SWC，等看到喜歡的才有機會買到喔!
2. 可以捐給慈善機關做公益
3. 累積滿20000SWC 可以換取1000美金  
(但這個門檻滿高的，就算每天走2萬步，大概要1000天才有機會換現)

應用程式內部依照每天能獲取的汗幣上限分為5種等級

Mover 每日上限 5 個 SWC

Shaker 每日上限 10 個 SWC



Quaker 每日上限 15個 SWC  
Breaker 每天上限 20個 SWC  
Trouble Maker 每天上限50個SWC

至於升級方式是透過SWC升級， Trouble則是透過每個月41元台幣來升級，好處是Trouble Maker 可以享有步數轉汗幣加倍的優勢。

走1000步 可以得到 1SWC + 1SWC。

總結: 這個APP 適合

1. 每天上下班通勤都走路的人
2. 常常會帶手機跑步的人
3. 喜歡看著數字累積的人
4. 耐心等待的人

缺點:

1. 跑步時需要帶著手機、
2. 背景運行程式稍微耗電

優點:

汗幣就是流汗後賺來的

1. 可以用在合作廠商商品購買
2. 累積足夠汗幣可以換現金
3. SWC不會有到期的問題，可以慢慢累積
4. SWC可以轉給別人

雖然需要一段時間，但值得等待

以上供大家參考看看

可以透過下方連結進行SweatCoin註冊與使用  
這樣我也會因此得到5 SWC

<https://sweatco.in/hi/kent822125>

**還想知道更多通過跑步賺錢的方法嗎？**

- 成為頂尖的運動員
- 成為認證的生理學家
- 創建一個產品
- 製作youtube 視頻
- 嘗試聯盟行銷
- 寫一本電子書
- 出售自己的產品
- 生成一個APP
- 創立一個線上課程

可以持續鎖定我的電子報，網頁有最新文章會第一時間通知你喔。