

2017 環花東 365 超級挑戰

參加是勇者、完成是英雄！

行前注意事項

※ 由大會代訂火車及飯店者請詳閱另公告之「火車及住宿注意事項」

壹、活動流程

4 月 14 日 (星期五) 花蓮亞士都飯店

- 17 : 30 行前說明會
- 15 : 00-18 : 00 報到、領取下列物品：
 - (1) 號碼資料：A-安全帽號碼貼紙 1 張、車架貼紙 1 張
 - B-行李牌 1 張 (托運行李時請務必繫上)
 - C-號碼感應晶片 1 片、束帶 1 條
- (2) 大會贈品：紀念衫 1 件、穀物棒 1 包、機能素 1 包
- (3) 加購車衣統一於報到窗口領取

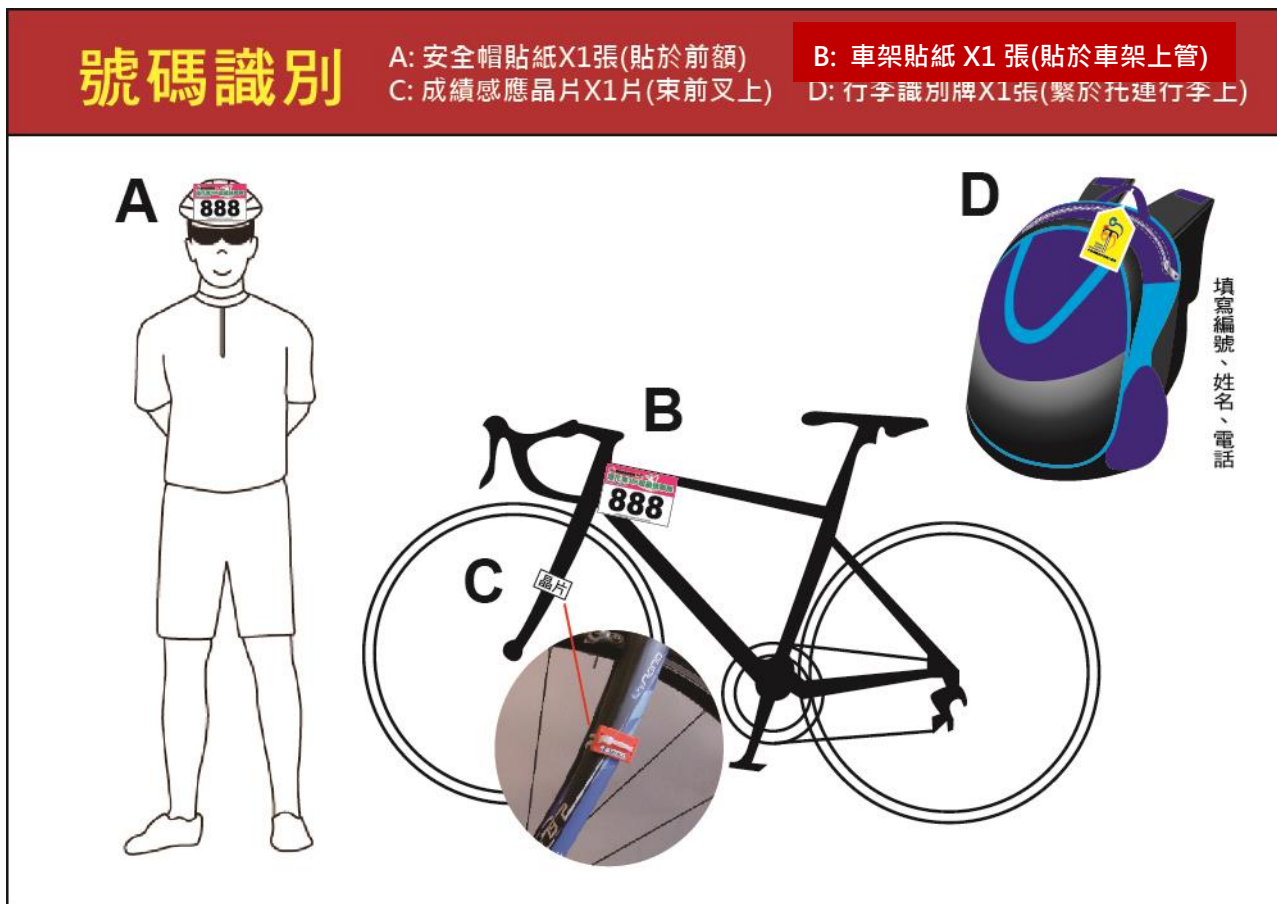
4 月 15 日(星期六)花蓮亞士都飯店-台 11 線-知本高野大飯店

- 05 : 00-06 : 00 行李托運/亞士都飯店-右側邊
- 06 : 00 鳴槍分批出發 (花蓮-知本) 海岸台 11 線公路，182 公里
(放行點：過花蓮大橋後左轉後放行)
- 10 : 00 午餐/八仙洞停車場旁濱海餐廳(台東縣長濱鄉三間村八仙洞 1-9 號(出發後約 80 公里，台 11 線 77K 處)
- 14 : 00-17 : 30 終點/知本高野大飯店領取完成獎牌
行李領取/知本高野大飯店 C 棟 3 樓
- 18 : 00-19 : 30 晚餐/高野大飯店

4 月 16 日(星期日) 知本高野大飯店-台 9 線-花蓮亞士都飯店

- 04 : 00-05 : 00 托運行李放置/知本高野飯店 C 棟側門/貨運卡車
- 05 : 30 鳴槍分批出發 (知本-花蓮) /縱谷台 9 線公路，184 公里
(放行點：台 9 乙左轉台 9 線全家便利商店後放行)
- 10 : 30 午餐/台灣鴨莊-花蓮縣光復鄉中山路一段 187 號
(台 9 線 251K 附近，光復糖廠小客車停車場旁)
- 14 : 30 行李領取/花蓮亞士都飯店- 1 樓雅美廳
- 16 : 00 終點/花蓮亞士都飯店-領取完成獎牌
返程盥洗/花蓮亞士都飯店外右後方停車場

貳、挑戰車友號碼識別



參、參加注意事項

◎ 不限車種，但以公路車為理想；行前請務必檢查

1. 傳動系統(變速器)：變速撥桿、變速線、鏈條張力、BB 中軸、順暢度是否良好。煞車系統：煞車皮是否磨損、煞車線是否順暢。
2. 輪組、內外胎狀況：輪組是否上下振動、左右偏擺、鋼絲張力是否足夠、外胎狀況是否良好胎壓是否足夠、登山車可將外胎改成公路專用之光頭胎，騎乘會較省力。因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是裝配光頭胎之越野車，以利騎乘效益。
3. 車把手、龍頭、座墊、水壺架等螺絲是否上緊、車頭腕是否迫緊、滑順。
4. 單車須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
5. 以上如有不清楚的地方，請將愛車送到各地專業自行車店作一次安全檢查。
6. 請車友務必自行準備內胎。也可自備簡易維修工具-拆胎棒、打氣筒等。

◎ 人身裝備及個人用品

1. 安全帽、手套、自行車鞋、著自行車衣褲、雨衣。
2. 移動至台東之行李請務必減量，貴重物品及健保卡請隨身攜帶，行李牌務請填號碼資料等。

◎ 活動前注意

1. 初次參加者請務必參加行前說明會，詳閱大會資料。本公告所有內容若有不盡明瞭之處，歡迎車友於 4/14 在亞士都飯店舉行之行前說明會中洽詢。
2. 運動是保持健康身體的重要元素，請視自己活動日身體狀況量力而為，活動前一定要有充足的睡眠及當日出發前提早吃早餐，且以碳水化合物類的餐點為佳，忌喝牛奶。
3. 出發前注意自己的暖身運動，可先以輕齒比騎行小段待身體活熱（血液升溫）再進行拉筋伸展動作，可避免因熱身不足而造成的運動傷害。
4. 請參加之車友務必全程配戴安全帽及穿著適當車衣。自備禦寒風雨衣、自行車專用水壺、手套、補給品等裝備。
5. 手機、健保卡、金錢等請隨身攜帶，如感身體不適切勿勉強騎乘，如需協助可就近告知大會工作人員。
6. 運動是保持健康身體的重要原素，請各位視自己活動日身體狀況量力而為，並請於活動前一日充足的睡眠及出發前提早吃早餐。
7. 本次活動，建議 2 人以上組隊參加，在挑戰路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
8. 車友請務必攜帶健保卡，活動當日如有受傷者，請當日就醫，並與醫院拿取正本診斷證明及收據，與協會聯絡並寄件至本會，以利保險理賠。
9. 請慎重考量自我健康狀況，身體如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等病歷者，有上列疾病者不適合參加本活動，請勿報名。
10. 本活動投保「旅遊平安險及意外醫療險」。參加者如有本身各項疾病史，請自重評估自身安全不可參加。如有考量保險保障範圍之不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」的承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險的最高理賠金額為保單所承擔之金額，主辦單位不提供超越保單理賠金額之理賠金額。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額無法同意者，禁止參加。本活動之保險理賠金額，將於承保本活動之保險公司確認保單內容後於活動網站中公佈。
11. 本活動投保「公共意外責任險」。「公共意外責任險」只承擔大會責任內所致之意外傷害理賠。參加者如有本身各項疾病史，請自重評估自身安全不可參加。如有考量保險保障範圍之不足，請自行加保其他有效之個人保險。「公共意外責任險」的承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險的最高理賠金額為保單所承擔之金額，主辦單位不提供超越保單理賠金額之理賠金額。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額無法同意者，禁止參加。本活動保險理賠細節，將於承保本活動之保險公司確認保單內容後於活動網站中公佈。
12. 依據保險法條文規定，未滿 15 歲之未成年人為被保險人投保之人壽保險或傷害保險保單，15 歲以前不能含有身故給付。
13. 報名者承諾報名所填寫之個人資料均屬實，若有錯誤一切後果將由參加者自行承擔。

◎ 活動中注意

1. 路上請注意路況、路面坑洞及下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持一定距離。
2. 本活動為挑戰非競賽活動，故無交通管制，請車友遵守交通規則行進，順向靠邊前進確保騎乘安全，並請詳讀活動路線及地圖。
3. 第一日出發後約 25 公里後為牛山爬坡，爬坡後為跳浪隧道及芭崎兩段長下坡約十公里，請車友特別注意放慢速度，以策安全。
4. 騎乘沿線及轉彎處設有大會指示牌（如圖），請車友遵循前進。
5. 參加車友務必將水壺架向下壓緊，嚴禁使用寶特瓶取代自行車水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及車友安全。
6. 騎乘過程中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出身體負荷，並就近聯絡大會工作人員及救護車。
7. 挑戰車友請勿超越前導機車領隊。如因提早出發或超越前導機車領隊，大會無法給予協助請自行負責。
8. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，切勿在口渴時大口喝水，以免身體不適。
9. 大會每 30-40 公里設供水站及補給站，大會提供礦泉水與補給品。
10. 大會補給站依預計行進時間開放及撤離。（詳補給站預定時間表）
11. 參加者務必貼識別貼紙。凡未報名參加之車友，請勿跟隨於集團中，並請自重勿取用補給站飲水及補給品。
12. 請配合前導及各站工作人員指示進出補給站，進入補給站後請以少量多樣化的方式選擇補給品，補充運動所需的營養，切忌暴飲暴食以免運動中發生嘔吐的情況。
13. 呼籲所有挑戰者「愛山敬山，不留下個人任何垃圾在山林間」，絕不亂丟垃圾，並可自備環保筷，以保山林環境美景時時在。
14. 第二日下午 16:00 前返回大會會場領取完成獎牌、退晶片、領行李、盥洗等，結束兩天一夜的 365 公里超級大挑戰—恭喜您完成，記得再拍一張紀念照喔！



◎ 路況注意路段

1. 台 11 線 168k+600~169k+700 路面不佳
2. 台 9 線 320K+046~357K+073(池上縣界~鹿鳴橋南端)路面不佳
3. 台 9 線 330K+700~347K+700(關山德高~鹿野)部份路段路面不佳
6. 台 9 線 320K+046~357K+073(池上縣界~鹿鳴橋南端)路面坑洞

◎ 中途維修及殿後收容作業原則

1. **中途維修**：大會備有維修汽車及機車工作人員於路上巡迴；車友若於騎乘途中有機械故障、無法自行排除而需要支援者，請停靠路邊並示意求援。機車工作人員可協助通報及簡易故障排除。但通報後可能須等候。
2. **殿後收容作業**：為維護所有車友之騎乘安全及掌握活動流程，大會設有殿後收容車，配合各補給站關門時間，沿途收容行程落後或無法繼續騎乘之車友及單車，請車友配合工作人員之安排上車。

◎ 晶片使用注意事項

1. 晶片押金：每一位參加者繳交晶片押金 1000 元，4/16 挑戰結束後個人繳還即退回個人押金，若有遺失者每塊晶片需付 1000 元賠償金。
2. 請各領隊特別注意，於領取晶片時，務必先行確實核對晶片號碼及參加號碼，並提醒挑戰者再次核對個人晶片及號碼，以免車友間誤拿，影響完成成績之判定。
3. 每位挑戰者發給一片晶片供兩天使用，若有未克出席之挑戰者，請先將該晶片於活動前繳回報到處，以防多帶晶片或錯誤感應。
4. 活動使用日本專業晶片系統處理車友成績，所有挑戰者成績以晶片成績為準。晶片未依規定裝置或遺失將不給予成績，請妥善保管。
5. 4/15 晶片感應區：起點—會場/花蓮亞士都飯店前廣場，終點—知本高野大飯店。
6. 4/16 晶片感應區：起點—知本高野大飯店，終點—會場/花蓮亞士都飯店前廣場。
7. 起/終點均設有晶片感應區，挑戰者需經過該感應區並留下出發時間紀錄，始有成績排名。
8. 成績將於活動結束後公告於本會網站，並於活動之後三個工作天後，於原報名網站提供成績查詢與證書列印。

◎ 挑戰徵文：

參加環花東 365 超級挑戰車友，別忘了將此行中難忘的人事物經驗記錄整理後分享大眾，歡迎您投稿，稿件請註明姓名、電話、地址，E-mail 至 service@cyclist.org.tw。優秀作品將刊登於本會網頁並寄贈紀念品以茲鼓勵，歡迎投稿。

肆、補給站預定時間表

補給站預定時間表

4/15 (星期六) 花蓮亞士都飯店—台東知本高野大飯店							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM05 : 00	花蓮亞士都飯店	團隊大合照	--	--	--	--	--
AM06 : 00	花蓮亞士都飯店	出發	0	--	--	--	--
	1-磯碇海水浴場	台 11 線-37K	39	24	AM07 : 30	AM09 : 00	39
	2-北回歸線	台 11 線-70K	73	35	AM09 : 00	AM10 : 30	34
	3-八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	80	16	AM10 : 00	PM13 : 00	7
	4-都蘭新東糖廠	台 11 線-147K	150	54	PM12 : 00	PM15 : 30	70
	知本高野大飯店	完成獎牌	182	69	PM13 : 00	PM17 : 00	32
合計里程：182 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

4/16 (星期日) 台東知本高野大飯店—花蓮亞士都飯店							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM04 : 30	知本高野大飯店	暖身	--	--	--	--	--
AM05 : 30	知本高野大飯店	出發	0	--	--	--	--
	1-鹿野鄉公所	台 9 線-350K	35	151	AM06 : 50	AM08 : 00	35
	2-富里農田水利會	台 9 線-310.5K	74.5	273	AM08 : 30	AM10 : 00	39.5
	3-舞鶴台地 北回歸線	台 9 線-275.5K	108	153	AM10 : 10	AM11 : 30	33.5
	4-光復鄉糖廠旁 「台灣鴨莊」/午餐	台 9 線-251K	132	125	AM11 : 00	PM13 : 30	24.5
	5-福德祠土地公廟	台 11 丙線 -16.5K	156	157	PM12 : 00	PM15 : 30	23.5
	花蓮亞士都飯店	完成獎牌	183	24	PM 13 : 00	PM 16 : 30	27
合計里程：183 公里			騎乘時間約 7.5-11 小時				

伍、活動路線圖

