

2019 康健人壽環花東自行車系列二



環花東 365 超級挑戰

參加是勇者、完成是英雄!

「環花東 365 超級挑戰」在 2019 年邁入第 19 屆。邀請您前來東臺灣，體驗這項自行車長距離兩日挑戰的騎乘魅力！在挑戰自己體能、發現自己潛力、突破自己紀錄的同時，花東地區好山好水的優美環境，將與您共同刻劃出單車生涯最難忘的一頁！當您站上起點、或是返抵終點的那一刻，且讓我們一同歡呼——「參加是勇者、完成是英雄！」

指導單位：花蓮縣政府、臺東縣政府

主辦單位：中華民國自行車騎士協會

冠名贊助： **Cigna** 康健人壽

協辦單位：交通部公路總局第四區養護工程處、交通部公路總局第三區養護工程處、花蓮市公所、吉安鄉公所、壽豐鄉公所、豐濱鄉公所、富里鄉公所、玉里鎮公所、瑞穗鄉公所、光復鄉公所、鳳林鎮公所、臺東市公所、長濱鄉公所、成功鎮公所、東河鄉公所、鹿野鄉公所、關山鎮公所、池上鄉公所、花蓮亞士都飯店、花蓮麗軒大飯店、花蓮 KADDA Hotel 璽賓行旅、花蓮翰品酒店、臺東娜路彎大酒店、TCF 東部訓練中心、花蓮大漢技術學院

活動日期：2019 年 4 月 20 日~21 日 (星期六~日)

現場報到：4/19 (五) 13:00~18:00 花蓮亞士都飯店

行前說明會：4/19 (五) 16:00 花蓮亞士都飯店_1 樓會議廳

活動流程：4/20 花蓮-臺東，花東海岸公路(台 11 線)，約 175 公里，限時 11 小時

05:00-05:50 託運行李放置/花蓮亞士都飯店大門口/大卡車

06:00 出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘

放行/過花蓮大橋左轉後放行

10:00 午餐/八仙洞濱海餐廳-出發後約 79k，台 11 線 77K 處

17:00 首日終點/娜路彎大酒店/領取完成獎牌

13:00-17:30 行李領取/娜路彎大酒店

4/21 臺東-花蓮，花東縱谷線(台 9 線)，約 172 公里，限時 11 小時

05：00-05：50	託運行李放置/娜路彎大酒店/大卡車
06：00	出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘 放行/台 9 乙左轉台 9 線全家便利商店後放行
10：00	午餐/台灣鴨莊舊址-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)
13：00	行李領取/花蓮亞士都飯店_1 樓雅美廳
17：00	終點/花蓮亞士都飯店-領取完成獎牌 終點盥洗/花蓮亞士都飯店外右後方停車場

活動路線：

4/20：花蓮亞士都飯店→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→成功→都歷→臺東→娜路彎大酒店 (終點) · 約 175 公里。

4/21：娜路彎大酒店→鹿野→關山→富里→舞鶴→光復→鳳林→右轉台 11 丙→花蓮亞士都飯店 (終點) · 約 172 公里。

參加對象：有單日騎 150 公里以上自行車長途騎乘經驗者，建議 2 人以上組隊報名參加。

挑戰分組：男子組/女子組依年齡共分 10 組。報名系統將自動分組，報名時請務必填寫正確之出生年月日。

1. M 20 組/15-24 歲，民國 84-93 年 (含) 出生者 (1995-2004)
2. M 25 組/25-29 歲，民國 79-83 年 (含) 出生者 (1990-1994)
3. M 30 組/30-34 歲，民國 74-78 年 (含) 出生者 (1985-1989)
4. M 35 組/35-39 歲，民國 69-73 年 (含) 出生者 (1980-1984)
5. M 40 組/40-44 歲，民國 64-68 年 (含) 出生者 (1975-1979)
6. M 45 組/45-49 歲，民國 59-63 年 (含) 出生者 (1970-1974)
7. M 50 組/50 歲以上，民國 58 年 (含) 以前出生者 (~1969)
8. W 20 組/女子組 15-29 歲，民國 79-93 年 (含) 出生者 (1990-2004)
9. W 30 組/女子組 30-39 歲，民國 69-78 年 (含) 出生者 (1980-1989)
10. W 40 組/女子組 40 歲以上，民國 68 年 (含) 以前出生者 (~1979)
11. 電力助動自行車組(不分性別年齡。參加本組別者請於報名時勾選。)

報名注意事項：

- 一律使用網路線上報名，請點選本會網站 www.cyclist.org.tw 相關活動公告連結進入報名頁面。
- 報名費用：每人 2500 元，費用包含：活動紀念衫、紀念頭巾、完成獎牌兩面、計時成績、電子完成證書、4/20-21 午餐、2 日共 9 個補給站、保險、行李運送、殿後車支援。
- 報名截止日 3 月 12 日。

報到方式：本活動一律以現場報到方式領取報到物資/贈品/加購紀念品，並請於活動現場報到時繳交晶片押金每人 1000 元；團體報到須由團體聯絡人統一收取後繳交。4/21 於活動終點還晶片退押金；團體成員亦可個別退還晶片。

2019 環花東365挑戰 紀念獎牌

[示意圖供參考]



2019 環花東365挑戰 紀念車衣

[示意圖供參考]

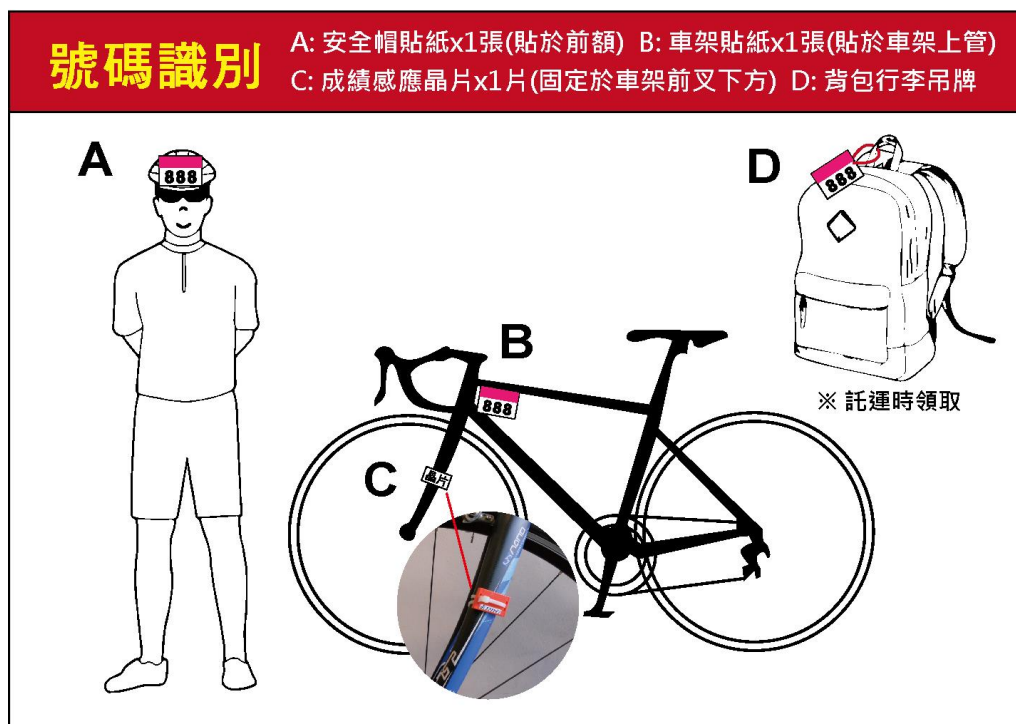


獎勵辦法：

1. 所有報名參加者均可獲得完成紀念獎牌兩日各一面，但僅限活動當日於終點現場領取。
2. 所有參加者於時間內完成者發給電子完成成績證書，請於活動後至本會官網「成績查詢」處下載。
3. 為鼓勵車友歡樂參與及安全騎乘，本活動將由大會評選、並在終點會場頒發獎項如下：
「最佳團隊獎」—頒給最具互助合作、凝聚力及大局意識的團隊。
「最佳精神獎」—頒給最具運動家精神、貫徹始終及運動風度的個人或團隊。
4. 2019 滿天星系列「大滿貫」紀念：報名本年度滿天星挑戰 8 場，將可額外獲得「2019 年滿天星挑戰系列大滿貫」精美紀念車衣、獎狀及獎牌。
5. 「滿天星超級大滿貫」紀念：為感謝五年連續大滿貫之車友，特頒此獎。

參加須知：

1. 本參加者係依自由意志，自主決定參加中華民國自行車騎士協會所舉辦之自行車挑戰、活動。
2. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次挑戰、活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項、競賽規定及注意事項，且無異議。
3. 為維護報名者之權益，未報名者請勿取用大會補給物資、或使用大會安排支援報名車友之資源。
4. 報名後請注意本會網站及臉書 FB 陸續公告之活動相關資訊，包括參加者名單以及行前注意事項等。
5. 本挑戰活動為具相當難度之長途騎乘行程，請視個人實力與健康狀況參與，大會備有殿後支援車及貨車，隨行於所有參加者後方；騎乘中途身體狀況不適者可上車休息，或馬上到路邊安全處休息，切勿超出個人身體負荷。
6. 參加者行李託運：
 - (1) 託運行李每人限背包 1 件，並請盡量精簡。貴重物品請自行保管，勿交託運。
 - (2) 4/20 進入終點後，於大會指定地點領取行李。
 - (3) 4/21 進入終點後，於花蓮亞士都飯店 1 樓領取行李。
 - (4) 託運行李務必使用大會行李號碼識別牌，方便兩日行李運載時清楚辨識。
 - (5) 請於規定時間內自行放置於大會行李託運車上。
7. 騎乘於下坡路段，請務必減速並禁止超車，以策安全。
8. 道路劃設標線，遇雨可能濕滑導致騎乘危險，請勿騎乘於標線上，以策安全。
9. 因山區可能起霧或下雨影響視線，為保障車友安全，自行車請裝置車頭燈及車尾燈，並於視線不良時開啟使用。全程請確實配戴安全帽及穿著適當車衣褲。
10. 水壺需使用自行車專用水壺，並檢視水壺架穩固裝置水壺，避免行進間掉落影響後方車友安全。
11. 活動前請務必詳實檢查自行車零件組裝牢靠及胎壓適當，保持自行車最佳車況，以維安全。
12. 本活動使用日本 J-Chip 晶片系統計時；晶片及識別貼紙安裝方式如下：



13. 4/21 抵達終點時請退還晶片、同時領回押金 1000 元。
14. 晶片若有遺失者，每片需付 1000 元賠償金(即押金恕難退還)。若無法於終點現場退還晶片者，請務必於一週內將晶片，連同存摺封面影本、聯絡人與電話，以掛號郵寄至本會，以利退費作業。
15. 參加者請務必自備內胎及簡易維修工具，以備破胎汰換與故障排除。
16. 本活動為非競賽性質之挑戰活動，活動無交通管制，部份路段由工作人員引導與交通疏導。請參加者務必遵守工作人員引導並確實遵守交通規則，順向靠邊前進，以確保騎乘安全。

17. 自行車於交通法規中被視為機慢車，故若未遵守交通號誌將被開立罰單，請參加者特別注意。違規者經查屬實者將取消成績並禁止日後報名參加本活動。
18. 本自行車挑戰、活動有一定難度，參賽者應自行注意身體健康情況並衡酌參加競賽、活動可能產生之風險。如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況、或有其他疾病而不適合激烈運動者，不得參加本挑戰、活動（請參加者自行判斷是否有上開症狀，如有上開症狀仍執意參賽，對於其因此所生之事故，主辦單位不負任何賠償責任）。
19. 參加者於挑戰活動期間發生跌倒或碰撞等事故在所難免，主辦單位對於該等事故不負任何保險承擔以外之賠償責任。
20. 主辦單位已為本次挑戰活動投保每人新台幣 200 萬之「旅遊平安險」。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，請參閱本會網頁之附件一。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。
21. 本活動依內政部相關規定投保 500 萬元「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，請參閱本會網頁之附件二。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。
22. 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，不能含有身故給付。
23. 報名所填寫之個人資料均屬實，若資料提供錯誤所致一切後果將由參加者自行承擔。主辦單位遵循個資法規定，蒐集、處理及使用報名者個人資料。
24. 請務必隨身攜帶健保卡。活動中受傷者需當日就醫，並取得醫院診斷證明及收據，以利保險理賠。
25. 大會有權將此活動之錄影、相片及成績於世界各地播放及公告、展出、登錄於網站與刊物上，參加者報名即視同同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文得用於相關之活動宣傳與播放。
26. 大會工作人員有權視參加者體能狀況及道路安全，暫停或中止其活動，參加者不得異議。
27. 活動如遇颱風或其他不可抗力之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否取消或延期或改以其他替代路線與方式；參加者同意由主辦單位依對參加者最有利之狀況進行處置。若因此衍生取消報名而需退費者，主辦單位扣除已發生之相關費用後退費。
28. 請所有參加者發揮自行車友愛護環境與整潔的風範——絕對不亂丟垃圾。
29. 本活動代辦 4/19 花蓮住宿及 4/20 臺東住宿、4/19-21 台北往返花蓮專列火車票、加購品項代訂，詳閱代訂表。
30. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會，電話 02-8919-3595，傳真 02-8919-3311

網址：www.cyclist.org.tw 臉書專頁：www.facebook.com/tcf1999

備註：簡章內之製作物圖稿供參考。

活動路線圖



活動路線高度圖

※ 圖稿製作待補

補給站預定時間表

4/20 (星期六) 花蓮/亞士都飯店—台東/娜路彎大酒店 170KM							
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	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	花蓮亞士都飯店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-磯碇海水浴場	台 11 線-37K	39	24	AM07 : 00	AM08 : 30	39
	2-八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	79	16	AM09 : 00	AM11 : 00	40
	3-博愛國小外活動中心	台 11 線-103K	105	30	AM10 : 00	PM12 : 30	26
	4-都蘭新東糖廠	台 11 線-147K	148	54	PM11 : 30	PM15 : 30	43
	台東娜路彎大酒店	完成獎牌	169	69	PM12 : 30	PM17 : 00	21
合計里程：169.4 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

4/21 (星期日) 台東/娜路彎大酒店—花蓮/亞士都飯店 170KM							
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	台東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	台東娜路彎大酒店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-鹿野鄉公所	台 9 線-350K	25	151	AM06 : 50	AM07 : 40	25
	2-富里鎮農會	台 9 線-310.5K	64	273	AM08 : 00	AM09 : 30	39
	3-舞鶴台地 北迴歸線公園	台 9 線-275.5K	100	153	AM09 : 30	AM11 : 40	36
	4-光復鄉糖廠旁 台灣鴨莊舊址/午餐	台 9 線-251K	123	125	AM10 : 30	PM13 : 30	23
	5-福德祠土地公廟	台 11 丙線-16.5K	146	157	PM11 : 30	PM15 : 00	23
	花蓮亞士都飯店	完成獎牌	169	24	PM 12 : 30	PM 17 : 00	23
合計里程：169.6 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

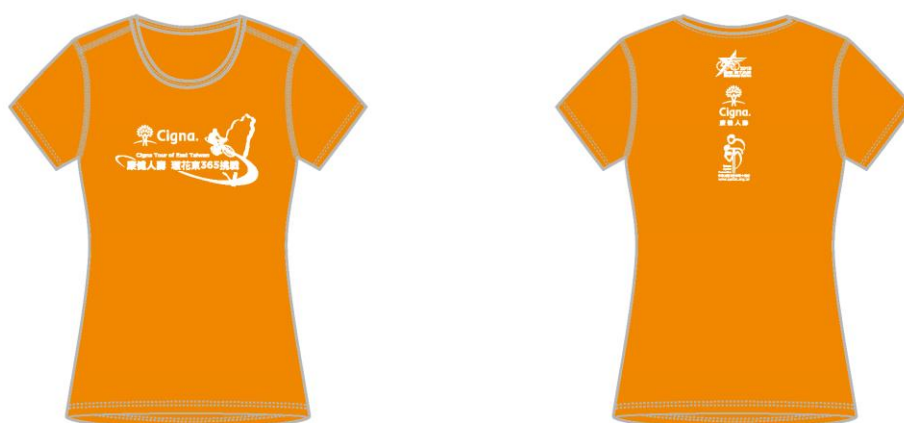
2019 環花東365挑戰 紀念衫

[樣式設計圖 - 男生款]

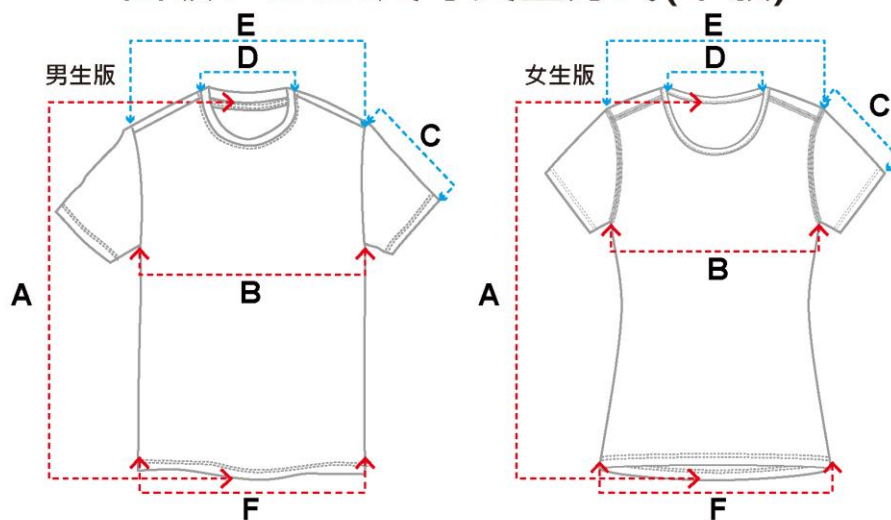


2019 環花東365挑戰 紀念衫

[樣式設計圖 - 女生款]



圓領T-Shirt尺寸丈量方式(平放)



若您未確定選擇何種尺碼，建議您嘗試測量您已擁有且適合您體型的圓領T-Shirt，然後將這些尺寸與下方的尺碼表進行比對。
 注意：本表內所有測量值皆為生產近似值；本尺寸表僅供參考，請依實際衣服為準。

測量部位	尺碼 cm		XS		S		M		L		XL		2XL	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
A 衣長-後領中至下擺	65	57	67	59	69	61	71	63	73	65	75	67		
B 胸寬-左右腋下直量	45.5	45	48	47	50.5	49	53	51	55.5	53	58	55		
C 袖長-肩點至袖口	19	15	20	16	21	17	22	18	23	19	24	20		
D 領寬	15	18.5	16	19	17	19.5	18	20	19	20.5	20	21		
E 肩寬	40	37	42	39	44	41	46	43	48	45	50	47		
F 下擺寬	45.5	46	48	48	50.5	50	53	52	55.5	54	58	56		

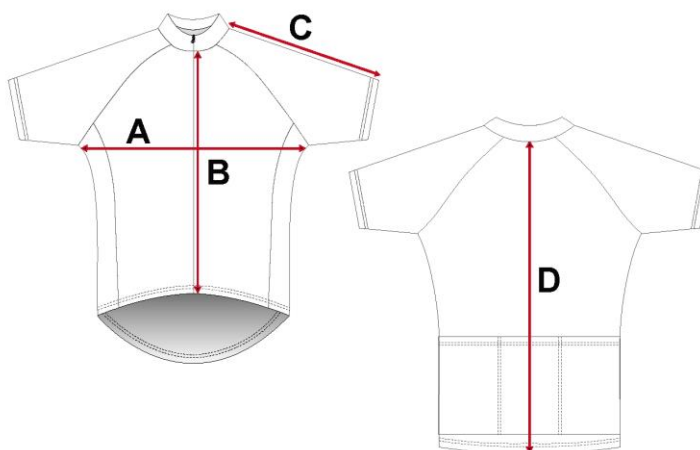
◆ 2019 康健人壽環花東_加購紀念車衣-1500 元

2019 環花東365挑戰 加購車衣

[示意圖供參考]



車衣尺寸丈量方式(平放)



若您未確定選擇何種尺碼，建議您嘗試測量您已擁有且適合您體型的車衣，然後將這些尺寸與下方的尺碼表進行比對。
注意：本表內所有測量值皆為生產近似值。

測量部位 \ 尺寸 cm	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
A 胸寬-左右腋下直量	90	94	98	102	106	110	114	118
B 前衣長-前領中至下擺	55	57	59	61	63	65	67	69
C 袖長-肩點至袖口	31	32	33	34	35	36	37	38
D 後衣長-後領中至下擺	65	66	68	70	72	74	76	78