

2019 滿天星挑戰系列-Stage 4-5

環海岸山脈挑戰

花蓮、臺東地區，以濱海臺 11 線與縱谷臺 9 線沿線美麗風光著稱。對自行車友而言，穿越海岸山脈、銜接光復與豐濱的光豐公路、瑞港公路以及銜接玉里與長濱的玉長公路、東富公路，更是值得自我挑戰的單車騎乘路線！本活動特選路線串連以上路段、並分為兩日進行，期使車友能於挑戰騎乘的同時，亦能盡情飽覽花東地區山海美景與人文景觀。

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

活動日期：2018 年 5 月 11~12 日（星期六~日）

集合地點：花蓮市亞士都飯店

活動流程：5/11、5/12

06：00 路線及安全注意事項說明、托運行李

06：30 出發鳴笛/車友陸續出發

15：30 完騎時限、終點關門

挑戰路線：

5/11：花蓮亞士都飯店(起點)→193 線→臺 11 丙→臺 9 線→壽豐→鳳林→光復→臺 11 甲
光豐公路→豐濱→臺 11 線→長虹橋→花 64 瑞港公路→奇美→花 64→193 線→瑞穗→193
線→臺 30 線→玉里大橋→玉里火車站(終點)，全程 133 公里；總爬升 951 公尺。

補給站 1：太巴塢國小 48.6Km

補給站 2：長虹橋停車場 82.4Km

補給站 3：泛舟服務中心停車場 108.6Km

5/12：玉里火車站(起點)→臺 30 線→臺 9 線玉里大橋→臺 30 線玉長公路→臺東長濱→臺
11 線→成功→東河→臺 23 線東富公路→泰源→富里→長富大橋→花 75 線卓富產業道路
→臺 30 線→玉里火車站(終點)，全程 123 公里；總爬升 975 公尺。

補給站 1：成功鎮天津街口 40.7Km

補給站 2：泰源外環道入口 63.4Km

補給站 3：富里竹田義民亭 109Km

參加對象：有長途自行車騎乘經驗，對長距離下坡、彎道有能力操控、並有意挑戰完成全程為目標者。

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

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）

報名費用：報名費用：每人 2,000 元，費用包含：活動紀念衫、完成獎牌兩面、計時成績、電子證書、5/11-12 午餐、2 日共 6 個補給站、保險、行李運送、殿後車支援。報名同時預繳晶片押金每人 1,000 元；5/12 活動終點還晶片退押金。

報名資訊：

- 一律使用網路線上報名，請點選本會網站 www.cyclist.org.tw 連結進入報名頁面。
- 報名至 4 月 22 日截止。

宅配服務：本活動一律以宅配方式預先配送報到及加價購物資。若 5/7 尚未收到宅配物資，請速電洽本會 (02)8919-3595 查詢。

宅配運費：詳如下表，請於線上報名時務必完整填寫正確宅配收件人資料，以利包裹順利送達。

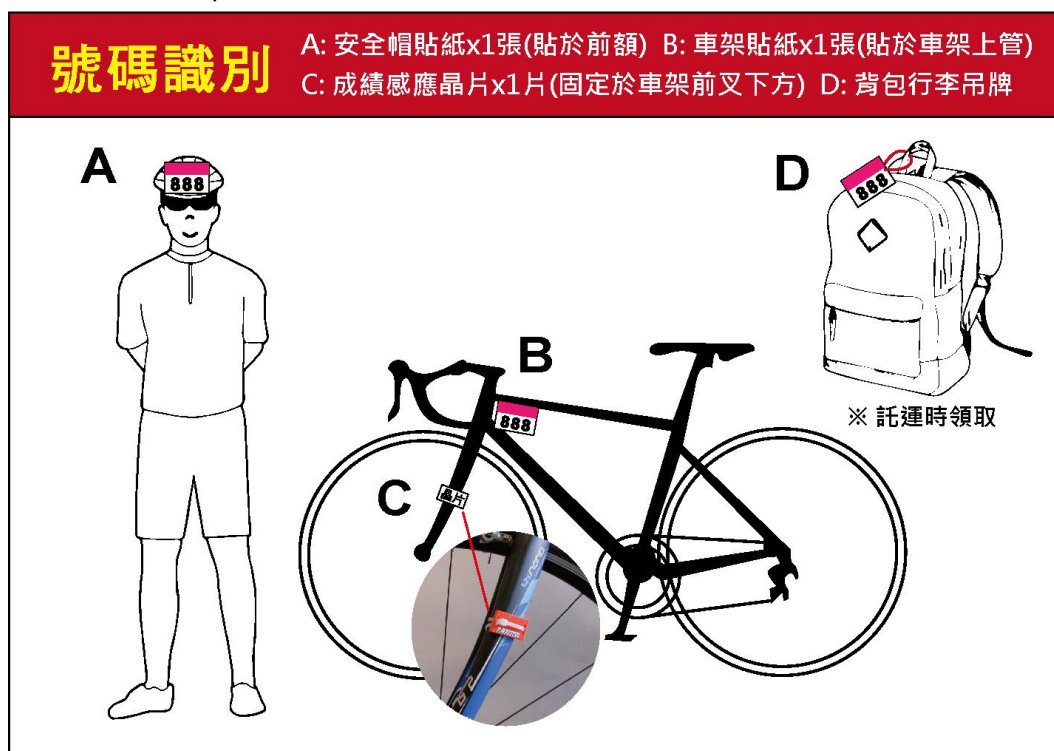
人數 (人)	1 ~ 5	6 ~ 10	11 ~ 20	21 ~ 30	31 或以上
運費(NT\$)	100	150	250	350	400

獎勵辦法：

1. 所有報名參加者均可獲得完成紀念獎牌兩面各一面，請於當日活動終點領取。
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，將於 5/12 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：為感謝五年來連續超級大滿貫之車友，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，本會網站及 FB 將陸續公告相關活動資訊，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. 參加者行李托運：
 - (1) 托運行李每人限背包 1 件，並請盡量精簡。貴重物品請自行保管，勿交托運。
 - (2) 大會備有行李車，請於活動出發前完成行李托運，並於當日終點領回。
 - (3) 托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。
 - (4) 請於規定時間內自行放置於大會行李托運車上。
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，避免於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. 5/12 抵達終點時請退還晶片、同時領回押金 1000 元。
14. 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。
15. 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。

16. 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。
17. 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）。
18. 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。
19. 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，請參閱協會網頁之附件一。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。
20. 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，請參閱協會網頁中之附件二。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。
21. 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。
22. 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。主辦單位遵循個資法規範蒐集、處理及使用報名者個人資料。
23. 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。
24. 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。
25. 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。
26. 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。
27. 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。
28. 本活動代辦 5/10 花蓮住宿及 5/11 玉里住宿(惟房間數量有限)、5/10 松山-花蓮及 5/12 玉里-松山專列火車票、加購品項代訂，詳閱代訂表。
29. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

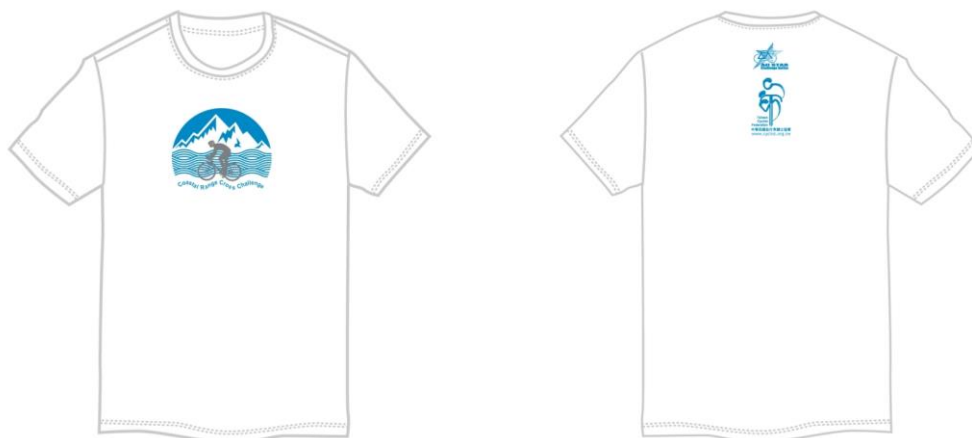
活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 電話 02-8919-3595 傳真 02-8919-3311.

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

●活動紀念衫設計樣式(顏色以實際製作為準)

2019 環海岸山脈 紀念衫

[樣式設計圖-男版]



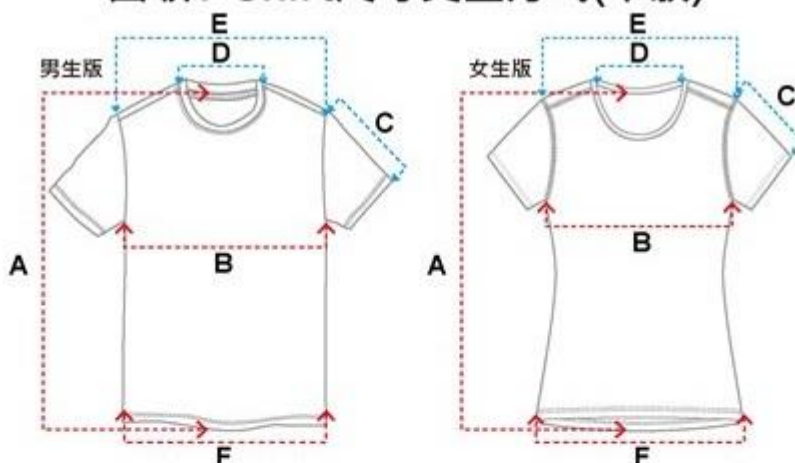
2019 環海岸山脈 紀念衫

[樣式設計圖-女版]



●活動紀念衫尺寸對照表

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	XS		S		M		L		XL		2XL	
	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

●完成獎牌設計樣式

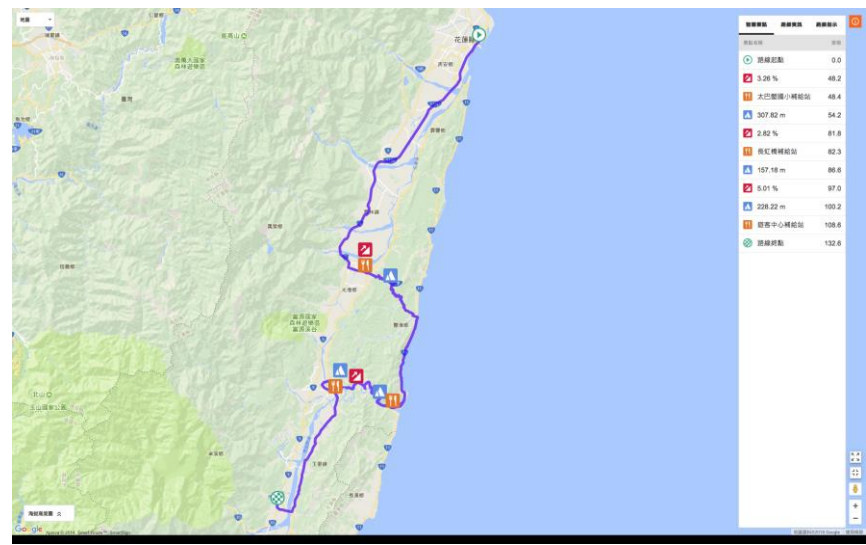
2019 環海岸山脈 紀念獎牌

[樣式設計圖]

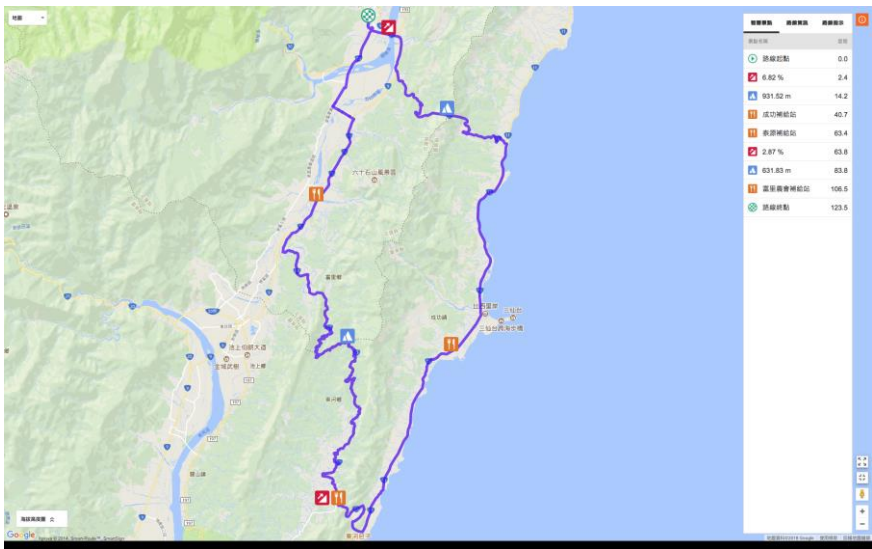


●活動路線圖

5/11 Day 1：花蓮市→光豐公路→瑞港公路→玉里



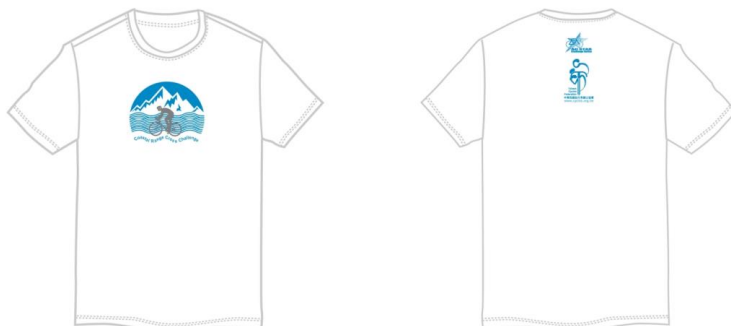
5/12 Day 2：玉里→玉長公路→東富公路→玉里



◆ 加購活動紀念衫設計樣式(顏色以實際製作為準) --- 新台幣 300 元

2019 環海岸山脈 紀念衫

[樣式設計圖-男版]



2019 環海岸山脈 紀念衫

[樣式設計圖-女版]



◆ 加購紀念品_KOM 紀念小熊

