

2019 Cigna Tour of East Taiwan Cycling Series

# 2019 康健人壽 環花東 365 挑戰



## 參加是勇者、完成是英雄!

### 活動注意事項

#### 壹、活動流程

**4月19日(星期五) 花蓮亞士都飯店**

13:00-18:00 報到、領取下列物品:

號碼資料: A- 安全帽號碼貼紙 1 張、車架貼紙 1 張。

B- 感應晶片 1 片、束帶 1 條。

C- 行李吊牌 1 張。(於隔日托運行李時領取;務必繫上)

**16:00 行前說明會**

**4月20日(星期六) 花蓮亞士都飯店-台11線-臺東娜路灣大酒店-170公里**

05:00-05:50 行李托運/亞士都飯店-右側大行李車。

06:00 鳴槍分批出發, **放行點**-過花蓮大橋左轉後放行。

09:00 午餐/濱海餐廳-八仙洞停車場, 出發後 80K/台 11 線 77K 處。

13:00 終點/領取完成獎牌, 行李-臺東娜路灣大酒店。

17:00 終點關門。

**4月21日(星期日) 臺東娜路灣大酒店-台9線-花蓮亞士都飯店-170公里**

05:00-05:50 托運行李放置/臺東娜路灣大酒店/大行李車。

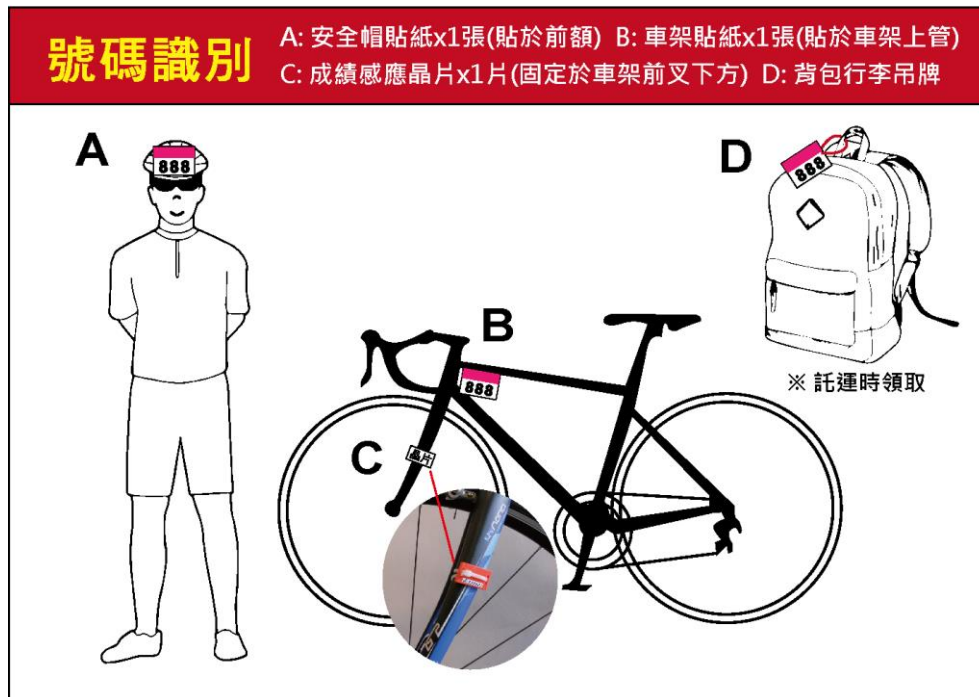
06:00 鳴槍分批出發, **放行點**-過台 9 線綠色隧道中加油站後放行。

11:00 午餐/台灣鴨莊-光復糖廠小客車停車場, 出發後台 9 線 251K 處。

13:00 ~ 終點/領取完成獎牌; 行李領取/花蓮亞士都飯店。

16:30 終點關門/返程盥洗花蓮亞士都飯店外右後方停車場。

## 貳、號碼識別圖



## 參、參加注意事項

註：4/20 第四補給站原位於都蘭糖廠現更改到台 11 線 150K [郡界福安堂](#)。活動不限車種，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. 移動至臺東之行李請務必減量；貴重物品及健保卡須隨身攜帶；行李吊牌必填參加者號碼資料等。

### ◎ 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 4/19(五)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。

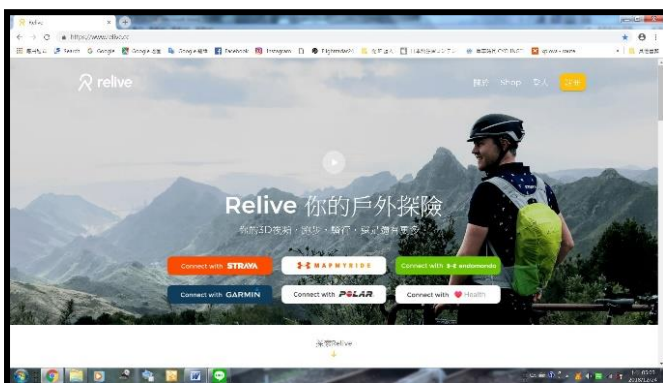
3. 第一日出發後約 25 公里後為牛山爬坡，爬坡後為跳浪隧道及芭崎兩段長下坡約 10 公里，請車友特別注意放慢速度，以策安全。
4. 騎乘沿線及轉彎處設有大會指示牌（如右圖），請車友遵循前進。
5. 參加車友務必將水壺架向下壓緊，嚴禁使用寶特瓶取代自行車水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及車友安全。
6. 騎乘過程中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出身體負荷，並就近聯絡大會工作人員及救護車。
7. 挑戰車友請勿超越前導機車領隊。如因提早出發或超越前導機車領隊，大會無法給予協助請自行負責。
8. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，切勿在口渴時大口喝水，以免身體不適。
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. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 第二日(4/21)下午結束兩天一夜的大挑戰—恭喜您完成，記得再拍一張紀念照喔！



### ◎ 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 1,000 元，4/21(日)挑戰結束後現場個人繳還即退回個人押金，若有遺失者每塊晶片需付 1,000 元賠償金。
2. 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。
3. 成績將於活動結束後公告於本會網站，並於三個工作天後提供成績查詢及證書檔案列印。

## 肆、康健與我分享 Relive 的健康活動樂趣



「我用 Relive 分享康健人壽環花東」活動說明

- a. 活動本節目邀請所有挑戰組車友參加。
- b. 「Relive」是一個可以紀錄自行車騎乘軌跡的 App 軟體，使用者可以連同騎乘沿途以該軟體附帶之拍照功能拍照；騎乘結束後將紀錄結果上傳給 Relive，Relive 會轉檔為(含照片在內。Relive App 免費版本拍照限 10 張以內)騎乘軌跡動畫檔、並傳回檔案連結給使用者。使用者可以在社群分享生動的軌跡動畫。
- c. 分享方式：
- 活動前請預先自行下載 Relive APP 至手機內；
  - 於 4/20 挑戰 Day 1 出發騎乘時刻啟動 Relive，開始紀錄移動軌跡；
  - 騎經各補給站時，請洽各站 Relive 工作人員協助，以 Relive 拍照功能持手板框拍照；
  - Day 1 騎乘結束後，請自行上傳騎乘紀錄至 Relive 並等候其轉檔完成及回傳影片連結；
  - 使用者分享該連結至社群、並於 4/20 臺東娜路彎大酒店 Cigna 攤位向工作人員展示分享紀錄、並登記參賽編號，以兌換精美贈品一份。
  - 4/21 (Day 2)歡迎車友自由使用 Relive 紀錄騎乘軌跡。Day 2 無贈品，惟各補給站仍然配置手板框，提供車友拍照或 Relive 拍照使用。
- d. Relive 官網短片示範：<https://www.relive.cc/>

### 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](mailto: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。



## 伍、補給站預定時間表

4/20 補給站預定時間表								
4/20 (星期六) 花蓮/亞士都飯店—臺東/娜路彎大酒店 170KM								
出發時間	項目	補給地點	位置點	累程	標高	首抵時間	關門時間	單程
05:00	起點集合	花蓮亞士都飯店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
06:00	<b>起點出發</b>	<b>花蓮亞士都飯店</b>	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	第一補給	磯碇海水浴場	台 11 線-37K	39	24	07:00	08:00	39
<b>濱海餐廳</b>	<b>第二午餐</b>	<b>八仙洞停車場旁</b>	台 11 線-77K	79	16	09:00	11:00	40
	第三補給	博愛國小外活動中心	台 11 線-103K	105	30	10:00	12:30	26
	第四補給	郡界福安堂	台 11 線-150K	152	15	11:30	15:30	47
	<b>終點</b>	<b>臺東娜路彎大酒店</b>	完成獎牌	169	69	12:30	17:00	17
合計里程：170 公里			騎乘時間約 7-11 小時					

4/21 補給站預定時間表								
4/21 (星期日) 臺東/娜路彎大酒店—花蓮/亞士都飯店 170KM								
出發時間	項目	補給地點	位置點	累程	標高	首抵時間	關門時間	單程
05:00	起點集合	臺東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
06:00	<b>起點出發</b>	<b>臺東娜路彎大酒店</b>	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	第一補給	鹿野鄉公所	台 9 線-350K	25	151	06:50	07:40	25
	第二午餐	富里鎮農會	台 9 線-310.5K	64	273	08:00	09:30	39
	第三補給	舞鶴/北迴歸線	台 9 線-275.5K	100	153	09:30	11:40	36
<b>台灣鴨莊</b>	<b>第四午餐</b>	<b>光復鄉糖廠旁</b>	台 9 線-251K	123	125	10:30	13:30	23
	第五補給	福德祠土地公廟	台 11 丙線 -16.5K	146	157	11:30	15:00	23
	<b>終點</b>	<b>花蓮亞士都飯店</b>	完成獎牌	169	24	12:30	17:00	23
合計里程：170 公里			騎乘時間約 7-11 小時					