

## 2019 East of Taiwan 海灣自行車漫旅 · 滿天星挑戰系列 Stage 10-11

# East of Taiwan 海灣 320 自行車挑戰

台灣東岸「台 9 花東縱谷」、「台 11 花東海岸」碧海、藍天、青山、田野...到了花東不知不覺的就會想要放慢速度，讓自己置身於空氣、陽光、海洋、田野之中。「320 自行車挑戰」是以兩天自行車踩踏挑戰漫遊之旅，涵蓋了花東旅遊的兩大路線「台 9 花東縱谷」與「台 11 花東海岸」。活動路線兼具「距離挑戰」以及「漫遊之旅」，實具意義以自行車踩踏深入沿線的景點漫旅。

指導單位：交通部觀光局

主辦單位：花東縱谷國家風景區管理處

協辦單位：東部海岸國家風景區管理處、花蓮縣政府、臺東縣政府

執行單位：中華民國自行車騎士協會

活動日期：2019 年 9 月 11-12 日（星期三-四）

活動流程：

### 9/10 (二) 報到&行前說明會

17：30-19：30 報到/花蓮亞士都飯店-花蓮縣花蓮市民權路 6 之 1 號

19：00 行前說明會.集章打卡抽獎活動說明/花蓮亞士都飯店-一樓會議廳

### 9/11 (三) 花蓮鯉魚潭-鹿野鹿鳴酒店，約 175 公里，限時 12 小時

05：00 花蓮亞士都飯店：人+單車接駁至花蓮鯉魚潭

05：30 托運行李放置/花蓮鯉魚潭-潭北停車場

06：00 鳴笛出發-East of Taiwan 海灣 320K、175K 挑戰出發

於活動路線內集章打卡完成 8 點蓋章，即可參加抽獎活動。

花蓮鯉魚潭(台 9 丙)-花蓮大橋(台 11)-鹽寮-水璉-磯崎-新社-靜浦北回歸線-八仙洞-長濱-玉長公路(台 30)-玉里(台 9)-池上-海端(台 20)-關山(台 9)-鹿野鹿鳴酒店，175 公里。

14：00-18：00 陸續完成，領取完成獎牌、托運行李領取/鹿野鹿鳴酒店

18：00 終點關門/鹿野鹿鳴酒店

### 9/12 (四) 鹿野鹿鳴酒店-花蓮鯉魚潭，約 147 公里，限時 12 小時

05：30 托運行李放置/鹿野鹿鳴酒店

06：00 鳴笛出發

出發/East of Taiwan 海灣 320K 挑戰出發

於活動路線內集章打卡完成 8 點蓋章，即可參加抽獎活動。

鹿野鹿鳴酒店(台 9)-關山-池上-富里-卓溪(花 75)-玉里-瑞穗(193 縣道)-光復-鳳林-壽豐-花蓮鯉魚潭，約 147 公里。

14：00-18：00 陸續完成，領取完成獎牌、托運行李領取/花蓮鯉魚潭潭北停車場

18 : 00 終點/花蓮鯉魚潭，領取完成獎牌

16 : 00-18 : 00 人+單車陸續接駁至花蓮火車站

### 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）

**參加對象：**限 15 歲以上有單日騎 100 公里以上自行車長途騎乘經驗者。

**報名費用：**每人 1,000 元

**費用包含：**號碼貼紙、活動集章打卡地圖、兩日午餐、補給站、完成獎牌、電子證書、紀念衫及保險。

**晶片押金：**大會使用日本 J-Chip 系統，請於報名時預繳晶片押金每人 1,000 元，並於終點退還晶片押金 1,000 元，若有遺失者每片須付 1,000 元賠償金。

**報名方式：**本活動一律採用網路報名，報名請務必詳實填寫資料，因資料提供錯誤產生之責任由報名者自負；若需選購本活動相關紀念商品及交通接駁，請於報名時一併訂購及繳費。

- East of Taiwan 海灣盃活動官網：[eastbay.cyclist.org.tw](http://eastbay.cyclist.org.tw)
- 花東縱谷國家風景區管理處 [www.erv-nsa.gov.tw](http://www.erv-nsa.gov.tw)
- 中華民國自行車騎士協會 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)

**報名日期：**即日起至 8 月 30 日止或額滿為止。

### 活動獎勵：

(一) 所有報名參加者均可獲得完成紀念獎牌，但僅限活動當日終點現場領取。

(二) 所有參加者於時間內完成者發給電子完成成績證書，請於活動後三個工作天後請至協會官網點選“成績紀錄”查詢並請自行列印。

(三) 為鼓勵車友歡樂參與及安全騎乘，本活動將由大會評選、並於 15 : 00 起陸續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。

(四) 本挑戰活動列入：2019 滿天星系列「大滿貫」紀念：報名並完騎「2019 年滿天星挑戰系列」合計達 8 場活動之車友，將可額外獲得「2019 年滿天星挑戰系列大滿貫」精美紀念車衣及獎牌，於最後一場活動中頒發。

(五) 本挑戰活動列入：「滿天星超級大滿貫」紀念：為感謝五年來全勤參與滿天星挑戰之車友，特將舉辦「滿天星超級大滿貫」頒獎。頒發方式將另行公告。

#### 加購代訂表：

序號	種類	項目	房型/備註	價格	
1	9/10(二) 住宿	花蓮麗軒大飯店 (含早餐) <a href="http://www.lishiuan.com/index.php">http://www.lishiuan.com/index.php</a>	2 人房(2 小床)	2,000	
			3 人房(3 小床)	2,700	
			4 人房(2 大床)	3,200	
2		花蓮 Kadda Hotel 靈賓行旅 (含早餐) <a href="http://www.kaddahotel.com/">http://www.kaddahotel.com/</a>	2 人房(1 大床)	2,400	
			2 人房(2 小床)	2,400	
3		亞士都大飯店 (含早餐) <a href="http://astar-hotel.com.tw/">http://astar-hotel.com.tw/</a>	2 人房(2 小床)	1,800	
			4 人房(2 大床)	2,800	
4	9/11(三) 住宿	鹿野鹿鳴溫泉酒店(含早餐) <a href="http://www.lmresort.com.tw/">http://www.lmresort.com.tw/</a>	2 人房(1 大床)	3,600	
			2 人房(2 小床)	4,000	
			3 人房(3 小床)	4,500	
			4 人房(2 大床)	5,200	
			4 人房(4 小床)	5,200	
			4 人房和室	5,200	
5	加購	East of Taiwan 海灣自行車漫旅-紀念衫	活動紀念衫	300	
6	加購	East of Taiwan 海灣自行車漫旅-限量領衫	優席夫聯名限量領衫	1,000	
7	加購	East of Taiwan 海灣自行車漫旅-限量車衣	優席夫聯名限量車衣	1,500	
8	交通接駁	9/10 (二) 松山-花蓮 9/12 (四) 花蓮-松山	1 人+1 單車 台鐵 火車票	1,400	
9	交通接駁	9/11 (三) 05:00 代訂飯店-鯉魚潭 9/12 (四) 17:00 鯉魚潭-花蓮車站	1 人+1 單車	0 元	

※ 入住時間 PM3:00 以後；退房時間 PM11:00。

#### 參加須知：

1. 本參加者係依自由意思，自主決定參加由主辦單位花東縱谷國家風景區管理處及執行單位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及執行單位提供之本次活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項、活動規定及注意事項，且無異議。

3. 報名後請注意活動官網、本會網站及 Facebook 陸續公告之活動相關資訊，包括參加者名單及行前注意事項等。
4. 因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是 MTB 登山車，以利騎乘效益及安全，全程請確實配戴安全帽及穿著適當車衣褲。
5. 騎乘之自行車需有完整煞車系統；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。
6. 水壺必需使用自行車專用水壺。為避免水壺於行進間掉落影響後方車友安全，請務必於行前檢視並調整水壺架，保持水壺能穩固安置。
7. 參加者務必於自行車上安裝「前車燈與後燈」，以通過隧道、濃霧或下雨等視線不良之路段。
8. 參加者於活動前，請務必詳實檢查自行車零件組裝及胎壓狀況，將自行車保持最佳狀況，以維安全。
9. 建議 2 人以上組隊參加，在自行車活動路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
10. 騎乘於下坡路段，請務必減速並禁止超車；道路劃設標線，遇雨時可能濕滑導致騎乘危險，請勿騎乘於標線上，以策安全。
11. 請視個人實力與健康狀況參與，有不適時請至路邊安全地點休息，切勿超出個人身體負荷。
12. 大會工作人員有權視參加者體能狀況及道路安全等狀況，決定中止落後距離過長參加者暫停或中止活動，參加者不得異議。
13. 本活動為非競賽性質之挑戰活動，活動無交通管制。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。
14. 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。
15. 本自行車挑戰、活動有一定難度，參加者應自行注意身體健康情況並衡酌參加本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）。
16. 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。
17. 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。
18. 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。

19. 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。
20. 報名者承諾所填寫之個人資料均屬實；若資料提供有誤，一切後果將由提供人自行承擔。
21. 參加者需隨身攜健保卡或身分證明文件。如有受傷請當日就醫，並開立診斷證明及收據，以利保險理賠。
22. 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，參加者報名即視為同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文得用於相關之活動宣傳與播放。
23. 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。
24. 活動如遇不可抗力之天災導致活動延期或取消，因而無法參加者，其於報名時所繳交之費用，主辦單位扣除已發生之相關衍生費用、並於報名者退回晶片後退費。
25. 請參加者發揮自行車友愛護環境的風範—愛山樂水、絕對不亂丟垃圾。
26. 本辦法若有未盡事宜或任何變更，主辦單位及執行單位有權更動以維參加者之安全。
27. 報名後請特別注意：活動官網、花東縱谷國家風景區管理處、中華民國自行車騎士協會，網站及 Facebook 上將陸續公告活動最新資訊，請隨時留意。
28. 本活動代訂項目及資訊提供，9/10 花蓮住宿及 9/11 鹿野住宿，加購代訂品項，詳閱上表。
29. 個個人資料使用同意書：
  - 一、 中華民國自行車騎士協會（以下簡稱本協會）為提供協會活動廣宣資訊、及活動報名相關服務，並確保報名人員之利益，將遵循個人資料保護法及相關法令之規定，蒐集、處理及利用您的報名人員所提供之個人資料，包括：電子郵件帳號、姓名、性別、出生年月日、身分證字號、服務機構、部門、職稱、通訊住址及聯絡電話等，或其他得以直接或間接識別您個人之資料。
  - 二、 本協會將依個人資料保護法及相關法令之規定下，蒐集、處理及利用您的個人資料。
  - 三、 本協會除蒐集之目的涉及國際業務或活動外，僅於中華民國領域內利用您的個人資料。
  - 四、 本協會將於原蒐集之特定目的、本次以外之計畫活動廣宣及活動之相關作業，合理利用您的個人資料。
- 五、 報名人員就其個人資料得依個人資料保護法第三條之規定，行使下列權利：
  - (一) 查詢或請求閱覽。

- (二) 請求製給複製本。
- (三) 請求補充或更正。
- (四) 請求停止蒐集、處理或利用。
- (五) 請求刪除。

您因行使上述權利而導致您的權益產生減損時，本協會不負相關賠償責任。另依個人資料保護法第 14 條規定，本協會得酌收行政作業費用。

六、個人資料蒐集之目的及用途：為辦理計畫相關活動廣宣及活動之相關作業，例如：寄送計畫活動廣宣及活動相關資訊通知、製作資料及證書，以及本協會相關單位為活動、課程行政業務或研究所必需者。

七、個人資料利用之期間、地區、對象及方式：

- (一) 蒯集方式：網路報名系統、本人紙本親寫，或以其他方式報名活動及課程者。
- (二) 保存及利用期間：您的個人資料將自報名日算起，保存至本協會結束，以做為本人、主管機關或本協會相關單位查詢；本協會將合理利用您的個人資料。
- (三) 個人資料使用之限制：本協會依此聲明所蒐集之個人資料僅限計畫於蒐集目的及用途內合理利用，不會提供給本協會不相關之第三方單位使用。

八、提醒：

- (一) 報名與會人員得自由選擇是否提供個人資料或行使個人資料保護法第三條所定之權利。
- (二) 報名與會人員未提供正確之個人資料或有其他冒用、盜用、不實之情形，將可能導致無法參加相關活動，本協會將無法為您提供特定目的之相關業務，進而影響各項相關服務或權益。

我已閱讀並同意將個人資料提供予本網站之聲明範圍內使用：(請注意，點選同意具有個人資料保護法所定之書面同意效果。)

East of Taiwan 海灣自行車漫旅活動官網：[eastbay.cyclist.org.tw](http://eastbay.cyclist.org.tw)

花東縱谷國家風景區管理處 [www.erv-nsa.gov.tw](http://www.erv-nsa.gov.tw)

中華民國自行車騎士協會 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)；臉書專頁：[www.facebook.com/tcf1999](https://www.facebook.com/tcf1999)

客服信箱：[service@cyclist.org.tw](mailto:service@cyclist.org.tw)

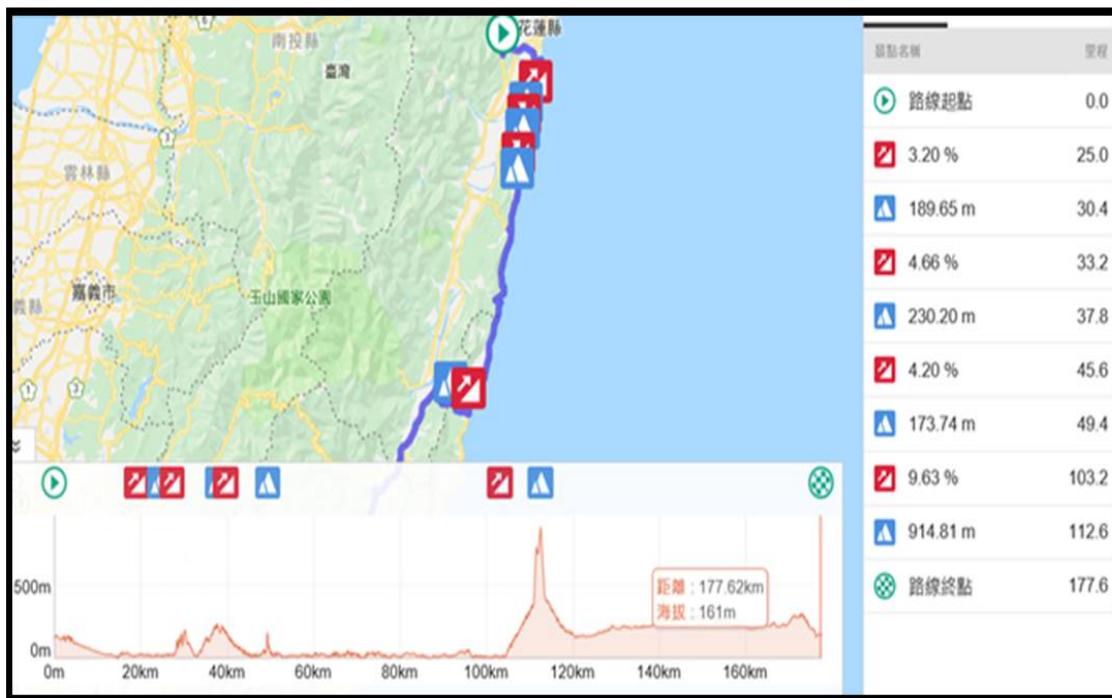
洽詢電話：02-8919-3595

## 活動路線、高度圖：

9/11 (三)

花蓮鯉魚潭（台9丙）-花蓮大橋（台11）-鹽寮-水璉-磯崎-新社-靜浦北回歸線-八仙洞-長濱-玉長公路（台30）-玉里（台9）-池上-海端（台20）-關山（台9）-鹿野鹿鳴酒店，175公里。

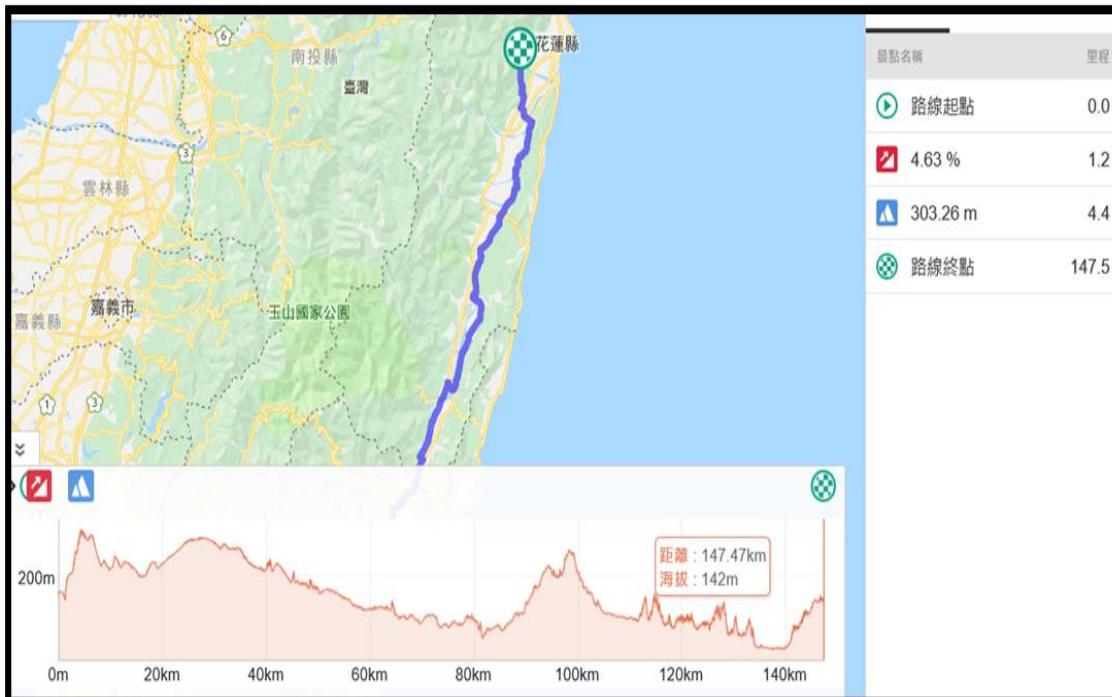
- 總距離: 175km | 總爬升: 1752m | 總下降: 1730 m



9/12 (四)

鹿野鹿鳴酒店（台9）-關山-池上-富里-卓溪（花75）-玉里-瑞穗（193縣道）-光復-鳳林-壽豐-花蓮鯉魚潭，約147公里。

- 總距離: 147km | 總爬升: 812 m | 總下降: 826 m



## 打卡、補給站預定時間表：

9/11 (三) 花蓮鯉魚潭-鹿野鹿鳴酒店，約 175 公里，限時 12 小時

出發時間 (補給站)	打卡地點	位置點	累積 里程	標高	預計首位 抵達時間	關門時間	單段 里程
AM06:00	鯉魚潭-潭北停車場	起點	0	147	--	--	--
補給站	水璉加油站	台 11	33.3	18	AM07:26	AM08:20	33.3
	新社梯田	台 11	52.65	35	AM08:17	AM09:20	19.35
	奚卜蘭遊客中心	台 11	77.33	20	AM09:21	AM11:00	24.68
補給站	靜浦/北回歸線	台 11	79.39	23	AM09:27	AM11:00	2.06
	八仙洞遊客中心	台 11	85.87	18	AM09:44	AM11:00	6.48
補給站	長濱觀景台	台 11	104.57	15	AM10:32	PM12:30	18.7
	東部海岸遼望台	台 30	111.12	357	AM10:49	PM12:30	6.55
午餐	東里鐵馬驛站	台 9	124.8	152	AM11:25	PM14:00	13.68
補給站	布農族文化館	台 20	151.3	278	PM12:43	PM16:00	26.5
	米國學校	台 9	154.6	244	PM12:43	PM16:00	3.3
	鹿野鹿鳴酒店	終點/完成獎牌	175	159	PM13:39	PM17:30	20.4
合計里程：175 公里			騎乘時間約 7-12 小時				

9/12 (四) 鹿野鹿鳴酒店-花蓮鯉魚潭，約 147 公里，限時 12 小時

出發時間 (補給站)	打卡地點	位置點	累積 里程	標高	預計首位 抵達時間	關門時間	單段 里程
AM06:00	鹿野鹿鳴酒店	台 9	0	159	--	--	--
補給站	池上地牛故事館	台 9	32.8	282	AM07:25	AM08:10	32.8
	伊入柑布農部落/崙天	花 75	45.3	201	AM07:58	AM09:00	12.5
補給站	璞石藝術館/緩慢動力	民權路	58.5	135	AM08:32	AM10:00	13.2
	文中二公園/徐行縱谷	台 9	59.9	132	AM08:36	AM10:00	1.4
	觀音國小	193	69.97	99	AM08:58	AM10:30	10.07
補給站	瑞穗火車站/北回舊址	193	87	80	AM09:44	AM11:00	17.03
午餐	砂老聚會所/遺址	193	104.3	75	AM10:27	PM13:00	17.3
補給站	米棧古道	193	129.27	70	AM11:32	PM15:00	42.27
	鯉魚潭-潭北停車場	終點/完成獎牌	147.57	147	PM12:20	PM16:30	18.3
合計里程：147 公里			騎乘時間約 6-10 小時				

## 活動紀念衫：



## 活動完成獎牌：



加價購-旅英藝術家-優席夫聯名設計款限量車衣：



加價購-旅英藝術家-優席夫聯名設計款限量領衫：



## 旅英藝術家 優席夫



The Harvest 豐收

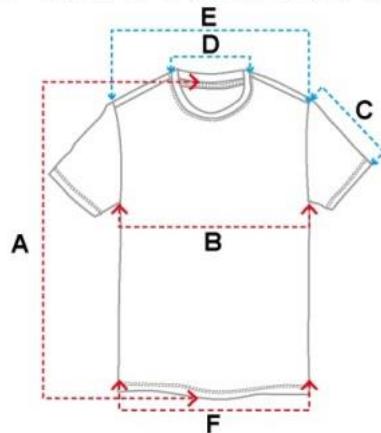


優席夫 阿美族血統藝術家,出生於花蓮玉里馬泰林部落,目前定居於英國藝術之都～蘇格蘭愛丁堡,是極少數在 歐洲以台灣原民為創作主題,活躍於國際藝壇的藝術家是 TEDx Taipei 數度邀約的菁英講者。

優席夫 自小深受部落文化薰陶,再加上旅行世界的豐富經驗,創作能量豐沛,從音樂、攝影延伸到繪畫創作,用色大膽、主題鮮明,充滿強烈視覺張力,奔放挑動的筆觸,讓傳統蛻變幻化為亮麗活躍的時尚色彩。其跨文化的大膽創新表現,深受國內外藝壇注目。

## 尺寸對照表：

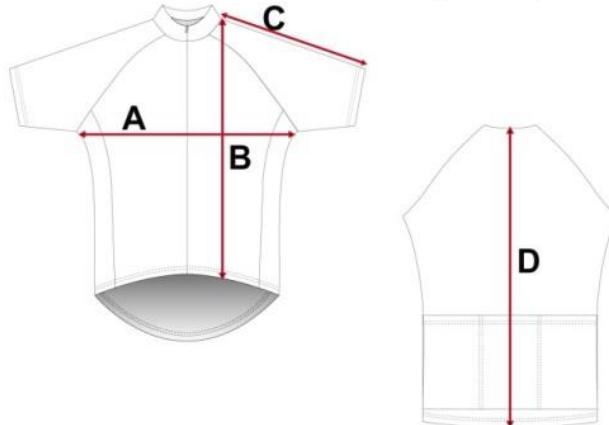
圓領T-Shirt尺寸丈量方式(平放)



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。

尺寸 cm 測量部位	XS	S	M	L	XL	2XL
A 衣長-後領中至下擺	65	67	69	71	73	75
B 胸寬-左右腋下直量	45.5	48	50.5	53	55.5	58
C 袖長-肩點至袖口	19	20	21	22	23	24
D 領寬	15	16	17	18	19	20
E 肩寬	40	42	44	46	48	50
F 下襠寬	45.5	48	50.5	53	55.5	58

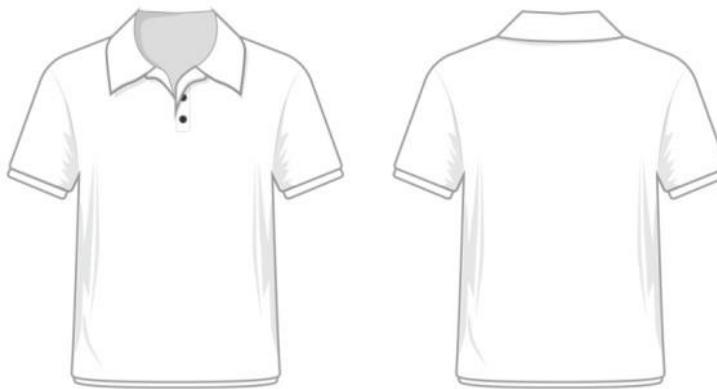
## 車衣尺寸丈量方式(平放)



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。

Size (尺碼-公分)	A (胸寬長) 男	B (前身衣長) 男	C (肩袖長) 男	D (後身衣長) 男
XS	43	55	34.5	61
S	45	57.5	35.5	63.5
M	47	60	36.5	66
L	49	62.5	37.5	68.5
XL	51	65	38.5	71
2XL	53	66.5	39.5	72.5
3XL	55	68	40.5	74
4XL	57	69.5	41.5	75.5

## POLO衫 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POGO衫，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。

項目\尺碼	XS	S	M	L	XL	2XL
胸圍cm	45	48	51	53	56	59
肩寬cm	40	43	46	48	51	54
身長cm	62	65	70	73	76	78
袖長cm	19	20	22	23	24	25