

2019 環大臺北自行車挑戰

活動前注意事項

親愛的車友 您好：

下列注意事項請詳閱：

1. 160K 挑戰隊車友之餐盒，統一於 100K 終點(海洋大學)領取，160K 終點恕不提供。
2. 出發後 9 公里(秀朗橋)有引導上環河路之引道。為安全起見有設置三角錐分道，請依指示前進騎行。
3. 活動於國道 3 號木柵交流道前為市區交通繁忙路段。前導車於上述路段將以 25km/h 以內時速帶領集團行進。
4. 活動全程中，請務必 遵守沿線交通號誌與交通規則，違規者依法開罰。
5. 補給站「上林國小」及「聖約翰科技大學」一律禁菸，請車友自重。
6. 出發後 108 公里 (外木山海灘前涼亭)岔路口處繼續直行接自行車專用。木棧道路段請減速慢行。
7. 計時晶片請於終點繳回，若有遺失者押金恕不退回。
8. 環大台北，9/5 物資尚未收到者，可來電至本會詢問。
9. 如當日臨時無法參加或無法於終點歸還，請於活動後一週內(9/14 前)郵寄晶片至：中華民國自行車騎士協會 (新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓)；並請於信內附上您的退款銀行名稱、分行名稱、帳號、戶名，以利退款。

活動日期：9 月 7 日 (六)

活動地點：新北市立板橋第一運動場/新北市板橋區漢生東路 278 號(海山分局對面)

活動流程：

AM06：00 報到、路線說明、安全騎乘注意事項說明

AM06：50 出發儀式、貴賓致詞

AM07：00 出發鳴槍，第一梯次出發 (不分齡)

AM07：05 第二梯次出發 (不分齡)

AM07：10 第三梯次出發 (不分齡)

AM10：30 100K 終點/退晶片_國立臺灣海洋大學

100K 運動隊挑戰車友，可於基隆火車站坐火車返程，[詳鐵路局單車攜行須知](#)。

PM12：30 160K 終點/退晶片_聖約翰科技大學

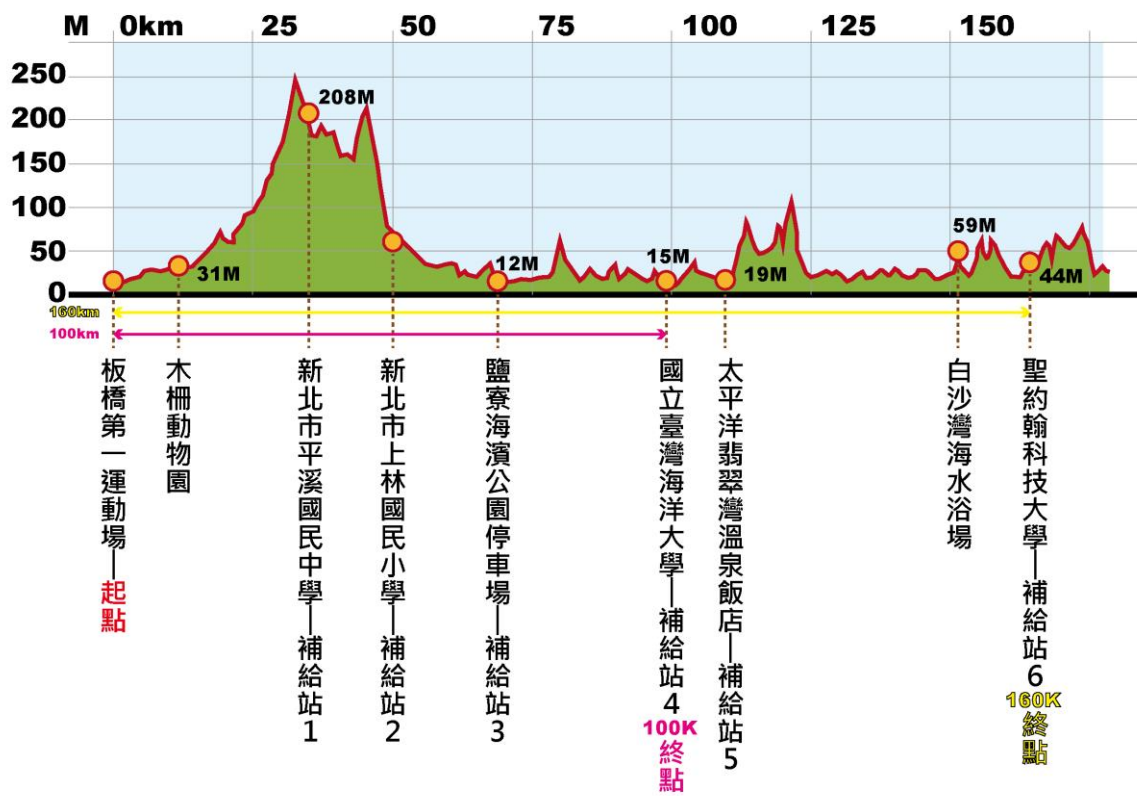
160K 挑戰隊挑戰車友，可於紅樹林捷運站坐捷運返程，[詳捷運單車攜行須知](#)。

挑戰路線：新北市板橋第一運動場-板橋-中和-永和-新店-木柵-深坑-石碇-平溪國中-雙溪上林國小-貢寮-瑞芳 -澳底-龍洞-國立臺灣海洋大學 (100K 終點)-基隆火車站-外木山-萬里-金山-石門-白沙灣-三芝聖約翰科技大學 (160K 終點)，全程 160 公里。

●活動路線圖：



●活動路線坡度參考圖：



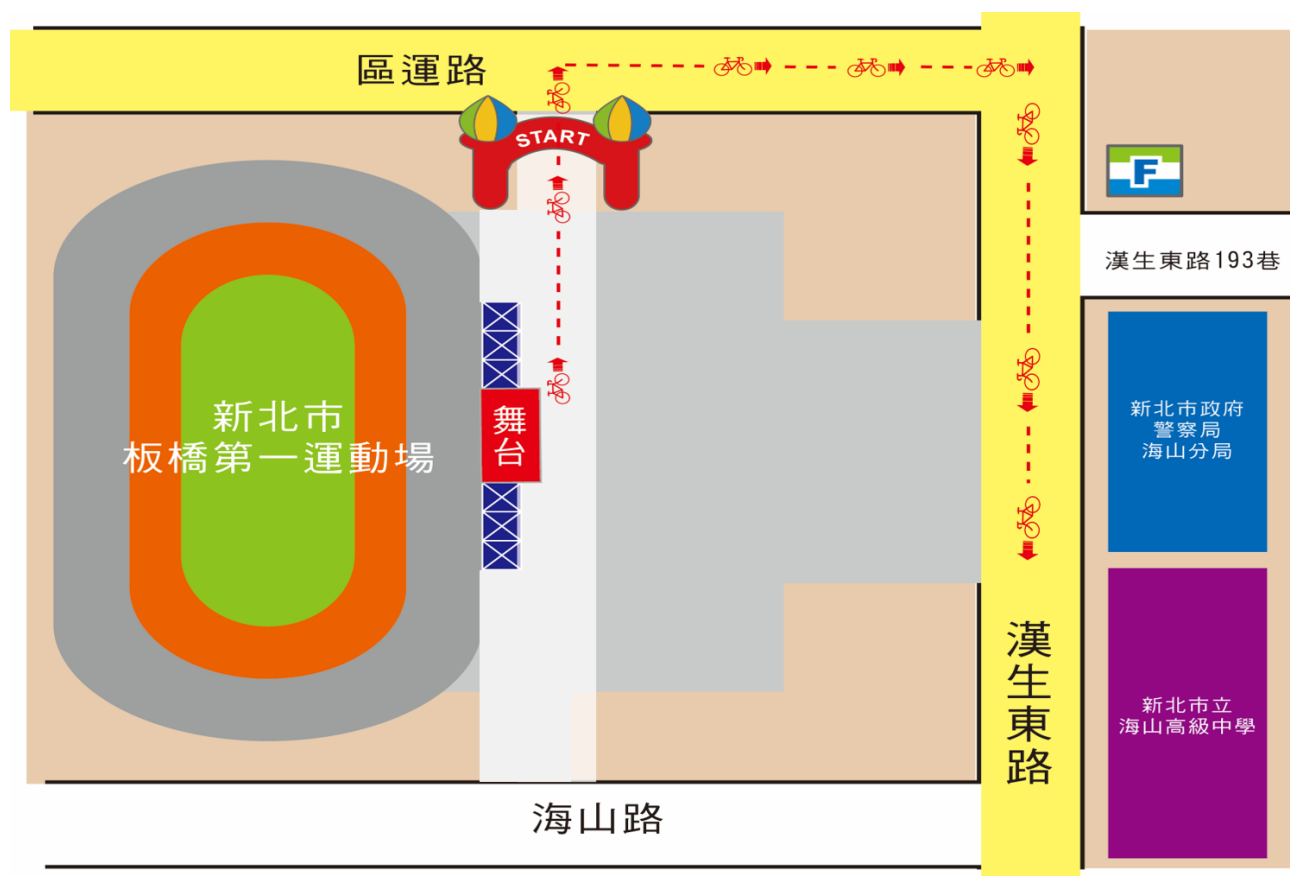
活動各補給(水)站及關門時間

補給站	站名	關門時間	補給物資	協力車隊	補給站
1	平溪國中 37KM	09:30	水	捷安特力羽車隊	1
2	上林國小 51KM	10:10	水、香蕉、果凍、餅乾、麵包	桃園藥騎隊	2
3	海濱公園觀光坪停車場 71KM	11:10	水	中華民國自行車騎士協會	3
4	國立臺灣海洋大學 100KM	13:00	水、福隆便當	桃園藥騎車隊	4
5	太平洋翡翠灣溫泉飯店 120KM	14:20	水	宏國德霖科技大學	5
6	聖約翰科技大學	16:30	水	聖約翰科技大學	6

備註：1.120KM「供水站-5」設置於台2線距離翡翠灣福華飯店停車場入口100公尺前之路右側涼亭；車友接近翡翠灣時若欲補水，請留意預先減速靠右進入補水站。

2.100KM「補給站-4」國立臺灣海洋大學，請在抵達前上人行道過感應晶片區，否則不會有計時成績，如未過感應區者，末有成績不得異議。

起點場地配置圖：

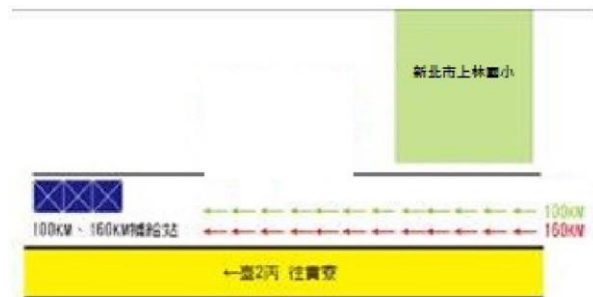


補給站配置圖：

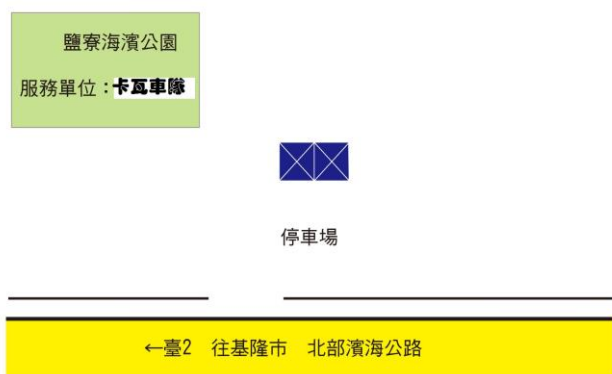
補給站-1 平溪國中 37KM



補給站-2 上林國小 51KM

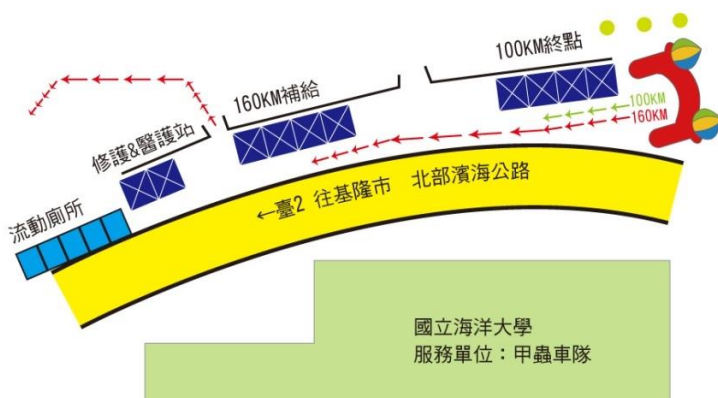


補給站-3 海濱公園觀光坪停車場

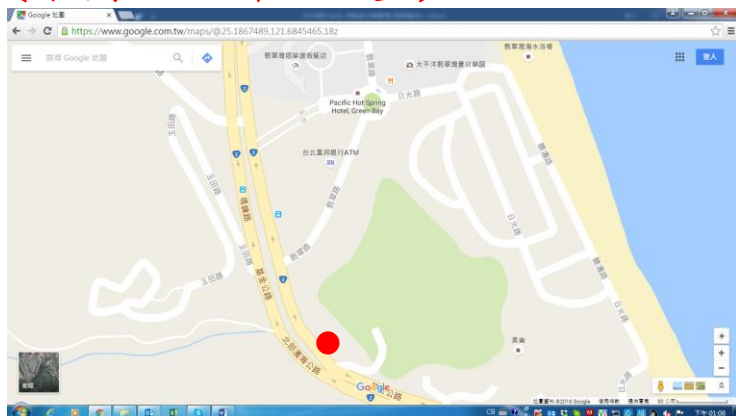


71KM 補給站-4 海洋大學 100K 終點

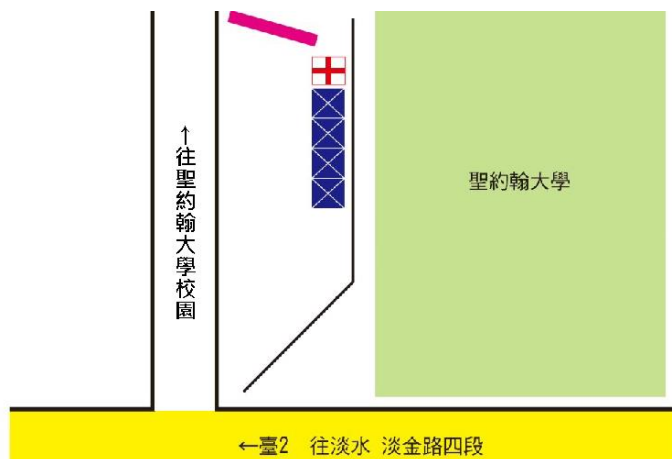
(請留意：160K 組請循紅色箭頭路線前進。)



補給站-5 翡翠灣前 100 米處涼亭 (下圖紅點所示位置)



終點站 聖約翰科技大學/160K 終點



號碼貼與晶片識別

A. 號碼識別

號碼貼紙 x1

(請貼於安全帽正面)

B. 自行車識別

晶片 x1 (固定於前叉上)

晶片束帶 x1 條



注意事項：

活動前

1. 請將愛車送到各地專業自行車店作一次安全檢查。
2. 請參加車友自行攜帶簡易維修工具、拆胎棒、內胎 2~3 條、攜帶式打氣筒、水壺 1-2 個、碼表、心跳表等。

◎ 人身裝備及個人用品

1. 安全帽(活動全程請正確配戴安全帽)、手套、自行車鞋、著自行車衣褲或輕便排汗衣、雨衣。
2. 活動中請減少背負物品；所帶物品可置放於自行車衣背後口袋中，以利長途騎乘之舒適性。
3. 為騎乘安全，請車友務必以水壺架穩固放置水壺，以免水壺於路途中彈掉落地。
4. 嚴禁使用寶特瓶取代自行車專用水壺。也請勿將物品懸掛在把手及車架上，以免造成危險。
5. 請參加車友視需求自備禦寒風雨衣、自行車水壺、手套、補給品、筋肌肉保養品、換洗衣物等，並隨身攜帶/謹慎保管手機、健保卡、金錢、防曬油、個人慣用藥物、相機...等。
6. 氣候多變，請隨身攜帶防雨裝備及自行車燈具，以備不時之需。

◎ 其餘建議事項

1. 各位親愛的挑戰勇者：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，並請於活動前一日保持充足睡眠及當日出發前提早吃早餐，且以碳水化合物為佳。
2. 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)再進行正常騎乘，可避免因熱身不足而造成的運動傷害。

活動中

洽於本年基隆市體育會 9/7 日辦理(慶祝中華民國 108 年國民體育日萬人健走大會師)同日, 雖路段在北寧路有重疊之虞,為保兩活動之人車安全特擬以下注意事項:

活動將增掛活動公告指示牌以利提醒活動參加者注意其成行人之安全

並且增派工作人員加強人員車輛之安全疏導

騎行於郊區、山路、下坡路段，請務必隨時保持安全車速、並注意前後車輛動態，以維安全。

2019環大台北 公告指示標資訊 & 定點人員配置計畫 6/5建一															
NO	累計	段距	第一位	最後一位	路口	識別	路段	方向	數量	高度	人數	公告	必掛	警力	備註
82	93	3	10:26:10	12:41:44		台2線	台2 70.6K 北寧路	↑		10	1		1	1	右側有漁港
83	93.9	0.9	10:27:58	12:45:10		台2線	69.5K 北寧路、八斗街、調和路	↑		10	2		2	1	三叉路口
84	95.2	1.3	10:30:34	12:50:06	碧砂漁港	台2線	台2 68.5K	↑		9	1		1	1	

1. 本活動採分梯大團隊出發方式、車友欲從後方超越前方選手時，須由左側超車並出聲告知前方，以免行進速率差異造成追撞等意外事故。
2. 台 2 線 70K~100K(鹽寮至八斗子之間)局部路段為易落石路段，亦為大型重車行經路線，非專用自行車路線，請參加車友特別注意公路上之騎乘安全。
3. 台 2 線及台 2 丙線為觀光軸線，車輛眾多。為免阻礙交通且易衍生事故，請參加者務必注意 騎乘安全、並聽從工作人員引導。
4. 車友於挑戰中突然變更路線或 S 形騎乘是造成摔車的主要因素，請車友切勿任意左右騎乘。
5. 活動將嚴格執行沒有參加號碼識別者不得混雜於活動車隊中，以維安全。
6. 活動中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出個人身體負荷來挑戰，並請就近聯絡大會工作人員及救護車。
7. 本挑戰活動非競賽性質，郊區路段無交通管制，一般人車仍可通行。請參加者確實遵守交通規則及號誌行進，順向靠邊前進，確保騎乘安全。
8. 謹守「下坡彎道要慢行」、「嚴禁跨越中間線」、「與前車保持距離」、「不戴耳機騎車」。
9. 車友於活動全程中，請務必遵守沿線之紅綠燈號誌與交通規則，車友如有違規事項將由大會工作人員登記、取消成績，並喪失爾後參加此活動之資格。
10. 活動中如遇颱風或其他不可抗拒之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否取消或擇期或改用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。
11. 補給站及終止活動關門點設置：

(一) 補給站-1/平溪國中 37K	關門時間：09：30
(二) 補給站-2/上林國小 51K	關門時間：10：10
(三) 供水站-3/海濱公園觀光坪停車場 71K	關門時間：11：10
(四) 補給站-4/海洋大學 100K 終點	關門時間：13：00
(五) 供水站-5/翡翠灣前 100 米處涼亭	關門時間：14：20

(六) 聖約翰科技大學/160K 終點

關門時間：16：30

1. 供水與補給品。參加本次活動的車友請務必於安全帽貼上大會貼紙以茲識別。
2. 前導及各站工作人員指示進出補給站，進入補給站後切忌暴飲暴食以免運動中發生嘔吐的情況，遵從大會之規劃每人一份，並將食用後的垃圾丟到指定之位置避免造成環境的髒亂。
3. 名參加本活動之隨行車友，大會恕無法提供補給。

12.自行車路線沿線轉彎處設有大會指示牌，請車友遵照箭頭指示前進。

- 13.因海洋大學之後要通過複雜的基隆市區道路，請 160K 車友務必配合大會出發時間，由大會前導車開道通過此一複雜路段。
- 14.影響車友行進安全，建議參加車友務必將水壺架向下壓緊，並勿使用寶特瓶取代自行車專用水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及騎士安全。
- 15.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。
- 16.中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出個人身體負荷來挑戰，可就近聯絡大會工作人員及救護車。
- 17.參加者「愛山敬山，不留下個人任何垃圾在山林間」，發揮自行車族愛護環境與整潔的好風範：「絕對不可亂丟垃圾、可自備環保筷」，以保山林環境美景時時在。
- 18.有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

活動後

1. 感謝所有參加挑戰隊的車友以及各車隊協助之車友及親屬，由於大家的參與，活動才能圓滿達成。更要恭禧每位勇於挑戰自我的車友，您們完成了一件永遠屬於自己的超級大挑戰，也再次締造個人長距離的騎乘記錄。預祝各位騎乘平安愉快！
2. 本次活動之參加完成電子證書，請於活動結束後 3 個工作天後至原活動報名官網頁面下載。挑戰完成時間於活動結束後公告於中華民國自行車騎士協會官方網頁 www.cyclist.org.tw。
3. 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，參加者報名視同同意其肖像與成績，得用於相關之宣傳與播放活動上。

保險理賠注意事項：

1. 參加者請務必攜帶健保卡，活動當日如有受傷者，請務必當日就醫，並與醫院拿取正本診斷證明及副本收據，以利保險理賠。
2. 本挑戰活動有一定難度，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、熱衰竭、中暑等疾病，有上列病者不適合參加本活動，請勿參加。
3. 本活動投保「旅遊平安險」及「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。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。

中華民國自行車騎士協會

電話：02-8919-3595、傳真：02-8919-3311、大會手機：0928-025-778

網址 www.cyclist.org.tw、E-Mail：service@cyclist.org.tw

地址：23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓