2019 環大臺北自行車挑戰
活動前注意事項

親愛的車友您好：歡迎您參加本活動，預祝您騎乘順利。下列注意事項敬請詳閱：

1. **160K 挑戰隊車友之餐盒，一律請於 100K 終點(海洋大學補給站)領取，160K 終點恕不提供。**
2. **出發後 9 公里(秀朗橋)處有引導上環河路之引道。為安全起見將設有三角錐分道，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」校區一律全面禁菸，請車友自重。**
6. **出發後 108 公里 (外木山海灘前涼亭)處岔路口處請繼續直行、接自行車專用道。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. **環大台北物資，若 9/5 尚未收到者，可請來電至本會詢問。**
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，以利退款作業。**

活動日期：2019 年 9 月 7 日（星期六）

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。

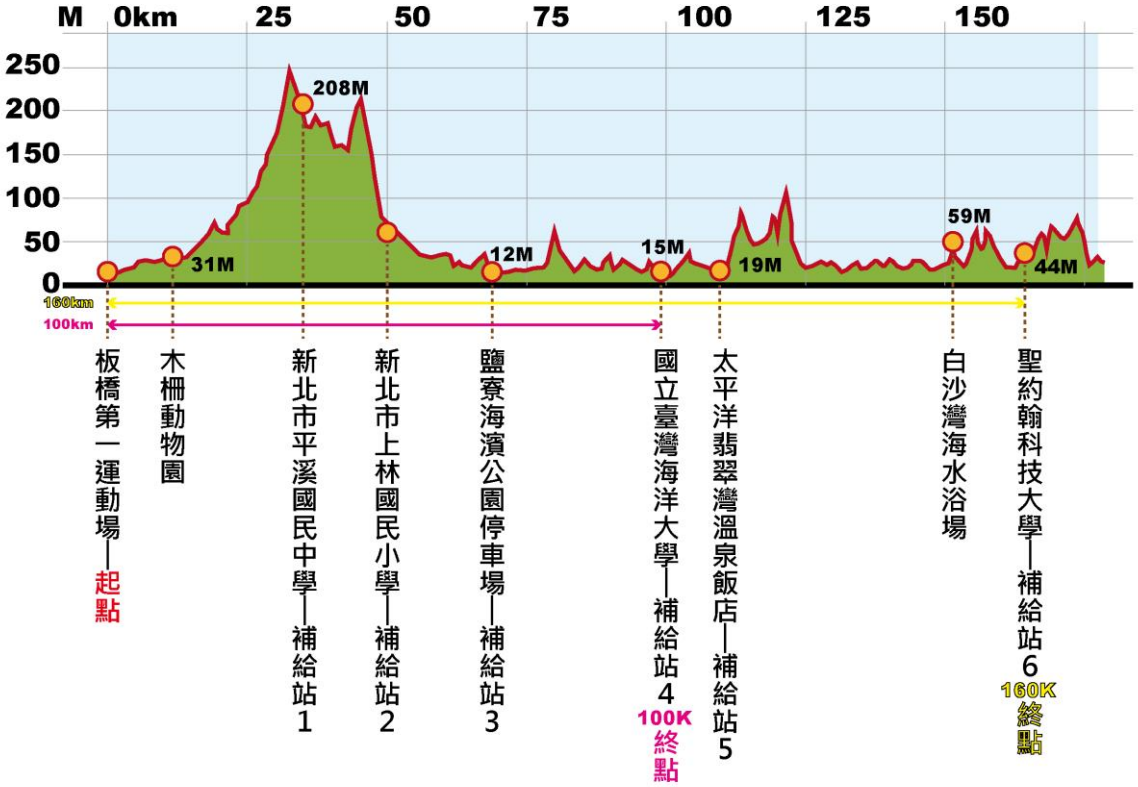
PM12：30 160K 終點/退晶片_聖約翰科技大學

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：



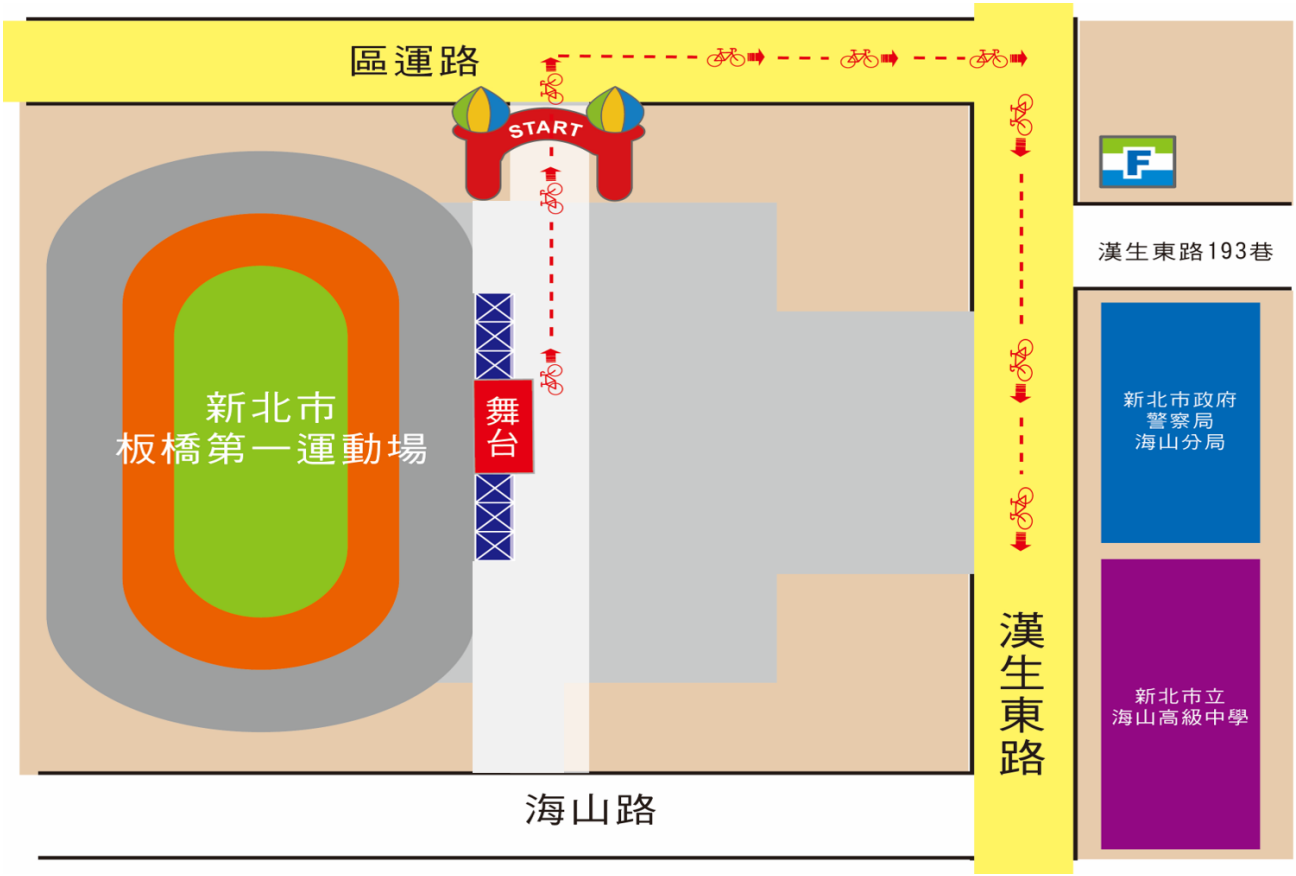
活動各補給(水)站及關門時間

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：

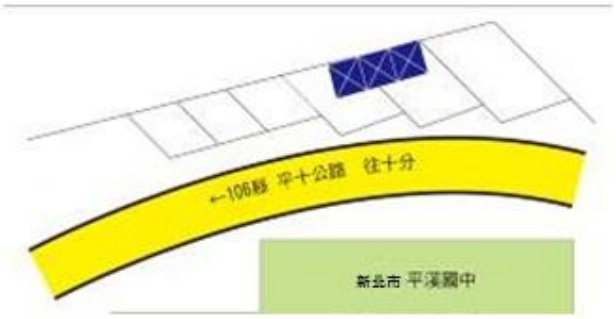
1. 120KM 處「供水站-5」設置於台 2 線距離翡翠灣福華飯店停車場入口 100 公尺前之路右側涼亭；車友接近翡翠灣時若欲補水，請留意預先減速靠右進入補水站。
2. 100KM「補給站-4」國立臺灣海洋大學，請在抵達前上人行道過感應晶片區，否則不會有計時成績，如未過感應區者，未有成績不得異議。

起點場地配置圖：

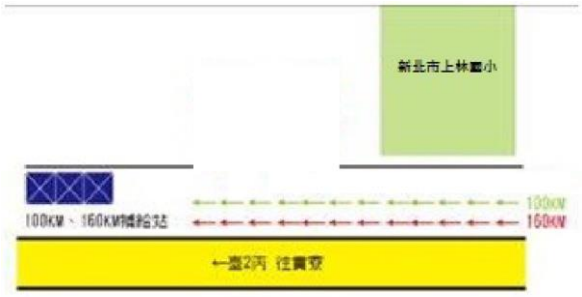


補給站配置圖：

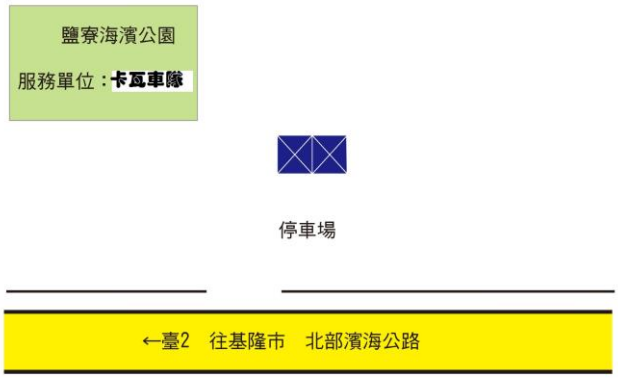
補給站-1 平溪國中 37KM



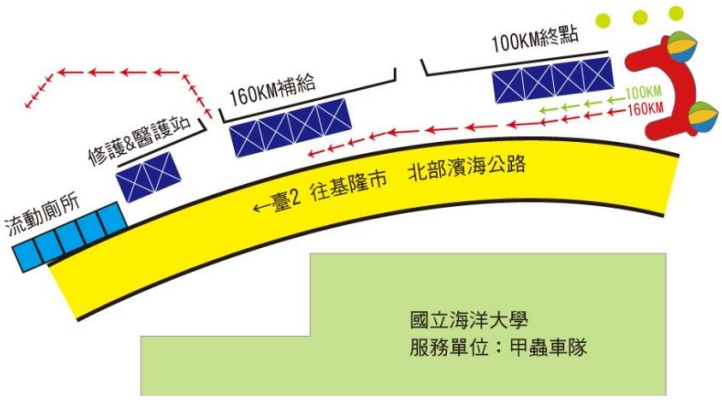
補給站-2 上林國小 51KM



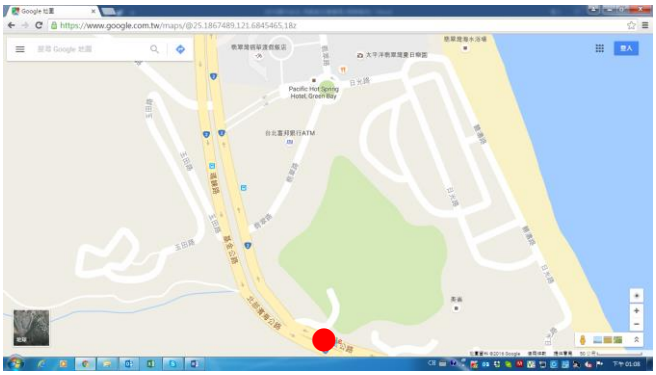
補給站-3 海濱公園觀光坪 71KM



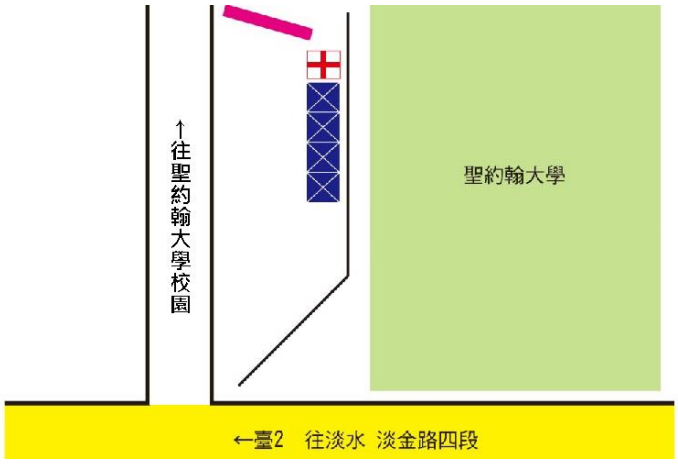
補給站-4 海洋大學 100K 終點
(請留意：160K 組請循紅色箭頭路線前進。)



補給站-5 翡翠灣前 100 米處涼亭
(下圖紅點所示位置)



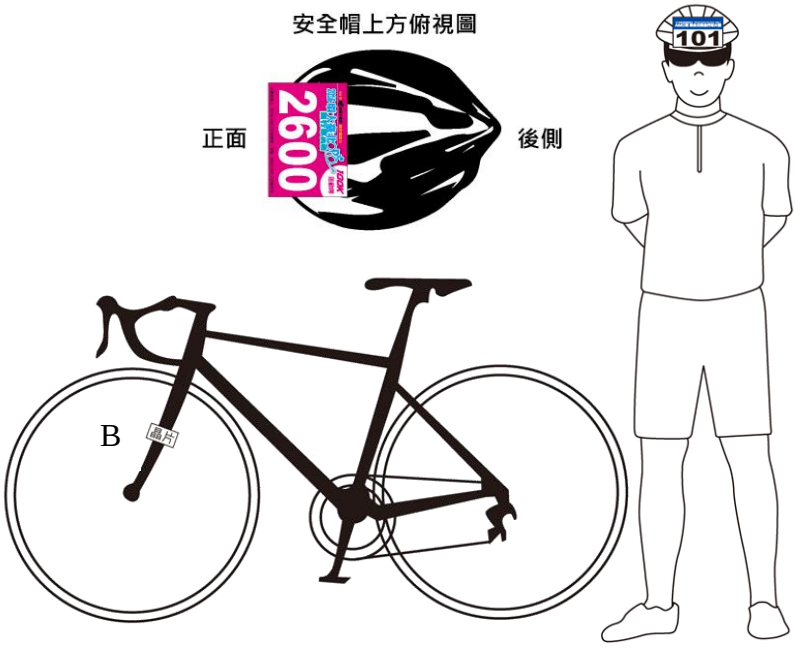
終點站 聖約翰科技大學/160K 終點



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

●基隆市體育會於 9/7 同日辦理「慶祝 108 年國民體育日萬人大會師」健走活動，該活動在基隆市北寧路與本活動有部份重疊。為保活動人車安全順暢，特擬注意事項如下:

- **活動將增掛活動公告指示牌，以利提醒活動參加者，注意騎乘者及行人之安全；**
- **增派工作人員，加強活動參加人員車輛之安全疏導；**
- **騎行於郊區、山路、下坡路段，務請保持安全車速、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，欲從後方超越前方車友時，必須由左側超車並出聲告知前方車友，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. 未報名或無參加號碼識別者請勿取用大會安排之物資或補給，敬請車友自重。
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. 請謹守「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，車友如有違規行為經大會工作人員登記者，得取消成績、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. 請依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影響後續騎乘，並請遵守大會規劃每人一份，並將食用後垃圾置入指定位置，共同維護理想環境。
3. 未報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. 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. 為車友行進安全，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跳掉落，危及後方騎士安全。
15. 每隔 10~15 分鐘務請喝水保持口腔滋潤，並切忌在口渴時大口猛灌，以免身體不適。
16. 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、歡迎自備環保筷」，以保山林環境美景時時在。
18. 若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本會官網 www.cyclist.org.tw。
3. 大會有權將此活動之錄影、相片及成績於世界各地播放、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。

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，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