

2019 Hualien Pacific Ocean Cycling Race

2019 花蓮太平洋自行車節

活動行前注意事項

親愛的參加者您好：

感謝您熱情參與 2019 花蓮太平洋自行車節，敬請詳細閱讀以下注意事項：

壹、 活動流程

11/29(五)報到&行前說明會

16：00-19：00 報到領取物資 Kadda 璽賓行旅飯店 970 花蓮縣花蓮市民權路 2-6 號

200K 組：紀念衫、100 元消費券、號碼布、計時晶片、摸彩券

100K 組：紀念衫、100 元消費券、號碼布、計時晶片、摸彩券

報到繳晶片押金 1000 元，結束後至大會服務處退晶片領押金 1000 元

無法於此報到者，請於 11/30 早上 7：00 活動現場報到

19：00 行前說明會、活動路線說明/ Kadda Hotel 璽賓行旅一樓

11/30(六) 2019 花蓮太平洋自行車節-花蓮南濱太平洋公園

07：00 參加者報到、領取物資 10K 體驗組：紀念衫、100 元消費券、摸彩券

07：40 開幕式～花蓮南濱太平洋公園

07：50 暖身操-帶動暖身操、安全注意事項說明

08：00 鳴笛出發 200 公里挑戰、100 公里挑戰

08：05 鳴笛出發 10 公里體驗組

13：00 大會關門 100 公里挑戰關門

14：00 大會頒獎 200K 前六名男子組、前三名女子組頒發獎金、獎盃

100K 前六名男子組、前三名女子組頒發獎金、獎盃

16：30 大會關門 200 公里挑戰關門

17：00 活動結束 活動圓滿結束-返回甜蜜的家

活動路線：

200 公里挑戰

南濱太平洋公園/起點-193 縣道-台 11 海線-豐濱-長濱-玉長公路-玉里-瑞穗-台 9 線-光復-鳳林-台 11 丙-東華大橋-193 縣道-南濱太平洋公園/終點。

100 公里挑戰

南濱太平洋公園/起點-193 縣道-台 11 海線-豐濱折返-鹽寮-花蓮大橋-193 縣道-南濱太平洋公園/終點。

10 公里體驗組

南濱太平洋公園/起點-193 縣道-新天堂樂園-自行車道-193 縣道-南濱太平洋公園/終點

貳、晶片及號碼貼紙識別

1. 號碼布一張：別在背後
2. 自行車識別：晶片 x1 (固定於前叉上)、晶片束帶 x1 條

參、參加注意事項

1. 出發前請檢視自行車之各項零組件是否妥善安裝及功能正常。
2. 因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是裝配細胎紋之越野車，以利騎乘效益。
3. 自行車必須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
4. 請車友務必自行準備內胎。並建議自備簡易維修工具-拆胎棒、打氣筒等。
5. 托運之行李請務必減量；建議使用雙肩背包。
6. 當需要大會服務可撥打 [大會電話：0928-025-778](tel:0928-025-778)

◎ 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 11/29(五)在 Kadda Hotel 璽賓行旅舉行之行前說明會中提出。
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，且以碳水化合物餐點為佳。
3. 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，手機、健保卡、金錢等也請隨身攜帶。
4. 運動是保持健康身體的重要原素，請視個人當日身體狀況量力而為，並請於活動前一日保持充足睡眠、出發前提早吃早餐。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。
5. 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。
6. 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。
7. 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不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險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。

8. 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。
9. 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。
10. 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. 沿途請注意路況、坑洞、下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持距離。
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. 騎乘沿線及轉彎處設有大會紅色指示牌，請車友遵循前進。
4. 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。
5. 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。
6. 參加者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。
7. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，勿在口渴時大口喝水，以免身體不適。
8. 參加者務必別號碼布及自行車晶片。未報名車友請勿跟隨於集團中，並勿取用補給物資。
9. 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。

◎ 晶片使用注意事項

1. 晶片押金：參加者報到時預繳之晶片押金 1,000 元，結束後於終點繳還晶片退回押金。若有遺失者每塊晶片需付 1,000 元賠償金。
2. 起/終點及折返點均設有晶片感應區，參加者需經過該感應區並留下時間紀錄。

肆、活動路線補給站

100K 活動路線-補給位置

補給站序	補給點位置	位置點	累積公里
補給站一	水璉加油站	974 花蓮縣壽豐鄉水新路 1 號	0-20K
折返點&供水站二	豐濱恩主公廟	977 花蓮縣豐濱鄉台 11 線 13 號	50K
補給站三	壽豐蕃薯寮	974 花蓮縣壽豐鄉水璉村	80K

200K 活動路線-補給位置

補給站序	補給點位置	位置點	累積公里
補給站一	水璉加油站	974 花蓮縣壽豐鄉水新路 1 號	0-20K
供水站二	豐濱恩主公廟	977 花蓮縣豐濱鄉台 11 線 13 號	50K
補給站三	玉長東海岸瞭望台	962 台東縣長濱鄉寧埔村	100K
補給站四	光復馬太鞍加油站	976 花蓮縣光復鄉林森路 300 號	160~200K

伍、獎勵

花蓮太平洋自行車 200、100 公里挑戰；總獎金 10 萬元。

1. 男子組成績前 6 名頒發獎盃乙座。
2. 女子組成績前 3 名獎盃乙座。
3. 時限內完成挑戰者發給：獎牌乙面、電子完成證書/請自行於協會網站連結下載。

<http://www.cyclist.org.tw/>

4. 總獎金分配列表如下：

獎金/排名	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
花蓮太平洋自行車 200 公里男子前六名	10000	8000	7000	6000	5000	3000
花蓮太平洋自行車 200 公里女子前三名	10000	8000	7000			
花蓮太平洋自行車 100 公里男子前六名	6000	5000	4000	3000	2000	1000
花蓮太平洋自行車 100 公里女子前三名	6000	5000	4000			

陸、競賽規則

(一) 花蓮太平洋自行車 200、100 公里挑戰。

1. 採定點補給 (大會設立補給站備有飲水、補給品)。
2. 各隊支援車請依編號順序跟在裁判長車後。
3. 如發現有車隊動態補給或挑戰者拉車等違規狀況，大會將取消資格。
4. 若發生自行車故障請靠路邊，等候隨隊後援車維修救援。
5. 參加者號碼布請固定於車衣下背後處。

柒、申 訴：

- (一) 程序—應由單位領隊或教練，於名次公告後 30 分鐘內，簽字以書面格式並繳交保證金新臺幣伍仟元整，向大會審判委員會正式提出，並以審判委員會判決為終決，申訴不成時沒收其保證金充作大會基金。
- (二) 不得當場質詢裁判，以維活動之進行。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 <http://www.cyclist.org.tw/>

電話：0928-025-778 / 客服電子信箱：service@cyclist.org.tw