

2020 環花東 365 自行車挑戰

參加是勇者、完成是英雄!

第一屆的「環花東自行車賽系列」係於 20 年前的「世界地球日」舉辦，活動最初的目的是推廣愛護環境的觀念、與自我挑戰的運動精神！前者奠定了每年環花東活動都在 4 月 22 日世界地球日的前後舉行，後者則催生出日後「參加是勇者、完成是英雄」的活動標語。

時至今日，自行車運動在臺灣已成為一項風行不墜、擁有廣大運動人口，並具高度健康意識的運動。近年政府也大力推廣自行車這項全民運動，把臺灣的自行車觀光、休閒、旅遊推上了國際版面，逐年吸引更多外籍人士來臺騎車觀光，領略寶島之美！

環花東 20 年，見證了臺灣自行車運動的成年與成熟！20 年的老幹新枝—你怎麼能夠錯過 2020 的環花東 20 週年呢！？永遠不要忘記環花東 365 是與您共同刻劃出單車生涯最難忘一頁的回憶！當您站上出發點、或是返抵終點的那一刻，且讓我們一同歡呼「參加是勇者、完成是英雄！」讓環花東 365 與您共同譜寫傳奇，繼續傳承「環花東」關懷環境、發揚人性的初衷！

指導單位：花蓮縣政府、臺東縣政府

主辦單位：中華民國自行車騎士協會、花蓮縣體育會

協辦單位：花蓮市公所、吉安鄉公所、壽豐鄉公所、豐濱鄉公所、富里鄉公所、玉里鎮公所、瑞穗鄉公所、光復鄉公所、鳳林鎮公所、臺東市公所、長濱鄉公所、成功鎮公所、東河鄉公所、鹿野鄉公所、關山鎮公所、池上鄉公所、TCF 東部訓練中心、花蓮大漢技術學院、花蓮縣體育會自由車委員會、臺東縣體育會自由車委員會。

活動日期： 2020 年 11 月 28 日~29 日（六~日）

現場報到： 11/27（五）13：00~18：00 花蓮亞士都飯店

行前說明會： 11/27（五）17：00 花蓮亞士都飯店_1 樓會議廳

活動流程：11/28 花蓮-臺東，花東海岸公路(台 11 線)，約 170 公里，限時 11 小時

05：00-05：50 託運行李放置/花蓮亞士都飯店大門口/大卡車

06：10 出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘

放行/過花蓮大橋左轉後放行

10：00 午餐/八仙洞濱海餐廳-出發後約 79k，台 11 線 77K 處

13：00 行李領取/娜路彎大酒店

17：00 終點/娜路彎大酒店/領取完成獎牌

11/29 臺東-花蓮，花東縱谷線(台 9 線)，約 170 公里，限時 11 小時

05：00-05：50 託運行李放置/娜路彎大酒店/大卡車

06 : 10	出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘 放行/台 9 乙左轉台 9 線全家便利商店後放行
10 : 00	午餐/臺灣鴨莊舊址-花蓮縣光復鄉中山路一段 187 號 (台 9 線 251K 附近，光復糖廠小客車停車場旁)
13 : 00	行李領取/花蓮亞士都飯店_1 樓雅美廳
17 : 00	終點/花蓮亞士都飯店-領取完成獎牌

活動路線：

4/11：花蓮亞士都飯店→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→成功→都歷→臺東→
娜路彎大酒店 (終點)，約 170 公里。

4/12：娜路彎大酒店→鹿野→關山→富里→舞鶴→光復→鳳林→右轉台 11 丙→花蓮亞士都
飯店 (終點)，約 170 公里。

參加對象：有單日騎 150 公里以上自行車長途騎乘經驗者，建議 2 人以上組隊報名參加。

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 85-94 年 (含) 出生者 (1996-2005)
2. M 25 組/25-29 歲，民國 80-84 年 (含) 出生者 (1991-1995)
3. M 30 組/30-34 歲，民國 75-79 年 (含) 出生者 (1986-1990)
4. M 35 組/35-39 歲，民國 70-74 年 (含) 出生者 (1981-1985)
5. M 40 組/40-44 歲，民國 65-69 年 (含) 出生者 (1976-1980)
6. M 45 組/45-49 歲，民國 60-64 年 (含) 出生者 (1971-1975)
7. M 50 組/50 歲以上，民國 59 年 (含) 以前出生者 (~1970)
8. W 20 組/女子組 15-29 歲，民國 80-94 年 (含) 出生者 (1991-2005)
9. W 30 組/女子組 30-39 歲，民國 70-79 年 (含) 出生者 (1981-1990)
10. W 40 組/女子組 40 歲以上，民國 69 年 (含) 以前出生者 (~1980)
11. 電力助動自行車組-不分性別年齡。參加本組別者請於報名時勾選。

報名注意事項：

- 報名網站：www.cyclist.org.tw 活動公告連結。
- 報名費用：每人 2,500 元，含：紀念 POLO 衫、紀念車架牌、號碼貼、束口背袋、行李貼、大會手冊、完成獎牌兩面、計時成績、電子完成證書、11/28-29 午餐、2 日共 9 個補給站、保險、行李運送、殿後車支援。
- 報名截止日：9 月 10 日。

報到方式：本活動一律以現場報到方式領取報到物資/贈品/加購紀念品，並請於活動現場報到時繳交晶片押金每人 1,000 元；團體報到須由團體聯絡人統一收取後繳交。11/29 於活動終點還晶片退押金；團體成員亦可個別退還晶片及退押金。

獎勵辦法：

1. 所有報名參加者均可獲得完成紀念獎牌兩日各一面，請於兩日各終點現場領取。
2. 完成者請於至本會官網“成績查詢”處下載電子完成證書。
3. 為鼓勵車友歡樂參與及安全騎乘，本活動將由大會評選、並在終點會場頒發獎項如下：
「最佳團隊獎」一頒給最具互助合作、凝聚力及大局意識的團隊。
「最佳精神獎」一頒給最具運動家精神、貫徹始終及運動風度的個人或團隊。
4. 本活動另有「全國自行車排名賽-環花東自行車賽」及「花東 20 週年 4+2 逍遙遊」歡迎參與。

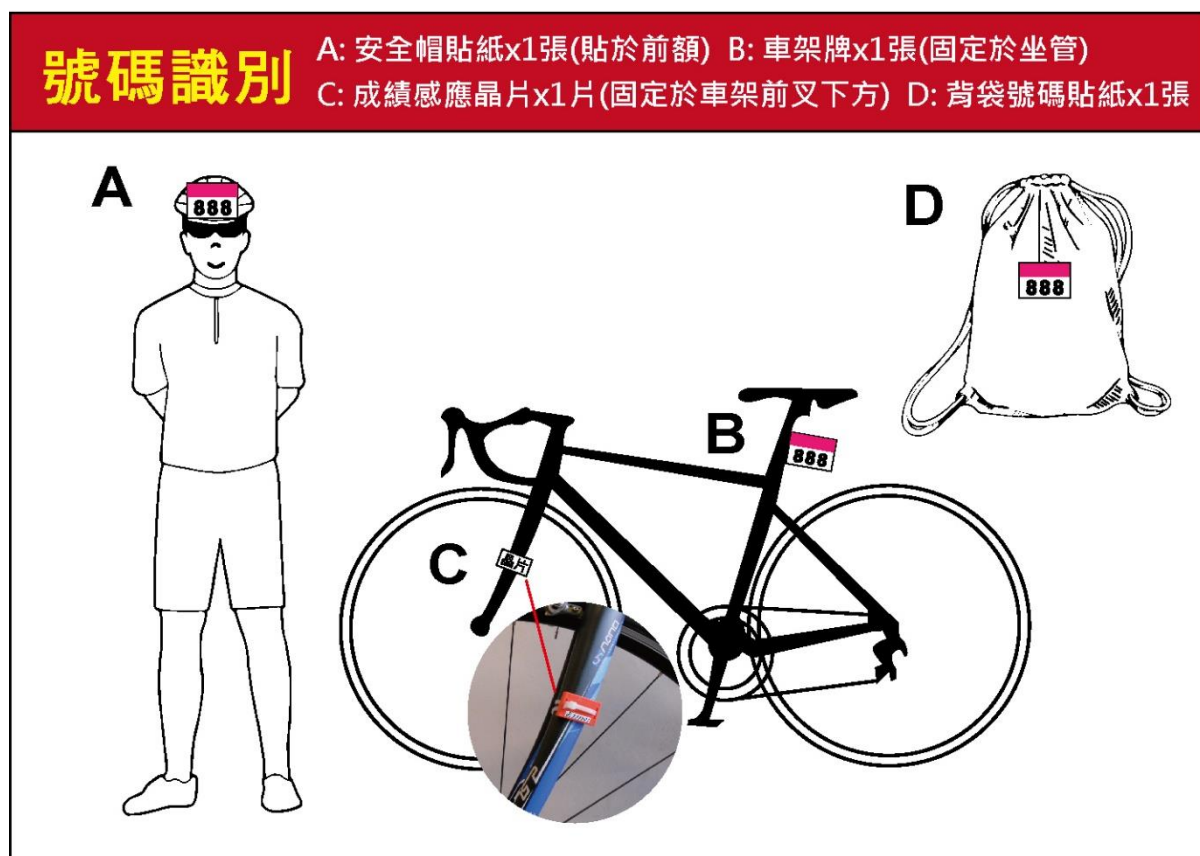
參加須知：

1. 本參加者係依自由意志，自主決定參加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提供之本次挑戰、活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項、競賽規定及注意事項，且無異議。
3. 為維護報名者之權益，未報名者請勿取用大會補給物資、或使用大會安排支援報名車友之資源。
4. 報名後請注意本會網站及臉書 FB 陸續公告之活動相關資訊，包括參加者名單以及行前注意事項等。
5. 本挑戰活動為具相當難度之長途騎乘行程，請視個人實力與健康狀況參與，大會備有殿後支援車及貨車，隨行於所有參加者後方；騎乘中途身體狀況不適者可上車休息，或馬上到路邊安全處休息，切勿超出個人身體負荷。
6. 參加者行李託運：
 - (1) 大型行李請寄放花蓮飯店住宿處。
 - (2) 隨身行李以大會發放之背袋為限。
 - (3) 隨身行李必須貼上號碼貼紙，以利識別。
 - (4) 隨身行李託運及領取時間/地點：

	11/28 (六)		11/29 (日)	
	時間	地點	時間	地點
託運	05 : 00	花蓮亞士都飯店	05 : 00	臺東娜路彎大酒店
領取	13 : 00-17 : 00	臺東娜路彎大酒店	13 : 00-17 : 00	花蓮亞士都飯店

7. 騎乘於下坡路段，請務必減速並禁止超車，以策安全。
8. 道路劃設標線，遇雨可能濕滑導致騎乘危險，請勿騎乘於標線上，以策安全。
9. 因山區可能起霧或下雨影響視線，為保障車友安全，自行車請裝置車頭燈及車尾燈，並於視線不良時開啟使用。全程請確實配戴安全帽及穿著適當車衣褲。

10. 水壺需使用自行車專用水壺，並檢視水壺架穩固裝置水壺，避免行進間掉落影響後方車友安全。
11. 活動前請務必詳實檢查自行車零件組裝牢靠及胎壓適當，保持自行車最佳車況，以維安全。
12. 本活動使用日本 J-Chip 晶片系統計時；晶片及識別貼紙安裝方式如下：



13. 第二天抵達終點時請退還晶片、同時領回押金 1,000 元。
14. 晶片若有遺失者，每片需付 1,000 元賠償金(即押金恕難退還)。若無法於終點現場退還晶片者，請務必於一週內將晶片，連同存摺封面影本、聯絡人與電話，以掛號郵寄至本會，以利退費作業。
15. 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。
16. 本活動為非競賽性質之挑戰活動，活動無交通管制，部份路段由工作人員引導與交通疏導。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。
17. 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。違規者經查屬實者將取消成績並禁止日後報名參加本活動。
18. 本自行車挑戰、活動有一定難度，參賽者應自行注意身體健康情況並衡酌參加競賽、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)。
19. 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。

- 20.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，請參閱本會網頁之[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。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。
- 21.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，請參閱本會網頁之[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。
- 22.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，不能含有身故給付。
- 23.報名所填寫之個人資料均屬實，若資料提供錯誤所致一切後果將由參加者自行承擔。主辦單位遵循個資法規定，蒐集、處理及使用報名者個人資料。
- 24.請務必隨身攜帶健保卡。活動中受傷者需當日就醫，並取得醫院診斷證明及收據，以利保險理賠。
- 25.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，參加者報名即視同同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文得用於相關之活動宣傳與播放。
- 26.大會工作人員有權視參加者體能狀況及道路安全，暫停或中止其活動，參加者不得異議。
- 27.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。若因此衍生取消報名而需退費者，主辦單位扣除已發生之相關費用後退費。
- 28.請所有參加者發揮自行車友愛護環境與整潔的風範——絕對不亂丟垃圾。
- 29.本活動代辦 11/27 花蓮住宿及 11/28 臺東住宿、11/27-29 台北往返花蓮專列火車票、加購品項代訂，詳閱代訂表。
- 30.本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會，電話 02-8919-3595，傳真 02-8919-3311

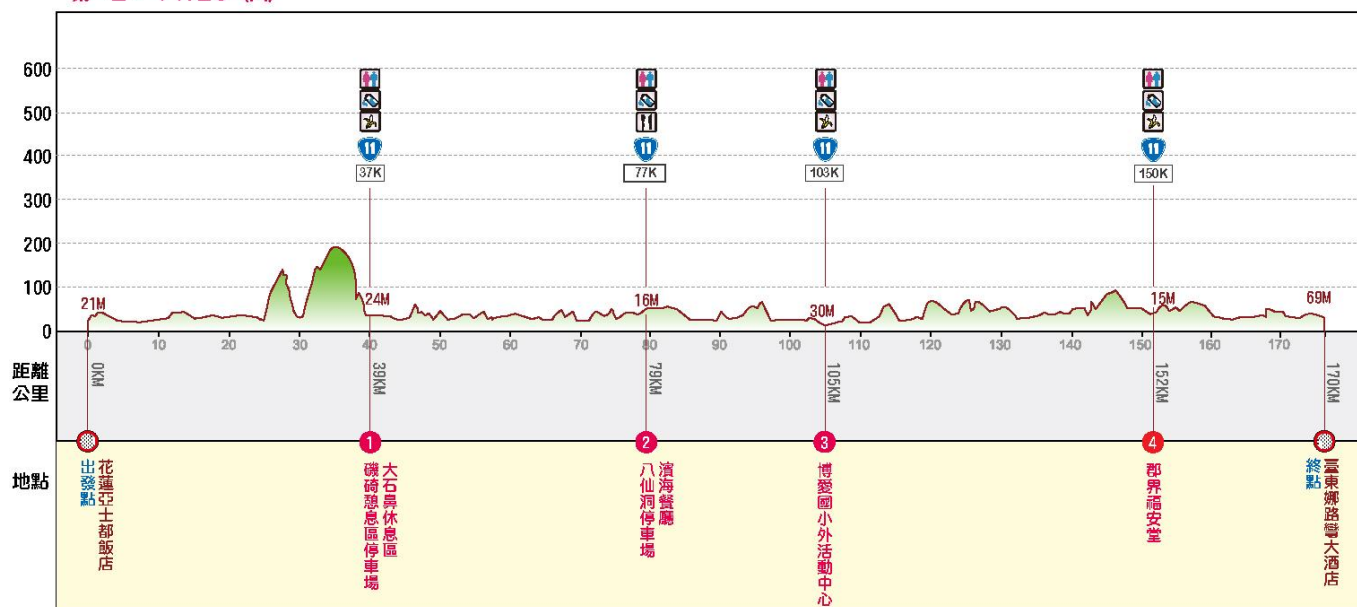
網址：www.cyclist.org.tw 臉書專頁：www.facebook.com/tcf1999



活動路線高度圖

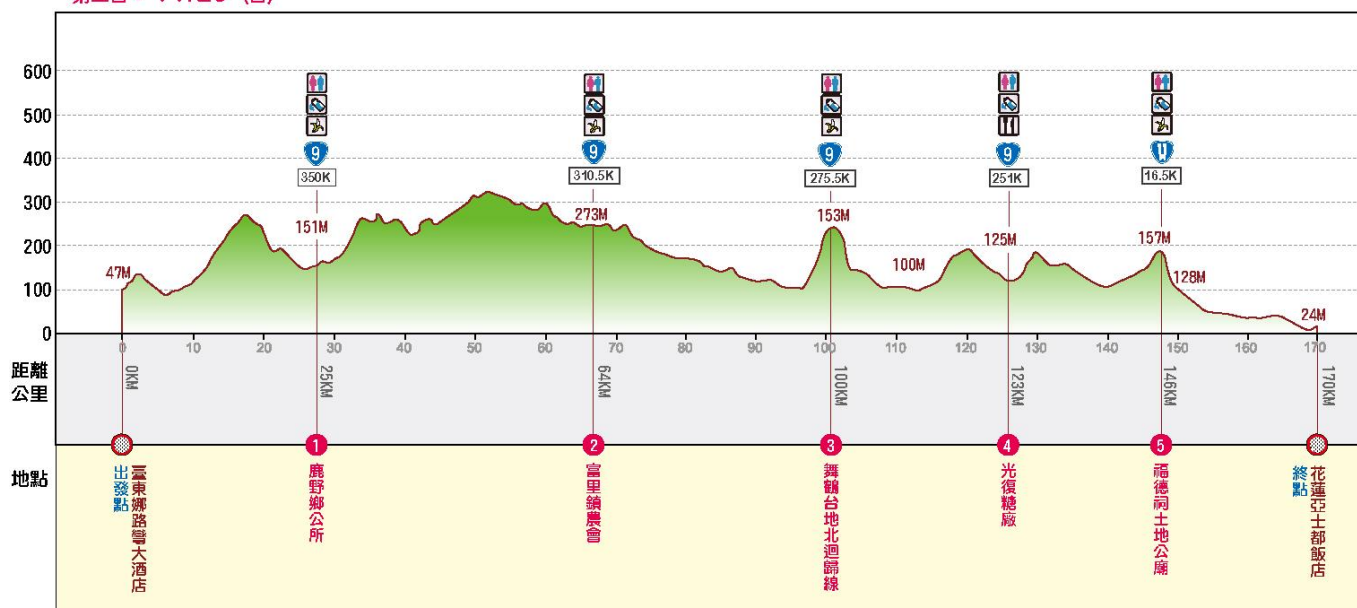
11/28：花蓮亞士都飯店（起點）→過花蓮大橋左轉放行→台11線→牛山→磯崎→成功→都歷→臺東→臺東娜路彎大酒店（終點），約170公里。

第一日：11/28 (六)



11/29：臺東娜路彎大酒店（起點）→鹿野→關山→富里→舞鶴→光復→鳳林→右轉台11丙→花蓮亞士都飯店（終點），約170公里。

第二日：11/29 (日)



補給站預定時間表

11/28 (星期六) 花蓮/亞士都飯店—臺東/娜路彎大酒店 170KM							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標 高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM05 : 00	花蓮亞士都飯店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	花蓮亞士都飯店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-磯碯海水浴場	台 11 線-37K	39	24	AM07 : 00	AM08 : 30	39
	2-八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	79	16	AM09 : 00	AM11 : 00	40
	3-博愛國小外活動中心	台 11 線-103K	105	30	AM10 : 00	PM12 : 30	26
	4-郡界福安堂	台 11 線-151K	152	54	PM11 : 30	PM16 : 00	47
	臺東娜路彎大酒店	完成獎牌	170	69	PM12 : 30	PM17 : 00	18
合計里程：170 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

11/29 (星期日) 臺東/娜路彎大酒店—花蓮/亞士都飯店 170KM							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標 高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM05 : 00	臺東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	臺東娜路彎大酒店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-鹿野鄉公所	台 9 線-350K	25	151	AM06 : 50	AM07 : 40	25
	2-富里鎮農會	台 9 線-310.5K	64	273	AM08 : 00	AM09 : 30	39
	3-舞鶴台地 北迴歸線公園	台 9 線-275.5K	100	153	AM09 : 30	AM11 : 40	36
	4-光復糖廠旁 臺灣鴨莊舊址/午餐	台 9 線-251K	123	125	AM10 : 30	PM13 : 30	23
	5-福德祠土地公廟	台 11 丙線- 16.5K	146	157	PM11 : 30	PM15 : 00	23
	花蓮亞士都飯店	完成獎牌	170	24	PM 12 : 30	PM 17 : 00	24
合計里程：170 公里			騎乘時間約 7-11 小時				