

BiCYCLE CLUB 雜誌

2020 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. 提前報到：現場報到的車友請至本協會報到，時間為 9/1 - 9/4(二~五) 9:30-19:30。
2. 160K 挑戰隊車友之餐盒，統一於 100K 終點(八斗子觀景平台)領取，160K 終點恕不提供。
3. 出發後 9 公里(秀朗橋)有引導上環河路之引道。為安全起見有設置交通錐分道，請依指示前進騎行。
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」校區內一律禁菸，請車友自重。
6. 計時晶片請於終點繳回，若有遺失者押金恕不退回。
7. 環大台北宅配郵寄物資，9/2 尚未收到者，請致電本會詢問。
8. 活動當日未歸還晶片者，請於活動後一週內親至協會或郵寄晶片至：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 5 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：

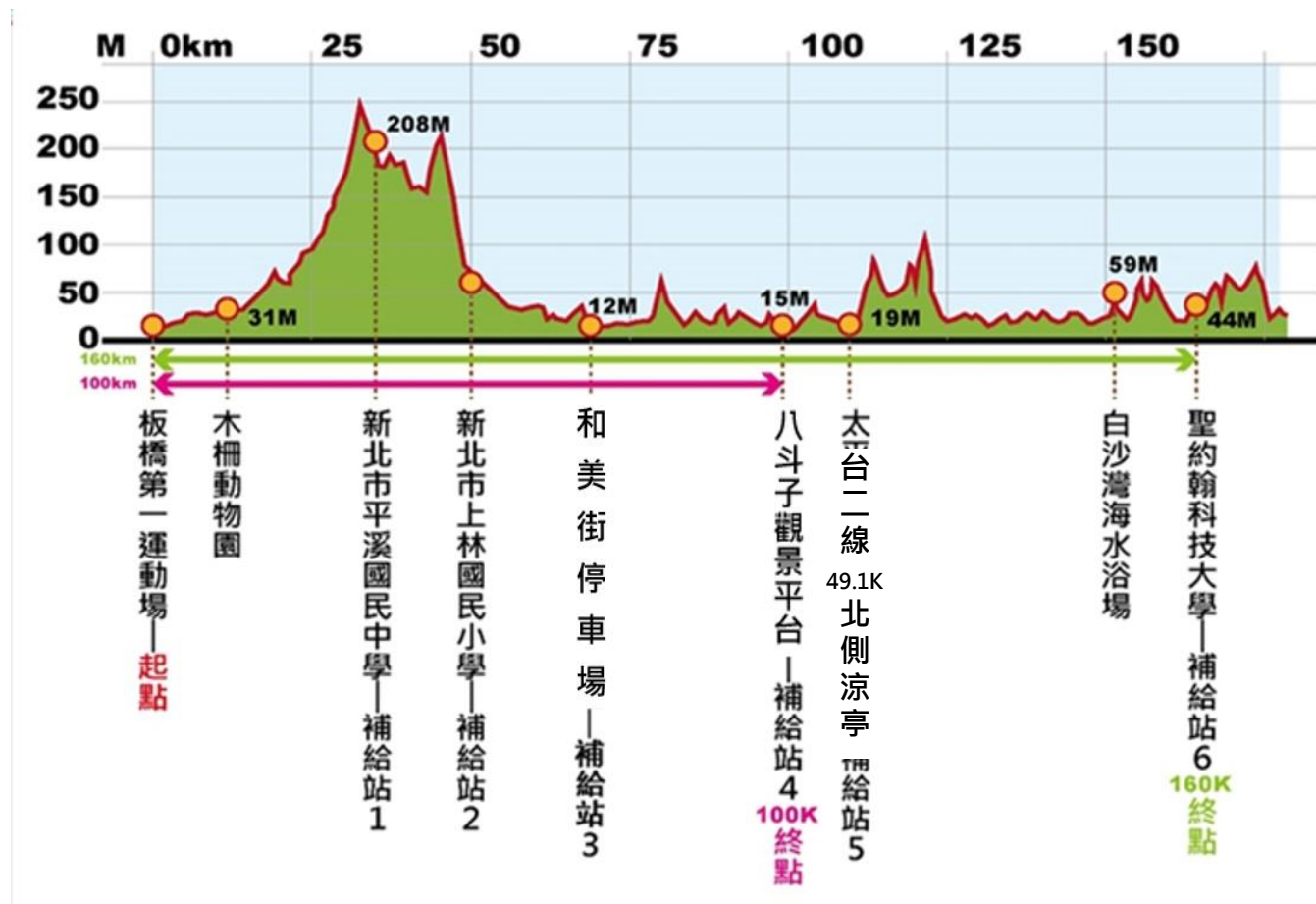
- 06：00 集合-板橋第一運動場
- 06：30 路線安全注意事項說明
- 06：50 出發儀式、表演
- 07：00 鳴笛出發
- 11：00 午餐、頒發 - 100K 運動隊完成獎牌/八斗子觀景平台、退晶片
(擬至基隆火車站坐火車返程者，可請自備攜車袋。)
- 13：00 頒發 - 160K 挑戰隊完成獎牌/聖約翰科技大學、退晶片
(可自行至紅樹林捷運站返程回家。)
騎乘抵達 160K 終點會場，將由聖約翰科技大學休閒管理系同學為車友提供運動按摩服務。
- 16：00 終點關門

挑戰路線：新北市板橋第一運動場-板橋-中和-新店-木柵-深坑-石碇-平溪國中-雙溪上林國小-貢寮-瑞芳-澳底-龍洞-八斗子觀景平台 (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：

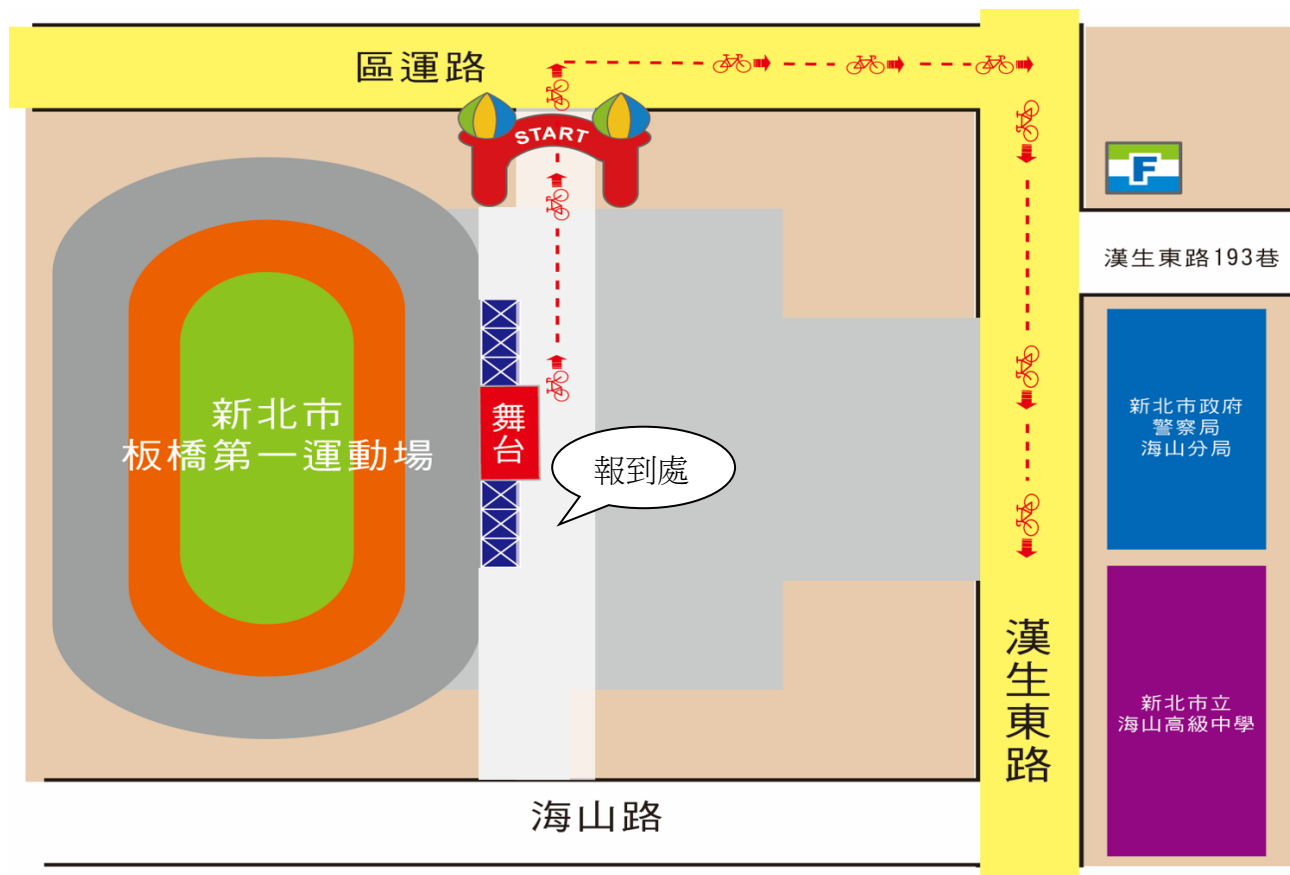


補給預定時間

序	抵達補給休息地點	累計公里數	關門時間	協力單位
1	平溪區-平溪國中	37k	AM0920	力羽車隊
2	雙溪區-上林國小	50k	AM1010	崇越車隊
3	和美街停車場	71k	AM1100	博愛車隊
4	八斗子觀景平台 (100K 終點、午餐點)	93k	PM1300	桃園藥騎隊
5	台二線 49.1K 北側-涼亭	114k	PM1350	宏國德霖科大
6	聖約翰科技大學 - 160K 終點	160k	PM1600	聖約翰科大
	合計里程:160km			

備註：1. 114KM「補給站-5」設置於台二線 49.1K 北側-路邊涼亭；
車友若欲暫停補水，請留意預先減速靠右進站。
2. 因應疫情，憑安全帽貼每人一份補給品。

起點場地配置圖：



號碼貼與晶片識別

A. 號碼識別

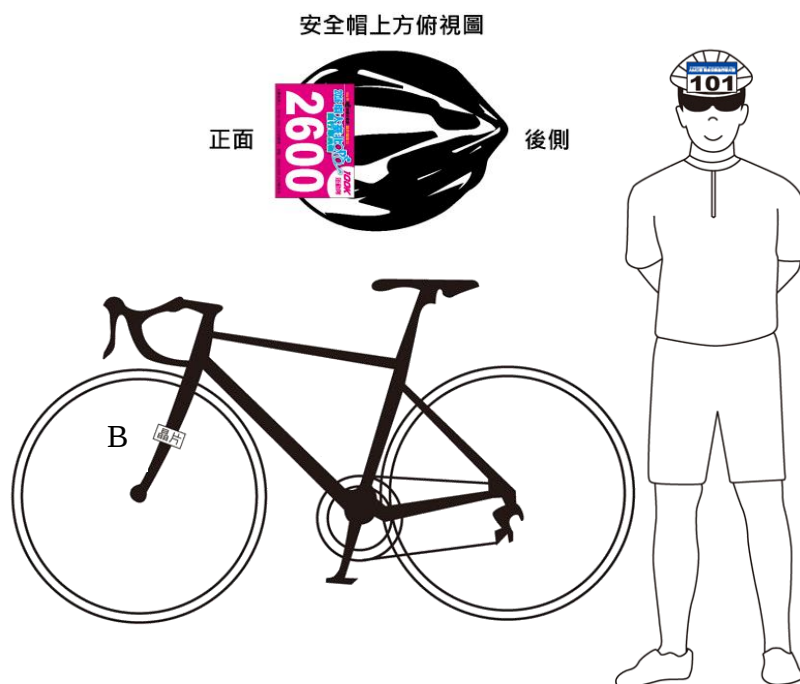
號碼貼紙 x1

(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

1. 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。
2. 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。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」。
3. 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。
4. 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。
5. **台 2 線 76.2K 為自來水公司施工位置，且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。**
6. 台 2 線及台 2 丙線為觀光軸線，車輛眾多。請參加者務必注意騎乘安全。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 為避免影響車友行進安全，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。
11. 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。
12. 參加者「愛山敬山，不留下個人任何垃圾在山林間」，以保山林環境美景時時在。
13. 有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

活動後

1. 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。
2. 完成電子證書，請於活動結束後 3 個工作天後至協會頁面連結下載。

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收據，以利保險理賠。
2. 本挑戰有一定難度，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、LINE：tcf89193595

地址：23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓