

參加是勇者、完成是英雄!

2020 環花東 365 自行車挑戰



活動注意事項

※活動報到、說明會室內、出發前集結、終點及飯店內群聚時段，敬請全程配戴口罩、並遵行大會之酒精消毒及體溫測量等防疫措施。

壹、活動流程

11月27日(星期五) 花蓮亞士都飯店

13:00-18:00 報到、領取下列物品：紀念 Polo 衫、行李托運背袋、大會手冊

號碼資料：A- 安全帽號碼貼紙 1 張。B- 車架牌 1 張。C- 感應晶片 1 片、束帶 1 條。D- 行李貼 1 張。(活動日托運行李時務必貼上)

17:00 行前說明會

11月28日(星期六) 花蓮亞士都飯店-台11線-臺東娜路彎大酒店-170公里

05:00-05:50 行李托運/亞士都飯店-右側大行李車。

06:10 鳴笛分批出發，每梯隔 5 分鐘。放行點-過花蓮大橋左轉後。

10:00 午餐/濱海餐廳-八仙洞停車場，出發後 79K/台 11 線 77K 處。

13:00 終點/領取完成獎牌，行李-臺東娜路彎大酒店。

17:00 終點關門。

11月29日(星期日) 臺東娜路彎大酒店-台9線-花蓮亞士都飯店-170公里

05:00-05:50 托運行李放置/臺東娜路彎大酒店/大行李車。

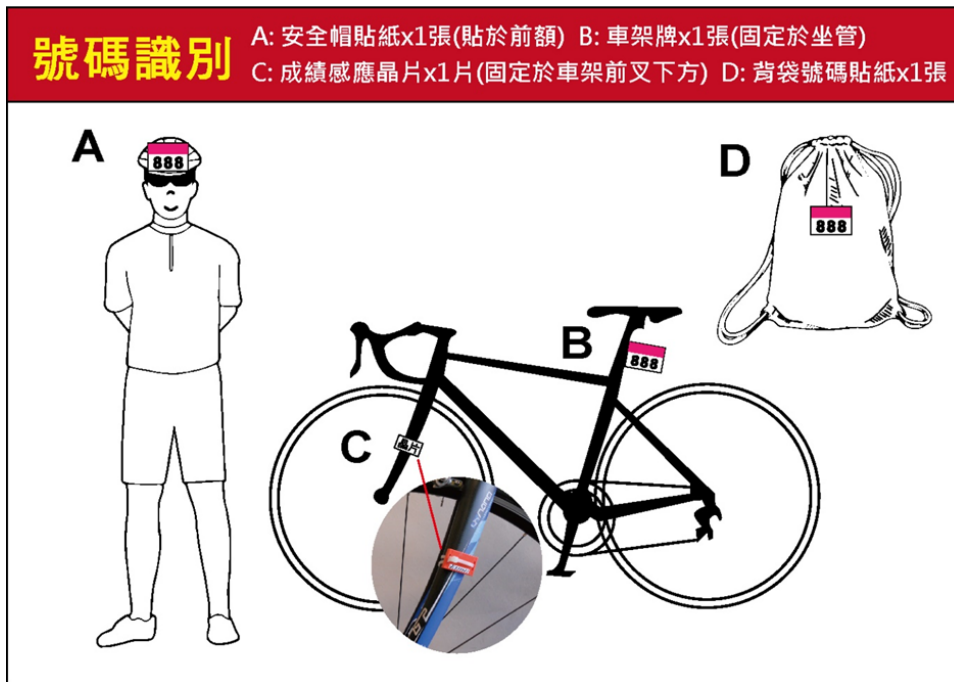
06:10 鳴笛分批出發，每梯隔 5 分鐘。放行點-過台 9 線綠色隧道中加油站後。

11:00 午餐/光復馬太鞍祭祀廣場-976 花蓮縣光復鄉林森路 300 號旁

13:00 ~ 終點/領取完成獎牌；行李領取/花蓮亞士都飯店。

17:00 終點關門/返程盥洗花蓮亞士都飯店。

貳、號碼識別圖



參、參加注意事項

1. 傳動系統(變速器)：變速撥桿、變速線、鏈條張力、BB 中軸、順暢度是否良好。煞車系統：煞車皮是否磨損、煞車線是否順暢。
2. 輪組、內外胎狀況：輪組是否上下振動、左右偏擺、鋼絲張力是否足夠、外胎狀況是否良好、胎壓是否足夠。登山車可將外胎改成公路專用之光頭胎，騎乘會較省力。因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是裝配光頭胎之越野車，以利騎乘效益。
3. 車把手、龍頭、座墊、水壺架等螺絲是否上緊、車頭腕是否迫緊、滑順。
4. 單車須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
5. 以上如有不清楚的地方，請將愛車送到各地專業自行車店作一次安全檢查。
6. 請車友務必自行準備內胎。也可自備簡易維修工具-拆胎棒、打氣筒等。

◎ 人身裝備及個人用品

1. 安全帽、手套、自行車鞋、著自行車衣褲、雨衣。
2. 移動至臺東之行李請務必減量；貴重物品及健保卡須隨身攜帶；行李吊牌必填參加者號碼資料等。

◎ 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 11/27(五)17:00 在亞士都飯店舉行之行前說明會中洽詢。
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，忌喝牛奶。

- 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）再進行拉筋伸展動作，可避免因熱身不足而造成的運動傷害。
- 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、金錢等請隨身攜帶，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。
- 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，並請於活動前一日充足的睡眠及出發前提早吃早餐。
- 本次活動，建議 2 人以上組隊參加，在挑戰路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 路上請注意路況、路面坑洞及下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持一定距離。
- 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。
- 第一日出發後約 25 公里後為牛山爬坡，爬坡後為跳浪隧道及芭崎兩段長下坡約 10 公里，請車友特別注意放慢速度，以策安全。
- 騎乘沿線及轉彎處設有大會指示牌（如右圖），請車友遵循前進。
- 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。



6. 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。
7. 挑戰車友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。
8. 騎乘中每隔 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。
9. 大會每 30-40 公里設供水站及補給站，大會提供礦泉水與補給品。
10. 參加者務必貼識別貼紙。凡未報名參加之車友，請勿跟隨於集團中，並請自重勿取用補給站飲水及補給品。
11. 請配合前導及各站工作人員指示進出補給站，進入補給站後請以少量多樣化的方式選擇補給品，補充運動所需的營養，切忌暴飲暴食以免運動中發生嘔吐的情況。
12. 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：每一位參加者繳交晶片押金 1,000 元，11/29(日)挑戰結束後現場個人繳還即退回個人押金，若有遺失者每塊晶片需付 1,000 元賠償金。
2. 起/終點均設有晶片感應區，挑戰者需經過該感應區並留下出發時間紀錄，始有成績排名。
3. 成績將於活動結束後公告於本會網站，並於三個工作天後提供成績查詢及證書檔案列印。

環花東 365 自行車挑戰 20 周年徵文：

參加環花東 365 超級挑戰車友，別忘了將此行中難忘的人事物經驗記錄整理後分享大眾，歡迎您投稿，稿件請註明姓名、電話、地址，E-mail 至 service@cyclist.org.tw。優秀作品將刊登於本會網頁並寄贈紀念品以茲鼓勵，歡迎投稿。

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

伍、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-磯碇海水浴場	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	37
	4-光復 馬太鞍祭祀廣場/午餐	台 9 線-249.5K	122	125	AM10:30	PM13:30	22
	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				