

# 2021 環花東 365 自行車挑戰&競賽

第一屆的「環花東自行車賽系列」係於 21 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！

讓我們一起見證了臺灣自行車運動的成年與成熟！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

**共同主辦：**花蓮縣體育會自由車委員會、臺東縣體育會自由車委員會。

**協辦單位：**花蓮縣政府警察局交通警察隊、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、台東縣政府警察局交通警察隊、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、交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處、交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處、TCF 東部訓練中心、花蓮大漢技術學院、臺東娜路彎大飯店。

**活動日期：** 2021 年 4 月 17 日~18 日（六~日）

**現場報到：** 4/16（五）13：00~18：00 花蓮亞士都飯店

**行前說明會：** 4/16（五）17：00 花蓮亞士都飯店\_1 樓會議廳

**活動流程：** 4/17 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

**4/18 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/ 馬太鞍祭祀廣場 976 花蓮縣光復鄉林森路 300 號
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：挑戰組

4/17：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。

4/18：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。

#### 競賽組

4/17：花蓮亞士都飯店→193 線海岸路→台 11 線花蓮大橋(左轉放行)→牛山新隧道→磯崎→  
北迴歸線→長濱→成功→都歷→東管處(終點)頒獎。約 130 公里。

4/18：臺東娜路彎大酒店→台 9 線關山→池上→玉里→台 30 線玉長公路→台 11 線長濱→豐濱  
花蓮鹽寮淨土(終點)，於花蓮亞士都飯店頒獎。約 178 公里。

**參加資格：**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。

( 特別聲明：除大會公共意外責任保險外，凡參加活動選手必需自行辦理人身意外保險。 )

**活動分組：**分組方式如下，含臺灣與外籍人士。

#### 一、競賽組：

1. 男子組：18 歲以上，民國 92 年(含)以前出生者(西元 2003~)。
2. 女子組：18 歲以上，民國 92 年(含)以前出生者(西元 2003~)。

#### 二、挑戰組：男子組/女子組依年齡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 86-95 年 ( 含 ) 出生者 ( 1997-2006 )
2. M 25 組/25-29 歲，民國 81-85 年 ( 含 ) 出生者 ( 1992-1996 )
3. M 30 組/30-34 歲，民國 76-80 年 ( 含 ) 出生者 ( 1987-1991 )
4. M 35 組/35-39 歲，民國 71-75 年 ( 含 ) 出生者 ( 1982-1986 )
5. M 40 組/40-44 歲，民國 66-70 年 ( 含 ) 出生者 ( 1977-1981 )
6. M 45 組/45-49 歲，民國 61-65 年 ( 含 ) 出生者 ( 1972-1976 )
7. M 50 組/50 歲以上，民國 60 年 ( 含 ) 以前出生者 ( ~1971 )
8. W 女子組/15 歲以上，民國 95 年 ( 含 ) 以前出生者 ( ~2006 )

9. 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。

**報名費用：**(特別聲明：除大會公共意外責任保險外，參加活動選手必需自行辦理人身意外保險。)

競賽費用：每人 2,000 元，含：紀念衫、紀念水壺、號碼貼、號碼布、車架牌、完成獎牌兩面、計時成績、電子證書、保險。

挑戰費用：每人 2,500 元，含：紀念衫、紀念水壺、號碼貼、行李貼、完成獎牌兩面、計時成績、電子證書、4/17-18 午餐、補給站、保險、行李運送、殿後車支援。

**晶片押金：**大會使用日本 J-Chip 系統，請於報到時繳交晶片押金每人 500 元，賽後於活動終點退還晶片並領回押金 500 元，若有遺失者每晶片須付 500 元賠償金。

**報名方式：**本次活動一律採用網路報名，詳請瀏覽本會網站 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)

若需選購本活動相關紀念商品，請於報名時一併繳費訂購。

**報名截止日：**即日起至 3 月 19 日止或額滿為止。

**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 500 元；團體報到須由團體聯絡人統一收取後繳交。4/18 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. 競賽組：
  - (1) 男子組、女子組成績前六名頒發獎盃乙座。
  - (2) 兩站累計總排名前六名頒發獎盃及獎金。
  - (3) 總獎金分配列表如下：

組別/獎金	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
男子組	10,000	6,000	5,000	4,000	3,000	2,000
女子組	6,000	4,000	3,500	3,000	2,500	2,000

5. 挑戰組：時限內完成挑戰者發給：完成獎牌乙面、電子完成證書。
6. 本活動列入「2021 全國俱樂部聯賽暨挑戰」，給予積分，詳賽制辦法。
7. 本活動另有「環花東 4+2 逍遙遊」歡迎參與。

**參加須知：**

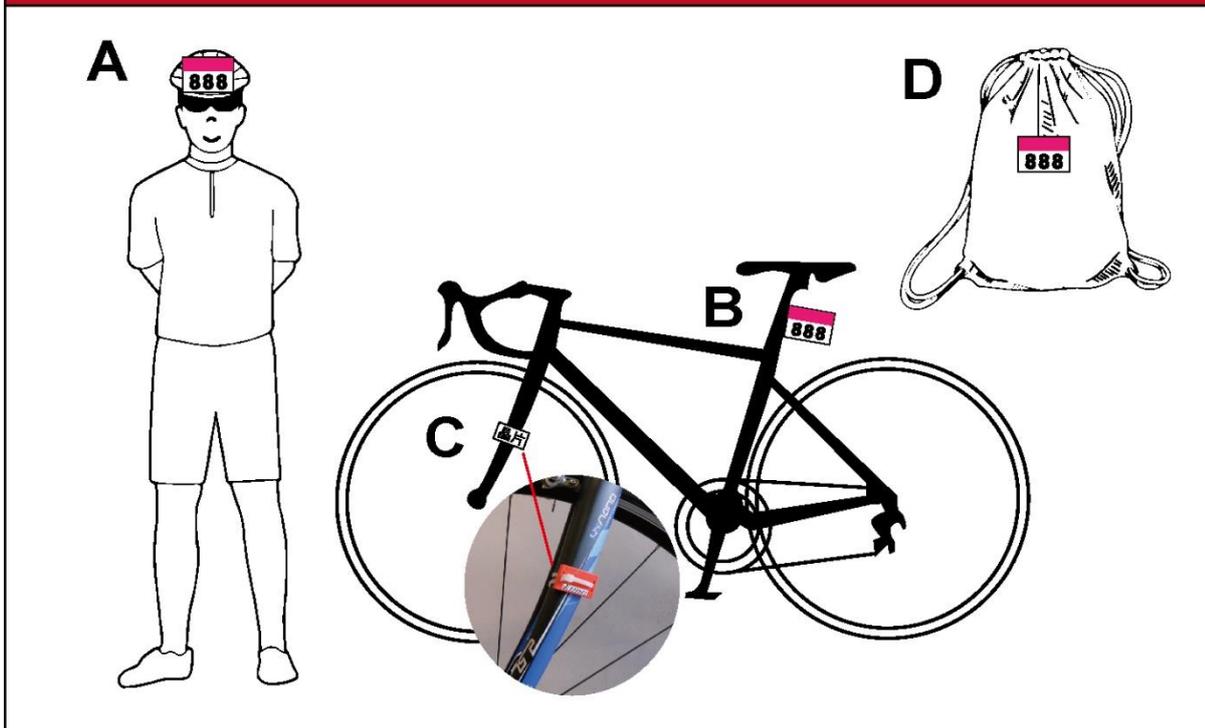
1. 本參加者係依自由意志，自主決定參加中華民國自行車騎士協會所舉辦之自行車挑戰、活動。
2. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次挑戰、活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項、競賽規定及注意事項，且無異議。
3. 本會除投保大會公共意外責任保險外，凡參加活動選手必需自行辦理人身意外保險。
4. 為維護報名者之權益，未報名者請勿取用大會補給物資、或使用大會安排支援報名車友之資源。
5. 報名後請注意本會網站及臉書 FB 陸續公告之活動相關資訊，包括參加者名單以及行前注意事項等。
6. 本挑戰活動為具相當難度之長途騎乘行程，請視個人實力與健康狀況參與，大會備有殿後支援車及貨車，隨行於所有參加者後方；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。
7. 參加者行李託運：
  - (1) 大型行李請寄放花蓮飯店住宿處。
  - (2) 隨身行李必須貼上號碼貼紙，以利識別。
  - (3) 隨身行李託運及領取時間/地點：

	4/17 (六)		4/18 (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

8. 騎乘於下坡路段，請務必減速並禁止超車，以策安全。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 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：

## 號碼識別

A: 安全帽貼紙x1張(貼於前額) B: 車架牌x1張(固定於坐管)  
C: 成績感應晶片x1片(固定於車架前叉下方) D: 背袋號碼貼紙x1張



14. 第二天抵達終點時請退還晶片、同時領回押金 500 元。
15. 晶片若有遺失者，每片需付 500 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。
16. 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。
17. 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。
18. 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。
19. 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)。
20. 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。
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 4/16 花蓮住宿及 4/17 臺東住宿、4/16、18 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](http://www.cyclist.org.tw) 臉書專頁：[www.facebook.com/tcf1999](https://www.facebook.com/tcf1999)

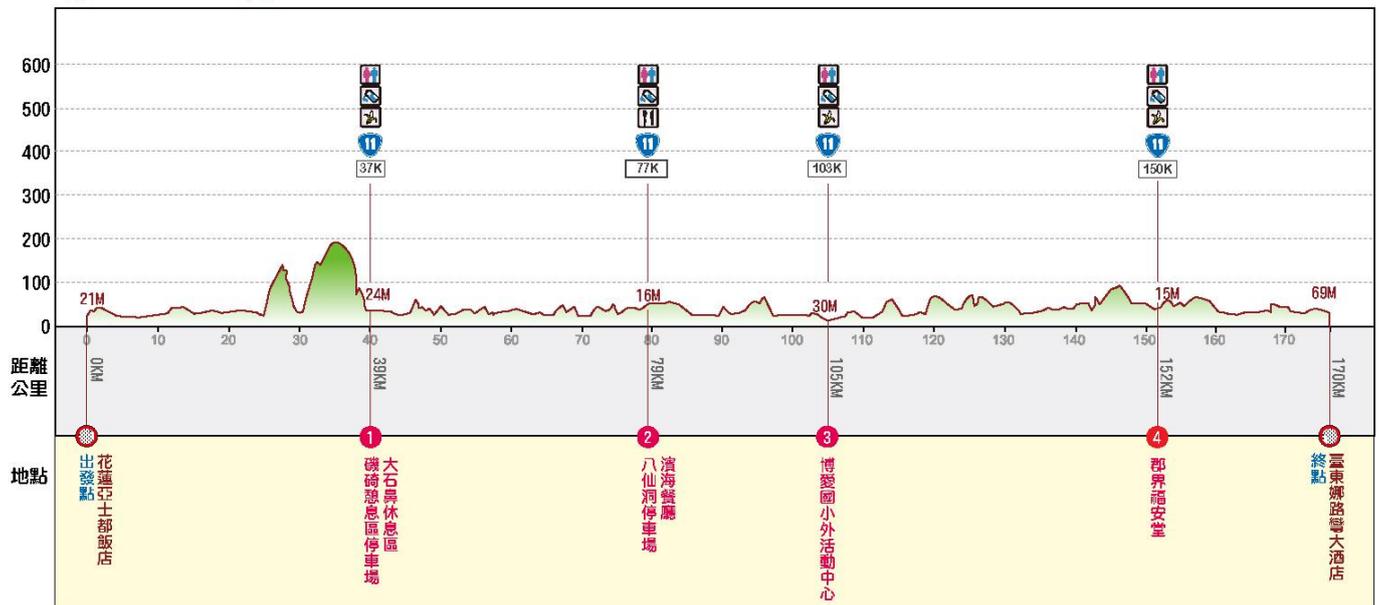
## 挑戰組活動路線圖



## 挑戰組活動路線高度圖

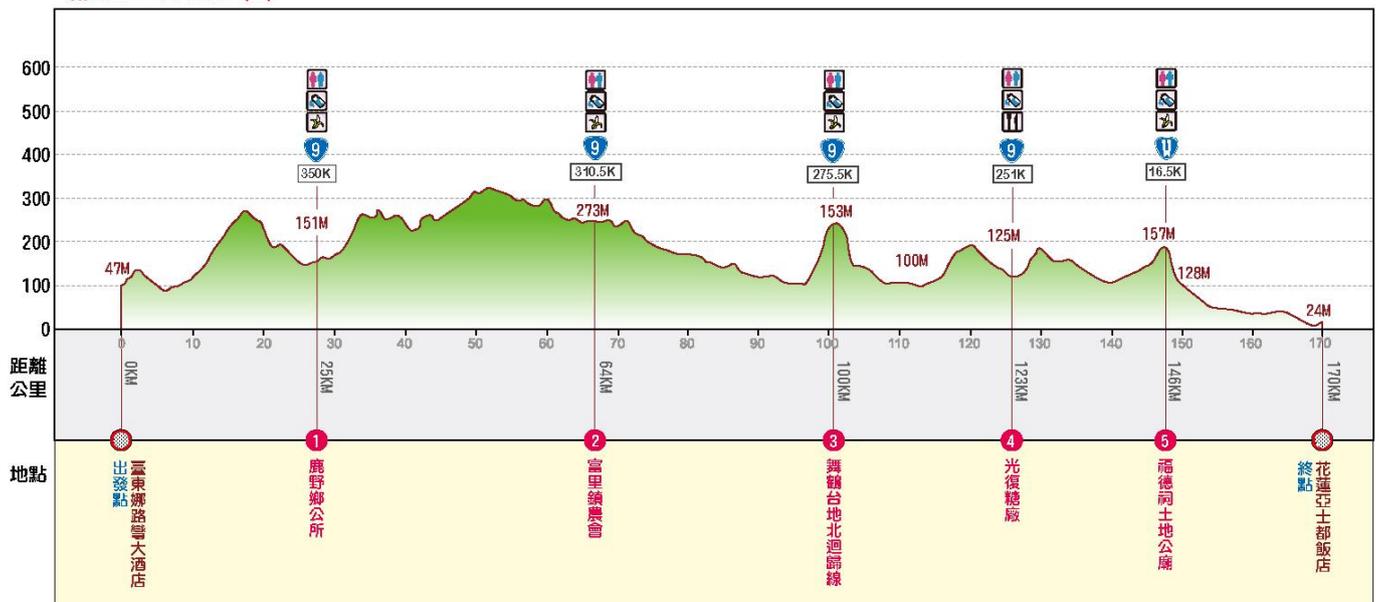
11/28：花蓮亞士都飯店（起點）→過花蓮大橋左轉放行→台11線→牛山→磯崎→成功→都歷→臺東→臺東娜路彎大酒店（終點），約170公里。

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)



競賽組活動第一天路線高度圖-花蓮-東管處停車場

