

參加是勇者、完成是英雄！

2022 環花東 365 自行車挑戰

活動注意事項

因應新冠肺炎疫情：

- 1.活動將依最新「衛生福利部」公告之防疫條例措施滾動式進行管理。
 - 2.活動報到、行前說明會、出發前集結、終點及飯店內群聚時段盡量拉大社交距離，敬請全程配戴口罩、酒精消毒及體溫測量等防疫措施。
 - 3.兩日自助午餐改為餐盒。
- ※代訂住宿、交通遊覽車者，請詳官網公告。

壹、活動流程

4月8日(星期五)花蓮太平洋公園

13:00-18:00 報到、領取下列物品：

號碼資料：晶片、號碼貼*1、號碼車架牌*1、行李貼*1

紀念衫、紀念頭巾、艾瑪絲 3in1 沐浴乳、安新生技能量條*1、

活動日行李托運時務必張貼明顯處

16:30 **行前說明會** 領隊會議/各車隊務必參加

4月9日(星期六)花蓮太平洋公園-台11線-臺東娜路彎大酒店-170公里

5:00-05:50 行李托運/太平洋公園正門進入後右側箱型大貨車。

6:03 鳴笛分批出發，每梯隔3分鐘。**放行點**-過花蓮大橋左轉後。

9:00 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-臺東娜路彎大酒店旁停車場。

17:00 終點關門。

4月10日(星期日) 臺東娜路彎大酒店-台9線-花蓮太平洋公園-170公里

5:00-05:50 托運行李放置/臺東娜路彎大酒店旁停車場/箱型大貨車。

6:03 鳴笛分批出發，每梯隔3分鐘。

放行點-過台9線綠色隧道中油加油站後。

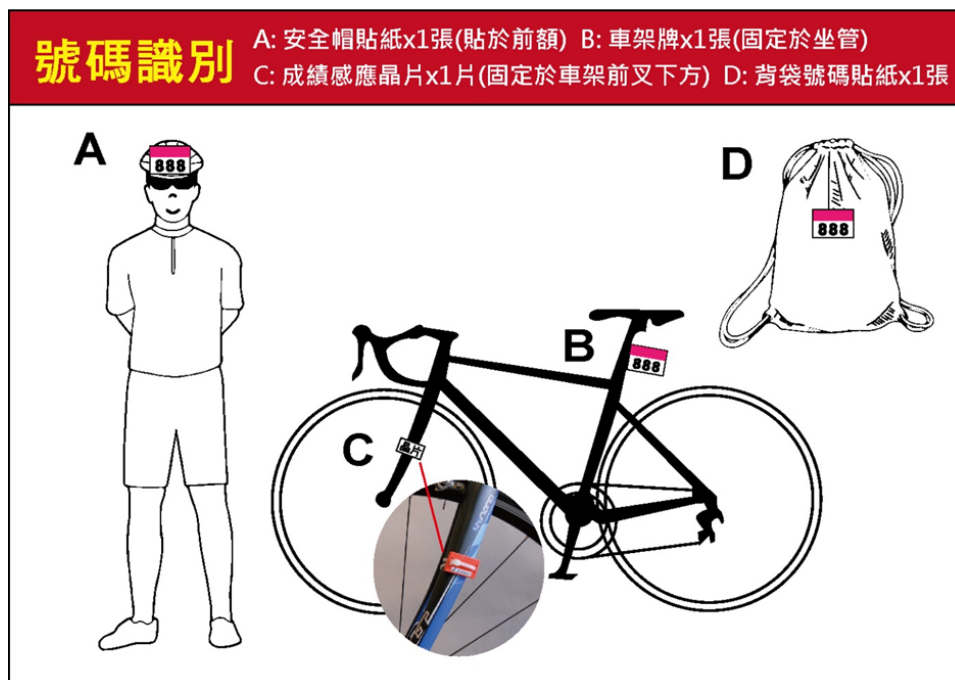
11:00 午餐/光復馬太鞍祭祀廣場-花蓮縣光復鄉林森路300號旁

13:00 終點/領取完成獎牌、退晶片、行李領取/花蓮太平洋公園。

17:00 終點關門

PS.首日帶往台東之行李，請車友精簡攜帶，其餘不用行李可寄放各自住宿之飯店。

貳、號碼識別圖



叁、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。

7. 若於第二日可能會騎不完而去搭乘台鐵列車者，需使用攜車袋。
8. 因場地限制，第二日終點無法提供沖洗服務。

◎ 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。

◎ 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清楚處，請於 4/8(五)16:30 在花蓮太平洋公園舉行之行前說明會中提出洽詢。
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，且以碳水化合物之餐點為佳，忌喝牛奶。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 本次活動，建議 2 人以上同騎，在挑戰路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
7. 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，以利保險理賠。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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. 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。
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. 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。
4. 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。
5. 為選手安全，限定使用自行車專用水壺，一定要將水壺架向下壓緊，以免水壺於路途中彈掉落，危及其他選手安全。
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. 挑戰車友請按各補給站開放時間前往補給，若提早到達恕無法提供服務。
8. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，確保身體供水。
9. 參加者務必貼識別貼紙。凡未報名參加者，請勿跟隨於集團中騎乘，並請自重勿取用補給站飲水及補給品。
10. 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。
11. 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 500 元，4/10(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，以為成績排名。
3. 成績將於活動結束後公告於本會網站，提供成績查詢及證書檔案列印。

環花東 365 自行車挑戰徵文：

參加環花東 365 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

肆、補給站預定時間表

4/9 (星期六) 花蓮/太平洋公園—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	里程
5:00	花蓮太平洋公園	暖身行李托運	--	--	--	--	--
6:00	花蓮太平洋公園	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-磯崎海水浴場	台 11 線-37K	38	24	AM07:00	AM08:30	38
	2-八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	77	16	AM09:00	AM11:00	39
	3-博愛國小 外活動中心	台 11 線-103K	102	30	AM10:00	PM12:30	26
	4-郡界福安堂	台 11 線-151K	149	54	PM11:30	PM16:00	47
	臺東娜路彎大酒店	完成獎牌	168	69	PM12:30	PM17:00	19
合計里程：168 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

4/10 (星期日) 臺東/娜路彎大酒店—花蓮/太平洋公園 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	里程
5:00	臺東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
6:00	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-羅山遊憩區	台 9 線-310.5K	65	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
	花蓮太平洋公園	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				

伍、大會代訂住宿及交通安排者另詳公告