

2023 太平山自行車賽 & 挑戰

【行前注意事項】

壹、報到 & 物資領取

時間：6/3 (星期六) 0630 ~ 0740

地點：太平山舊土場車站-宜蘭縣大同鄉宜專一線土場管制站

物資：挑戰/號碼資料袋-安全帽貼 1、晶片 1、晶片束帶 1

競賽/號碼資料袋-安全帽貼 1、晶片 1、晶片束帶 1、號碼布 1

贈品/運動毛巾 ~ 退晶片時發給

貳、活動流程

0630 參加者報到、領取物資

0730 各組檢錄、起點處、安全注意事項說明

各隊隊車及接駁車先行上山

0740 開幕式/貴賓致詞

0800 鳴槍出發-競賽組-男子、女子、國中組、挑戰組、電輔車組，分梯間隔出發

0910 預計第一名選手抵達終點-見晴步道口

1000 關門-補給站-白嶺涼亭/約 14.9km

代訂下山接駁-見晴停車場，人車下山接駁

1030 見晴工作機車引導-參加者慢騎下山回到土場 ~ 見晴

1100 土場頒獎典禮，獲得獎選手都回到會場時

退晶片押金、領完成獎牌及贈品-運動毛巾

午餐：土場會場提供熱食

1200 終點關門-見晴步道口

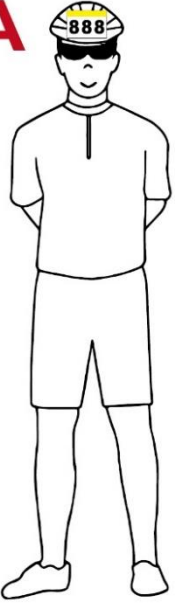
參、交通注意

1. 活動日將實施全線管制，管制時段內禁止所有機動車輛上山。
2. 上山接駁之各車隊隊車請於7：30以前上山，須購買人車入園門票，全票200元/半票100元，汽車100元。所有隊車請停放於見晴終點後1公里處的見晴停車場或太平山莊停車場。
3. 大會下山接駁車：設在見晴停車場。大會接駁車下山/單車領取位置：土場/起點。
自行騎車下山者：見晴終點由裁判工作車引導下山，下山請放慢速度，以維安全。
4. 車友騎乘至見晴步道口「晶片感應終點」後，請繼續往前騎至1公里處的見晴停車場或再續行1公里處見晴停車場與隊車會合準備下山。

肆、號碼識別圖

號碼識別

A



競賽組

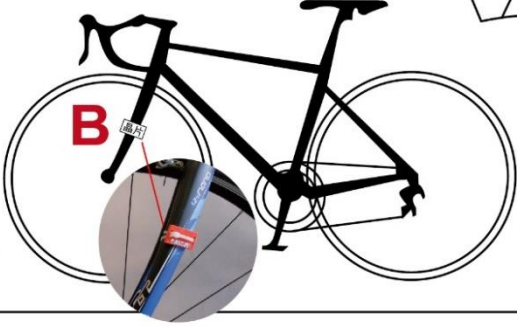
A：安全帽貼紙x1張(請貼於安全帽前額)

B：成績感應晶片x1片(固定於自行車前叉下方)

C：號碼布x1張(請別於車衣中間口袋後方)

C



號碼識別

A



挑戰組、電輔車組

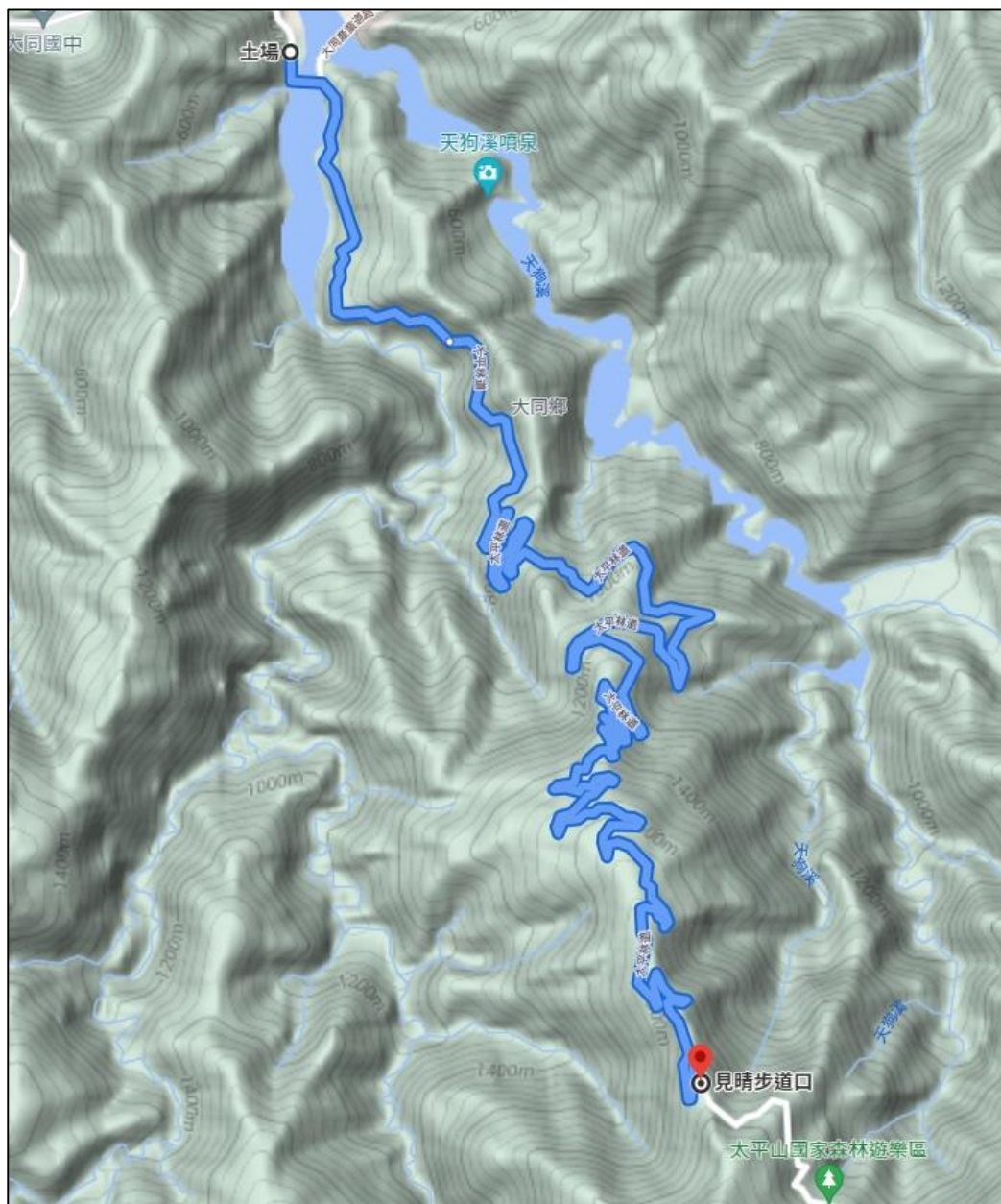
A：安全帽貼紙x1張(請貼於安全帽前額)

B：成績感應晶片x1片(固定於自行車前叉下方)

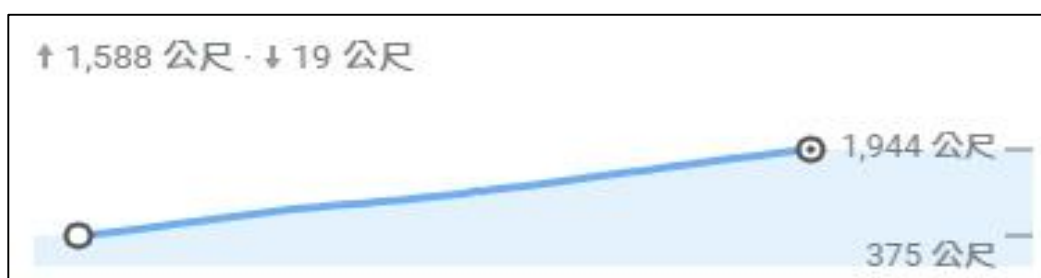



伍、活動路線&高度圖

一、活動路線：土場 0K→多望大橋→東西橫貫公路宜蘭支線→宜專一線→白嶺
14.9K(補給站)→終點見晴步道口。全程約為 22.1 公里。



高度圖：起點土場海拔約 400m，最高點見晴海拔 1972m



陸、注意事項

一、下山安排

1. 所有參與者抵達終點後，請繼續騎乘 1km 至見晴停車場，等待集結下山。
2. 下山危險路段—5km~7km 以及 13km~18km 較多急彎；路面外側可能青苔，沿途請放慢速度、注意路況、坑洞、下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持距離。
3. 大會裁判引導騎自行車下山：
時間：1030 開始，每梯次約 30-50 人，每梯次間隔約 20 分，會視終點人數作調整。
地點：見晴終點及見晴停車場
方式：由大會裁判機車引導下山，控速 20km/h 至土場。

二、自行車規範

1. **競賽組：**限使用標準彎把公路車，禁止安裝休息把、停車架及碟輪。
2. **挑戰組：**建議使用公路車或是裝配細胎紋之越野車，以利騎乘效益。
3. **電輔車組：**車輛需為符合監理法規所規範之「電動輔助自行車及電動自行車型式安全審驗管理辦法」，並貼有「黃色閃電合格標章」之電動輔助自行車，嚴禁使用改裝車。
4. 參加者騎乘之自行車需具備完整煞車系統。
5. 山區易起霧，自行車建議備有前後車燈或反光設備以維護安全。
6. 請車友務必自行準備內胎。並建議自備簡易維修工具-挖胎棒、打氣筒等。

三、活動前注意

1. 太平山海拔約 2000 公尺的山林，氣溫比平地低 6-10 度並有較高的降雨及起霧機率，請參賽者務必注意身體對高海拔的適應及沿途可能的低溫雨霧，請隨身備禦寒衣物並隨時注意水份補給。
2. 活動日會不會下雨呢，請參加者做好雨天備案自備透明風雨衣、以維保暖遮風雨衣。
3. 請務必自備自行車專用水壺、手套、補給品、防曬用品等；手機、健保卡、金錢等也請隨身攜帶；並請全程配戴安全帽。
4. 大會提供熱食於土場，敬請自備環保餐筷或湯匙。

四、活動中注意

1. 活動關門點設置：為顧慮安全及活動時間之掌控，活動中設有關門時間：
10:00 白嶺涼亭(補給站)關門。
12:00 晶片感應終點見晴步道口關門，被關門之車友請配合工作人員登記號碼。
2. 路況—全程為平均坡度 7%之蜿蜒上坡，山區道路須隨時注意對向來車或正在上山的自行車、起霧時能見度降低等問題。
3. 所有參加者務必遵守交通規則、不可逆向，車友，請務必遵守交管人員引導，騎乘於右側車道或靠邊騎乘。並請詳讀活動路線及地圖。

4. 騎乘沿線及轉彎處設有大會紅色指示牌，請車友遵循前進。
5. 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，並就近聯絡工作人員及救護車。
7. 呼籲所有參與者「愛山敬山，切切不可留下個人任何垃圾在山林間」，並自備環保筷，以保山林美景時時在。



五、隊車注意事項

1. 土場停車於會場對面之河灘地停車處-該處很大。
2. 本賽事不開放隊車隨行，欲上山接駁之隊車，請於 07:30 前先行付費上山。
3. 隊車於活動期間以及活動路線上，如與其他人員、車輛（參加者、其他隊車或其他用路人、車）發生交通事故，依照一般交通事故處理方式通知警方處理。主辦單位不負此種一般交通事故之責任。

六、晶片使用注意事項

1. 參加者進入會場終點，領取完成獎牌、退晶片/還押金、領取贈品-運動毛巾。
2. 晶片押金：賽後於會場繳還晶片退回押金 500 元。若有遺失晶片需付 1,000 元賠償。

柒、獎勵

一、競賽組：

1. 所有參加者均可獲得完成紀念獎牌乙面及活動後於協會官網下載電子成績證書。
2. 競賽組男女總排名前六名頒發獎盃及獎金。
3. 競賽各分齡組排名前六名頒發獎盃。
4. 獎金如下：

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

二、挑戰組：時限內完成挑戰者發給：獎牌乙面、電子完成證書。

捌、保險

1. 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。
2. 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。

3. 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不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險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。
4. 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。本活動保險理賠細節，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。

玖、申訴：

1. **程序：**應由單位領隊或教練，於名次公告後 30 分鐘內，簽字以書面格式並繳交保證金新臺幣伍仟元整，向大會審判委員會正式提出，並以審判委員會判決為終決，申訴不成時沒收其保證金充作大會基金。
2. 不得當場質詢裁判，以維活動之進行。

拾、大會聲明

1. 所有人車進入太平山森林遊樂區，須遵守園區相關規定。詳官方網站：<http://tps.forest.gov.tw/>
2. 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、競賽活動。
3. 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。
4. 自行車賽事、挑戰有一定難度，參加者應自行注意自身健康情況、並衡酌可能產生之風險。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(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)。
5. 自行車於交通法規中被視為機慢車，故若未遵守交通號誌以及交通規則，發生意外事故或被主管單位開立罰單，由參加者自行承擔一切法律責任。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。
6. 若活動日天氣預報狀況不佳，大會得於行前會議(或活動前公告內)宣布因應方式，可能包括取消或改期或改用其它替代路線等。相關因應訊息得另行公告。

7. 活動中如遇極端天氣或其它不可抗力之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否調整路線、提前結束活動、或變更活動終點等因應方式；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。
8. 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，參加者必須同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 <http://www.cyclist.org.tw/>

電話：0928-025-778 / 客服電子信箱：service@cyclist.org.tw