

石門水庫楓單車自行車挑戰

行前注意事項

親愛的車友 您好：

歡迎您參加季末最後一場 12/9 (六)，桃園石門水庫活動，活動日白天溫度約為 16~22 度，請注意防寒、防曬並注意水份補充，出發前請您詳閱下列注意事項：

壹、報到方式

報到時間：12/9 (星期六) 06:00~06:50

會場地點：石門水庫南苑停車場/桃園市大溪區環湖路 1-10 號

領取物資：安全帽號碼貼紙*1、紀念衫*1、晶片*1、束帶*1。

停車資訊：請停車至北苑停車場(清晨六點後開放停車)或會場外路邊停車格。

貳、活動流程

12月9日(星期六)

06:00 參加者報到

06:40 開幕式-貴賓介紹與致詞

07:00 鳴笛出發

10:00 返回會場可領取：完成獎牌、退晶片還押金、西點餐盒、紀念衫

13:00 所有騎士回到終點

參、活動路線

活動路線：石門水庫南苑停車場→環湖路→阿姆坪→台 7 線→復興→羅浮→聖興宮
→羅馬公路→關西台 3 線→台 3 乙線→大溪→石門水庫南苑停車場。
全程 73 公里，總爬升 1,170 公尺。

活動補給站：

第一站-26K/羅浮聖興宮

第二站-52K/錦山派出所

肆、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



伍、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、攜帶式打氣筒、水壺、碼表等。

◎ 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。
4. 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。
5. 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，路段無交通管制。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. 羅馬公路下坡路段有多個連續 S 型彎道，請放慢速度，以免速度過快發生意外。
5. 行進中，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，以免追撞等事故。
6. 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。
7. 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。
8. 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，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對參加者最有利之狀況進行處理。
9. 騎乘過程，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。
10. 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。

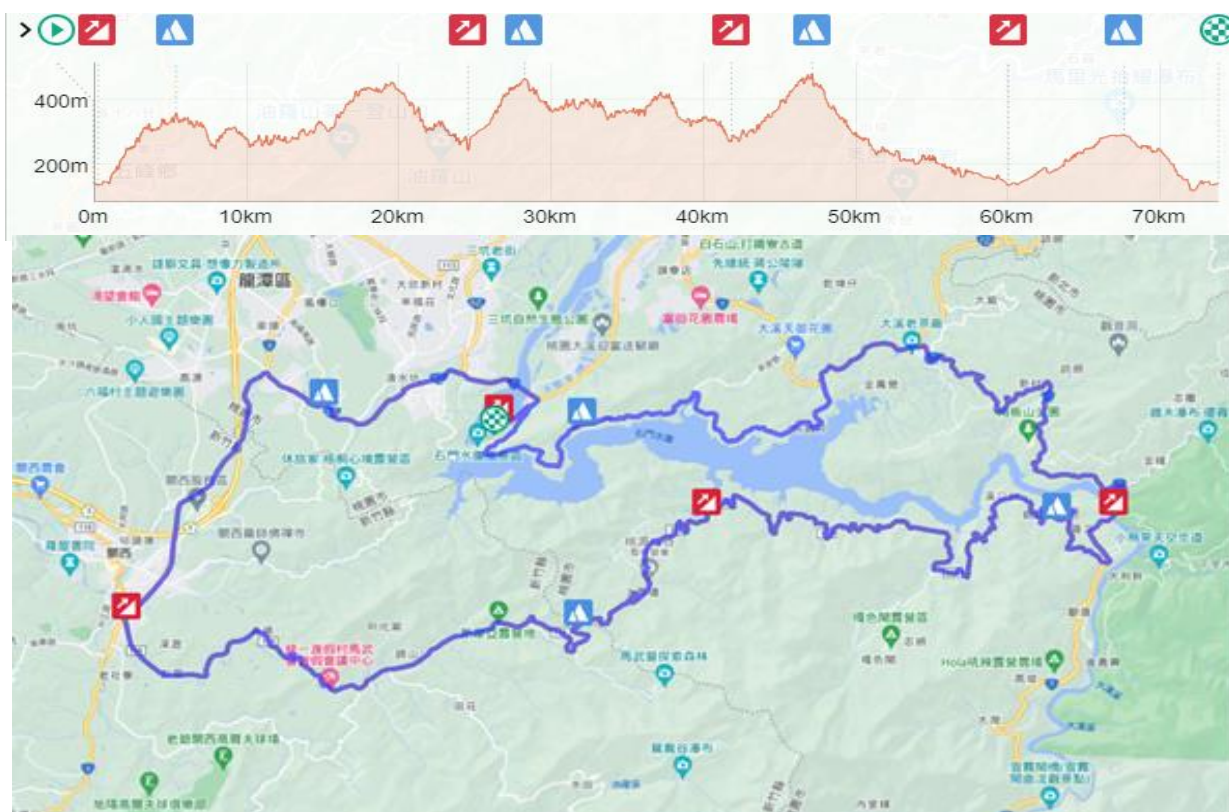
活動後

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 晶片押金：每一位參加者繳交晶片押金 500 元，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。

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。

活動路線圖：



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