

2024 環花東 210 & 160 挑戰

第 24 屆環花東自行車挑戰，今年特別新增規劃「環花東 210 及 160 公里挑戰」，延續「參加是勇者、完成是英雄」活動精神。環花東見證了臺灣自行車運動的成長歷史、最難忘的回憶！環花東 365 新路線 210 及 160 也將看到不同的花東風情面貌，傳承「環花東 365」世界地球日的環境關懷、騎車減碳，啟動健康運動環保的最佳進行式！

指導單位：教育部體育署、花蓮縣政府、中華奧林匹克委員會

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、臺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、東部海岸國家風景區管理處、花東縱谷國家風景區管理處、花蓮美侖飯店、臺東娜路彎大酒店

活動日期：2024 年 4 月 13-14 日（六、日）

報到時間：4/12（五）13：00-18：00 現場領取物資/花蓮太平洋公園

行前說明：4/12（五）16：00 花蓮太平洋公園

活動項目：環花東 210K、環花東 160K。

活動流程：4/13（六）

06：30 託運行李放置/花蓮太平洋公園

07：00 出發/分梯次出發

放行/過花蓮大橋左轉後放行

11：00 **210K**-午餐/八仙洞濱海餐廳 - 台東長濱鄉三間村水母丁 1 號之 9

160K-午餐/沙荖部落

15：00 終點/領取完成獎牌，行李領取-瑞穗蜜滋賀溫泉飯店

16：00 終點關門

4/14（日）

09：00 託運行李放置/瑞穗蜜滋賀溫泉飯店

09：30 出發

10：30 午餐/光豐地區農會 - 花蓮縣光復鄉中華路 193 號

15：00 終點/領取完成獎牌，行李領取-花蓮太平洋公園

17：00 終點關門

活動路線：環花東 210K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→長濱
 (午餐)-玉長公路→193→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店·約 139 公里。

4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園·約 65 公里。

環花東 160K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→光豐公
 路-193-太巴壠→沙荖部落(午餐)→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店·約 95 公里。

4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園·約 65 公里。

參加資格：喜愛花東自行車美景並能夠長途騎乘者，建議 2 人以上組隊報名參加。

挑戰分組：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出生年月日。

M 15 組/男 15-19 歲，民國 94-98 年 (含) 出生者 (2005-2009)

M 20 組/男 20-24 歲，民國 89-93 年 (含) 出生者 (2000-2004)

M 25 組/男 25-29 歲，民國 84-88 年 (含) 出生者 (1995-1999)

M 30 組/男 30-34 歲，民國 79-83 年 (含) 出生者 (1990-1994)

M 35 組/男 35-39 歲，民國 74-78 年 (含) 出生者 (1985-1989)

M 40 組/男 40-44 歲，民國 69-73 年 (含) 出生者 (1980-1984)

M 45 組/男 45-49 歲，民國 64-68 年 (含) 出生者 (1975-1979)

M 50 組/男 50-54 歲，民國 59-63 年 (含) 出生者 (1970-1974)

M 55 組/男 55-59 歲，民國 54-58 年 (含) 出生者 (1965-1969)

M 60 組/男 60 歲以上，民國 53 年 (含) 以前出生者 (~1964)

W 35 組/女 35 歲以下，民國 78-97 年 (含) 出生者 (1989-2008)

W 36 組/女 36 歲以上，民國 77 年 (含) 以前出生者 (~1988)

電輔車組：限用電力助動自行車，不分性別年齡，參加本組別者請於報名時勾選。

報名費用：報名時另繳晶片押金 500 元，於終點退還晶片領押金 500 元。

項目	選項	費用	費用包含
1	環花東報名費	2,500 元	紀念衫、紀念小帽、號碼貼紙、號碼車架牌、號碼行李貼、晶片計時、完成獎牌 2 面、電子完成證書、補給站、2 日午餐、保險。
2	環花東報名費+ 經典紀念車衣小帽組	4,000 元	紀念衫、紀念小帽、環花東紀念車衣市價 2500 元。環花東報名-物資如上

代訂服務：1.代訂 4/12 花蓮住宿，4/13 瑞穗蜜滋賀飯店均有附早、晚餐。

3.環花東大會紀念衫、紀念車衣、紀念小帽等相關紀念品。

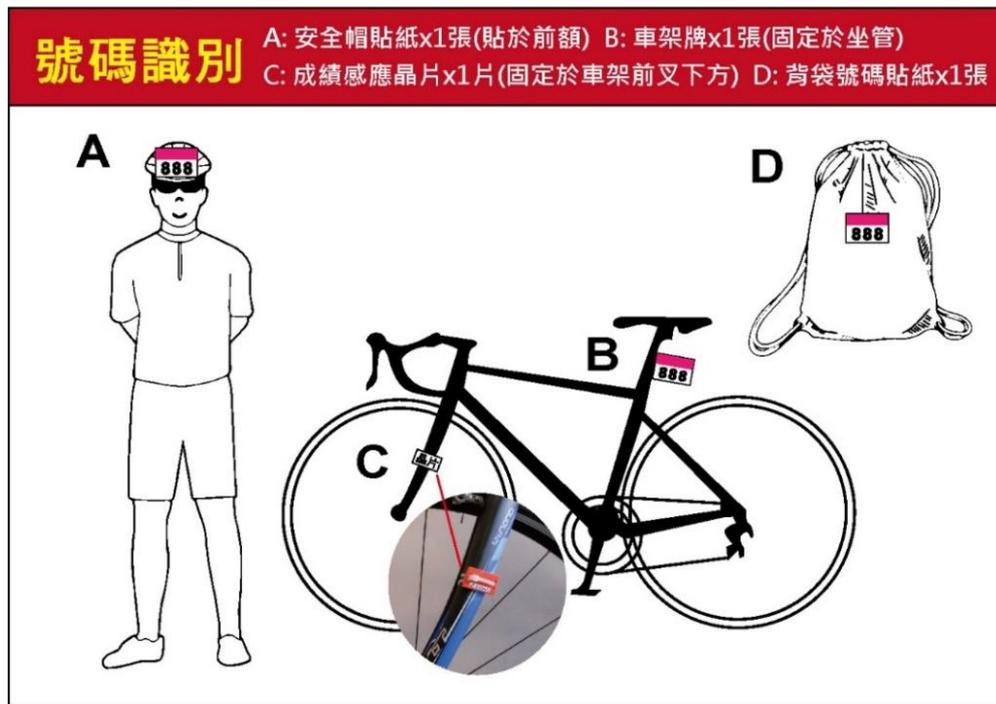
報名方式：請上本會網站 www.cyclist.org.tw 報名；即日起至 3 月 10 日或額滿截止。

獎勵辦法：

1. 參加者均可於兩日終點獲得完成紀念獎牌各一面。
2. 活動後網站下載 2 日電子完成證書。

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. 本活動另有「環花東自行車競賽、環花東 365 挑戰」歡迎親友參與。
3. 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及注意事項，且無異議。
4. 活動前請注意將在本會網站及臉書公告參加者名單以及行前注意事項等。
5. 請視個人實力與健康狀況參與，有不適時請至路邊安全地點休息，切勿超出個人身體負荷。
6. 參加者行李託運：
 - (1) 託運隨身行李請簡約攜帶必要物品，務必貼上大會行李號碼貼紙，以利識別。
 - (2) 請勿攜帶硬殼式單車箱及大型行李箱，大件行李請寄放於花蓮飯店，待活動後再取回。
 - (3) 隨身行李託運領取時間/地點：
4/13 早上 06:00 太平洋公園寄放行李、15:00 瑞穗蜜滋賀飯店終點領回
4/14 早上 09:00 瑞穗蜜滋賀飯店寄放行李、15:00 太平洋公園終點領回
7. 騎乘於下坡路段，請務必減速並禁止超車，以策安全。
8. 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。
9. 自行車長途騎乘請裝置車頭燈及車尾燈，全程請確實配戴安全帽及穿著適當車衣褲。
10. 水壺必需使用自行車專用水壺。為避免水壺於行進間掉落影響後方車友安全，請務必於行前檢視並調整水壺架，保持水壺能穩固安置。
11. 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。
12. 晶片及識別貼紙安裝方式如下：



13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. 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)。
17. 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。
18. 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，請點閱「附件」。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，請自行辦理人身意外保險。
19. 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。
20. 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。

21. 請隨身攜帶健保卡。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。
22. 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。
23. 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。
24. 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。
25. 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。
26. 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 02-8919-3595/0928-025-778，官方 Line：tcf89193595

官網：www.cyclist.org.tw / E-Mail：service@cyclist.org.tw

補給站

活動路線：環花東 210K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→長濱
 (午餐)-玉長公路→193→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店·約 139 公里。

4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園·約 65 公里。

日期	補給站	補給地點	位置點	累積里程
4/13(六)	第一站	磯碇海水浴場	台 11 線-37K	36.7
	第二站	八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	75.6
	第三站	安通溫泉	台 30 線	112.5
4/14(日)	第一站	光豐地區農會/午餐	台 9 線-235K	22.2
	第二站	福德祠土地公廟	台 11 丙線-16.5K	44.3

環花東 160K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→光豐公
 路-193-太巴壠→沙荖部落(午餐)→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店·約 95 公里。

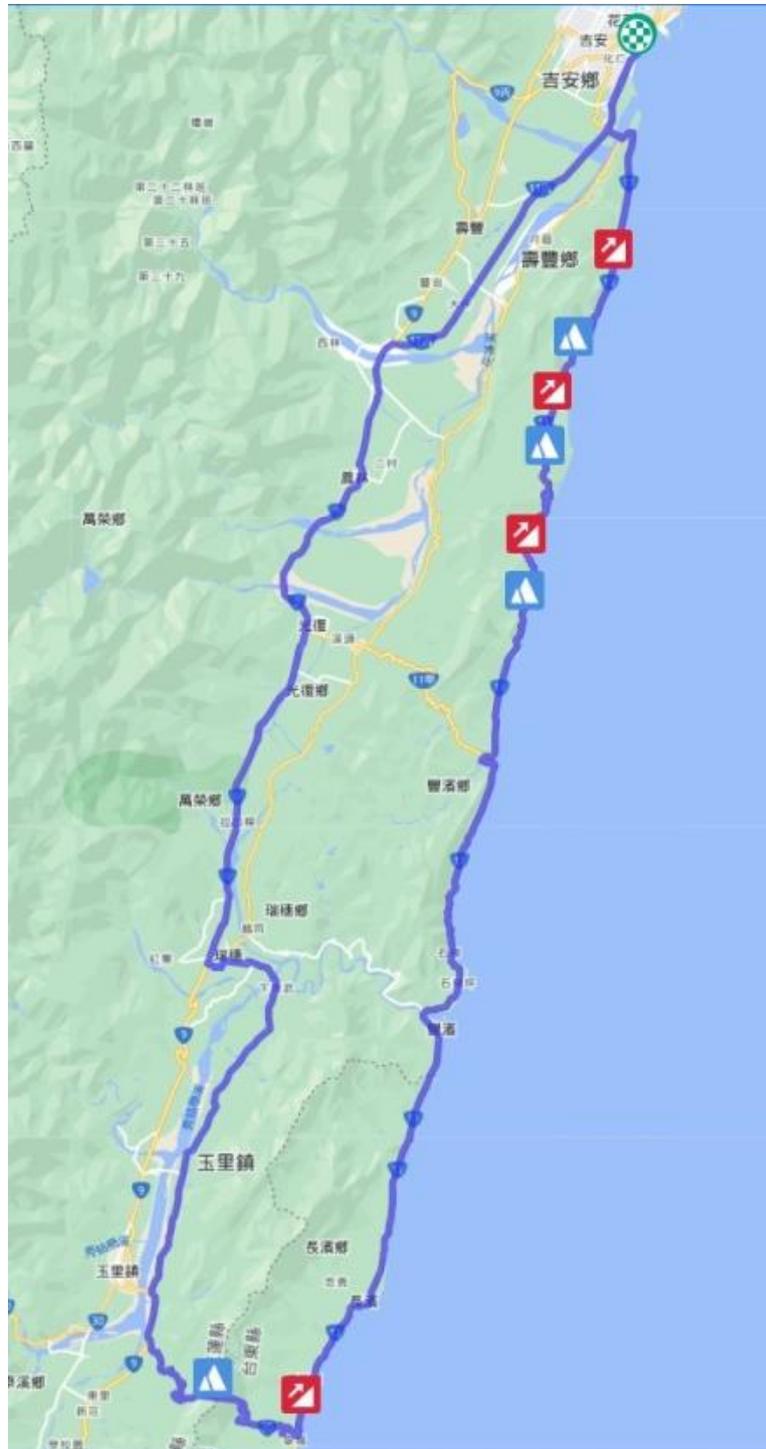
4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園·約 65 公里。

日期	補給站	補給地點	位置點	累積里程
4/13(六)	第一站	磯碇海水浴場	台 11 線-37K	36.7
	第二站	沙荖部落(午餐)	193 縣	67.6
4/14(日)	第一站	光豐地區農會/午餐	台 9 線-235K	22.2
	第二站	福德祠土地公廟	台 11 丙線-16.5K	44.3

路線圖：環花東 210K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→長濱
(午餐)-玉長公路→193→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店·約 139 公里。

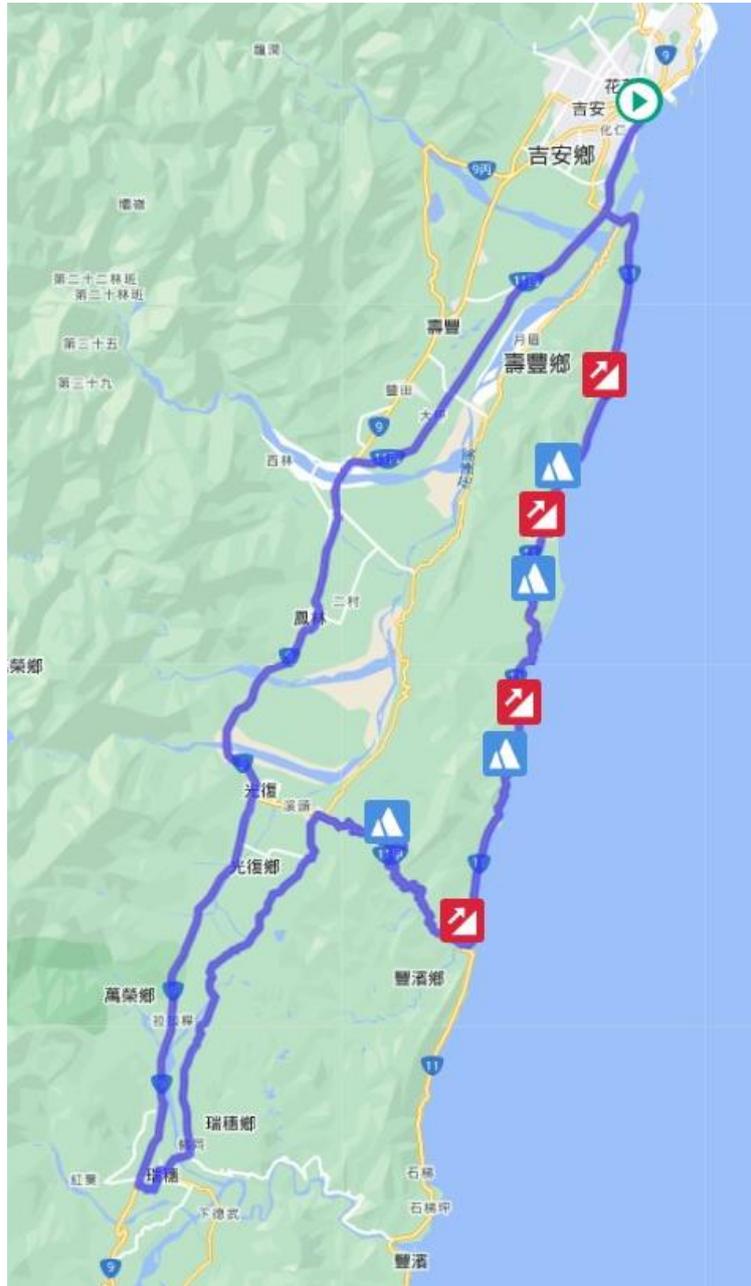
4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園·約 65 公里。



路線圖：環花東 160K-

4/13(六)：花蓮太平洋公園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→光豐公路-193-太巴塢→沙荖部落(午餐)→瑞穗蜜滋賀溫泉飯店，約 95 公里。

4/14(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復(午餐)→鳳林→台 11 丙→花蓮太平洋公園，約 65 公里。

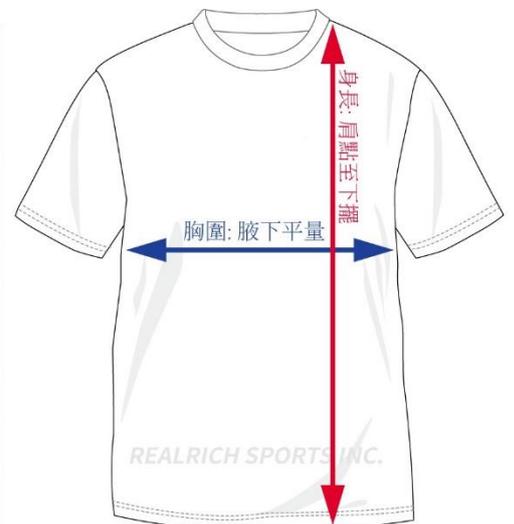


[樣式設計圖]



活動贈品：紀念衫示意圖

合身 圓領衫	胸圍		身長		適用範圍	
	英吋	公分	英吋	公分	身高	體重
XS	18	45.7	26	66.0	150~158	40~50
S	19	48.3	27	68.6	155~162	50~60
M	20	50.8	28	71.1	160~167	60~70
L	21	53.3	29	73.7	165~172	70~80
XL	22	55.9	29.5	74.9	170~177	80~90
2XL	23	58.4	30	76.2	175~182	90~100
3XL	24	61.0	30	76.2	180~	100~
	腋下平量		肩點直量		建議參考	



活動紀念小帽



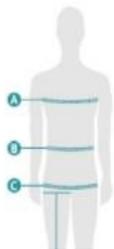
活動紀念車衣-特惠 1200 元 市價 2500 元



車衣尺寸表

尺碼	1/2胸寬長	前中衣長	肩袖長	後中衣長
	公分	公分	公分	公分
XS	43	46	34.5	62.5
S	45	48.5	35.5	65
M	47	51	36.5	67.5
L	49	53.5	37.5	70
XL	51	56	38	72.5
2XL	53	57.5	39	74
3XL	55	59	40	75.5

衣服尺寸對照表僅供選碼參考，生產有約正負1cm誤差範圍，請依衣服實際尺寸為主。



車衣選碼參考 (衡量單位為CM)

尺碼	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
A. 胸圍	84-88	88-92	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112
B. 腰圍	74-78	78-82	82-86	86-90	90-94	94-98	98-102
C. 臀圍	86-90	90-94	94-98	98-102	102-106	106-110	110-114

此尺寸對照表僅供參考，會依實際布料特性和個人身形與穿著習慣而有所不同。