



行前注意事項

1. 天氣狀況多變，出發前請特別注意防雨、防曬等氣候應變。
2. 如有代訂花蓮台東住宿及台鐵專開列車者，詳另公告事項。
3. 衣物袋/OneDayBag 托運：一天小行李，僅需帶台東換洗衣物等。個人行李請寄放於花蓮住宿飯店。衣物袋托運請貼上大會發「行李貼」貼紙。

壹、活動流程

9月16日(一)~9月19日(四) 自行車騎士協會-9/17(二) 中秋節大家都放假囉~

10:00~19:00 開放提早報到~歡迎到本會領取活動物資

231 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓

9月20日(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、號碼車架牌、行李貼紙、紀念衫、紀念小帽

16:00 行前說明會、領隊會議/各車隊務必參加

9月21日(六) 花蓮太平洋公園-台11線-瑞穗蜜滋賀溫泉飯店-139公里

06:00 衣物袋托運/太平洋公園/瑞穗行李車 (請注意標示往瑞穗行李車)

07:00 鳴笛出發/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

9月22日(日) 花蓮瑞穗-台9-富源-光復-台11丙-太平洋公園，約65公里

09:00 衣物袋托運/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

貳、號碼識別圖



參、參加注意事項

1. 花東警察局特別聲明：若賽事行進中有隊車不當超車及逆向行駛，將加強取締及開立罰單，旨在為大家安全及活動的延續，請各車隊領隊加以宣導，勿觸犯交通法規及危害自身及他人之安全。
2. 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。
3. 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。
4. 車把手、龍頭、座墊、水壺架等螺絲是否上緊、車頭碗是否迫緊、滑順。
5. 單車須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
6. 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。
7. 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。

8. 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。
9. 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多帶一個單日小包托運，大包行李請置放於花蓮飯店；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9/20(五) 16:00 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，且以碳水化合物類的餐點為佳，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，9/22(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 210&160 挑戰徵文：

參加環花東 210&160 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:0928-025-778、line ID:@730qmryb

網址：www.cyclist.org.tw 臉書專頁：www.facebook.com/tcf1999

肆、補給站預定時間表

活動路線：環花東 210K

9/21(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。

9/22(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
9/21(六)	第一站	磯崎海水浴場	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
9/22(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

9/21(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。

9/22(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。

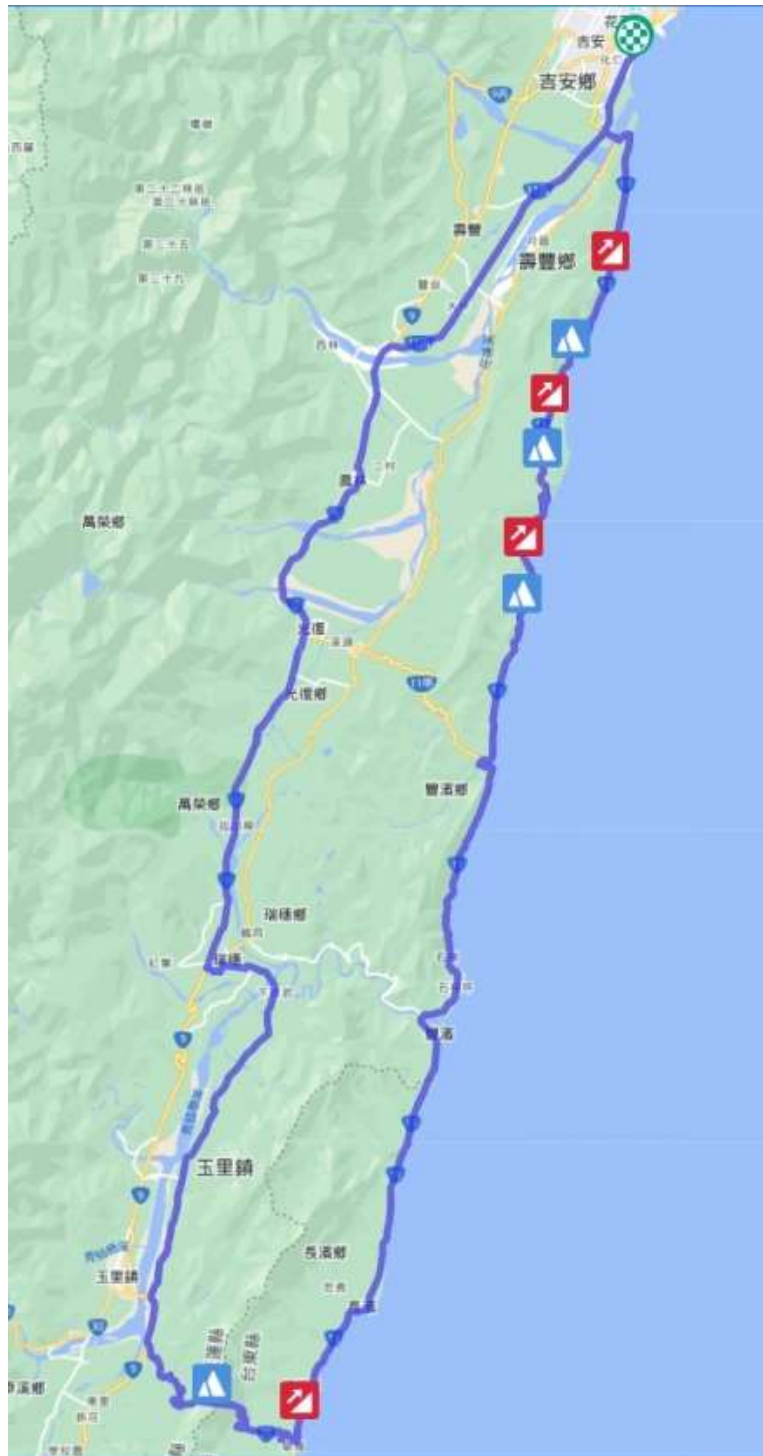
日期	補給站	補給地點	位置點	累積里程
9/21(六)	第一站	磯崎海水浴場	台 11 線-37K	36.7
	第二站	沙荖部落(午餐)	193 縣	67.6
9/22(日)	第一站	光豐地區農會/午餐	台 9 線-235K	22.2
	第二站	福德祠土地公廟	台 11 丙線 -16.5K	44.3

伍、活動路線圖與高度圖

活動路線：環花東 210K

9/21(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 141 公里。

9/22(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。



活動路線：環花東 160K

9/21(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。

9/22(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。

