



仙境西拉雅 環騎 5COOL

【行前注意事項】

親愛的車友，您好：

「2024 仙境西拉雅～環騎 5COOL」活動，我們將從西拉雅國家風景區管理處以自行車騎乘前往烏山頭水庫後，再分別選擇騎往尖山埤水庫、白河水庫、虎頭埤水庫、曾文水庫等路線。以自行車踩踏、遠眺連綿不絕的美麗鄉野景致、感受水庫湖光風景。

活動相關注意事項提醒：

1. 完騎者於活動後填寫問券，就有機會抽**山海圳國家綠道**限量精美禮品哦！[活動連結請按此](#)
2. 最近天氣寒冷，騎車時請大家記得攜帶保暖衣物，千萬不要著涼了！
3. 代訂自行車者，於報到後可至單車處領取自己的單車喔～
4. 代訂接駁車者，12/21 早上 5:00 抵達捷運圓山站 2 號出口-庫倫街集合
12/21 下午 15:30 從西拉雅國家風景區管理處集合返程。

5. 號碼貼顏色分別：藍色-烏山頭水庫、黃色-尖山埤水庫、黑色-虎頭埤水庫(騎乘時請認橘色背心的工作人員)、紅色-曾文水庫、綠色-白河水庫 (騎乘時請認粉色背心的工作人員)

一. 集合會場：西拉雅國家風景區管理處/台南市官田區福田路 99 號/[地圖請按此](#)

二. 活動流程：12 月 21 日 (星期六)

08:30 參加者報到、路線說明、注意事項說明、暖身操

09:00 鳴笛出發、出發大合照

大隊路線:西拉雅→烏山頭水庫/大合照

各隊路線:烏山頭水庫→尖山埤水庫 / 合照、補水

烏山頭水庫→虎頭埤水庫 / 合照、補水

烏山頭水庫→白河水庫 / 合照、補水

烏山頭水庫→曾文水庫 / 合照、補水

12:00 各水庫探訪、各自返回西拉雅國家風景區管理處

15:30 西拉雅國家風景區管理處-快樂返家

三、活動路線：

1.西拉雅-烏山頭水庫-西拉雅，單程 4 公里，全程共 8 公里。[/路線請按此](#)

西拉雅國家風景區管理處→福田路→南 120→八田路二段→八田路三段→烏山頭水庫

2.西拉雅-烏山頭水庫-尖山埤水庫，單程 17 公里，總爬升 39 公尺。[/路線請按此](#)

西拉雅國家風景區管理處→福田路→南 120→八田路二段→八田路三段→烏山頭水庫→延八田路三段→珊瑚路→忠孝街→右轉曾文街→右轉市道 165→延市道 165 右轉南 107→尖山埤水庫

3.西拉雅-烏山頭水庫-虎頭埤水庫，單程 32 公里，總爬升 64 公尺。[/路線請按此](#)

西拉雅國家風景區管理處→福田路→南 120→八田路二段→八田路三段→烏山頭水庫→八田路二段→台 1 線→左轉南 177→右轉台 20 線→左轉護東路

4.西拉雅-烏山頭水庫-白河水庫，單程 35 公里，總爬升 40 公尺。[/路線請按此](#)

西拉雅國家風景區管理處→福田路→南 120→八田路二段→八田路三段→烏山頭水庫→工研路→南湖→果毅後→165 縣道→東山→白河→172 縣道→南 98→白河水庫

5.西拉雅-烏山頭水庫-曾文水庫，單程 45 公里，總爬升 633 公尺。[/路線請按此](#)

西拉雅國家風景區管理處→福田路→南 120→八田路二段→八田路三段→烏山頭水庫→左轉南 119→左轉南 182→左轉 84 快速道路→台 20 線→右轉內山公路→曾庫公路→曾文水庫

參加須知：

1. 本參加者係依自由意思，自主決定參加本自行車活動。
2. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項及注意事項，且無異議。
3. 請視個人健康狀況參與。有不適時請至路邊安全處休息，勿超出個人身體負荷。
4. 不限車種需有完整煞車系統，參加者於活動全程中均需正確配戴自行車專用安全帽。
5. 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。
6. 活動前請務必詳實檢查自行車零件與胎壓，保持最佳車況，以維安全。
7. 請務必遵守交通規則，順向靠右行進，以確保安全。
8. 所有參加者務必遵守交通規則與號誌，騎乘於右側車道或靠邊騎乘，不可逆向。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。
9. 參加者需隨身攜健保卡或身分證明文件。如有受傷請當日就醫，並開立診斷證明及收據，以利保險理賠。

10. 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挑戰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)。
11. 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。
12. 主辦單位已為本次挑戰活動投保每人新台幣 100 萬之「旅遊平安險」。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，請參閱附件一(請點此)。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。
13. 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。
14. 本活動為非競賽活動，不提供排除其他用路人使用活動路線之交通管制，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。
15. 報名者承諾所填寫之個人資料均屬實；若資料提供有誤，一切後果將由提供人自行承擔。
16. 若活動日天氣狀況不佳，大會將於行前會議宣布因應之事宜，例如提早結束活動、或變更活動終點等的可能性。
17. 活動中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改期或改用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，相關訊息將另行公告。
18. 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，參加者必須同意肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。
19. 請參加者發揮自行車友愛護環境的風範—愛山樂水、絕對不亂丟垃圾。
20. 主辦單位保留接受報名與否之權利。
21. 本辦法若有未盡事宜或任何變更，主辦單位有權更動以維參加者之安全。
22. 報名後特別注意：本會網站及 Facebook 上將陸續公告活動最新資訊，請隨時留意。

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：@730qmryb 網址：www.cyclist.org.tw