

2025 環花東 160 自行車挑戰

第 25 屆環花東自行車挑戰，好評不斷，增設 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 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、花東縱谷國家風景區管理處、瑞穗蜜滋賀溫泉飯店

活動日期：2025 年 4 月 11-13 日（五-日）

行前說明：4/11（五）16：00 花蓮日出大道

活動流程：4/12（六）

06：30 報到、託運行李放置/花蓮日出大道

07：30 出發/鳴笛出發

放行/過花蓮大橋左轉後放行

12：00 午餐/光復糖廠

14：00 終點/領取完成獎牌，行李領取-瑞穗蜜滋賀溫泉飯店

15：00 終點關門

4/13（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-花蓮日出大道

17：00 終點關門

活動路線：

4/12(六)：花蓮日出大道→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→光復糖廠/午餐→花 52→西富路→蜜滋賀溫泉飯店，約 95 公里。

4/13(日)：蜜滋賀溫泉飯店→光復/午餐→鳳林→台 11 丙→花蓮日出大道，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 95-99 年（含）出生者（2006-2010）

M 20 組/男 20-24 歲，民國 90-94 年（含）出生者（2001-2005）

M 25 組/男 25-29 歲，民國 85-89 年（含）出生者（1996-2000）

M 30 組/男 30-34 歲，民國 80-84 年（含）出生者（1991-1995）

M 35 組/男 35-39 歲，民國 75-79 年（含）出生者（1986-1990）

M 40 組/男 40-44 歲，民國 70-74 年（含）出生者（1981-1985）

M 45 組/男 45-49 歲，民國 65-69 年（含）出生者（1976-1980）

M 50 組/男 50-54 歲，民國 60-64 年（含）出生者（1971-1975）

M 55 組/男 55-59 歲，民國 55-59 年（含）出生者（1966-1970）

M 60 組/男 60 歲以上，民國 54 年（含）以前出生者（~1965）

W 35 組/女 35 歲以下，民國 79-98 年（含）出生者（1990-2009）

W 36 組/女 36 歲以上，民國 78 年（含）以前出生者（~1989）

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	3000 元	紀念衫、紀念品、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。

代訂服務：1.代訂 4/11 花蓮住宿，4/12 瑞穗蜜滋賀飯店均有附早、晚餐。

2. 代訂台北-花蓮大會專開台鐵專列，人+自行車，於松山車站早上發車。

※但若因調度無法出車，備案為遊覽車接駁。

3.環花東大會紀念衫、紀念車衣、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。
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。同一被保險人於三個月內密集向二家公司(含壽險)同保險期間(含全部或部份保期重疊)且身故失能保額合計達 1,500 萬元以上)，將另行通知並請自行投保。
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。僅能投保醫療險限額 6 萬元。
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. 申請退費的退款時間由主辦單位訂定，欲退賽者需於活動前 10 日完成申請，逾期者不得退費將不得有異議
26. 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。
27. 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: @730qmryb

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

活動路線：

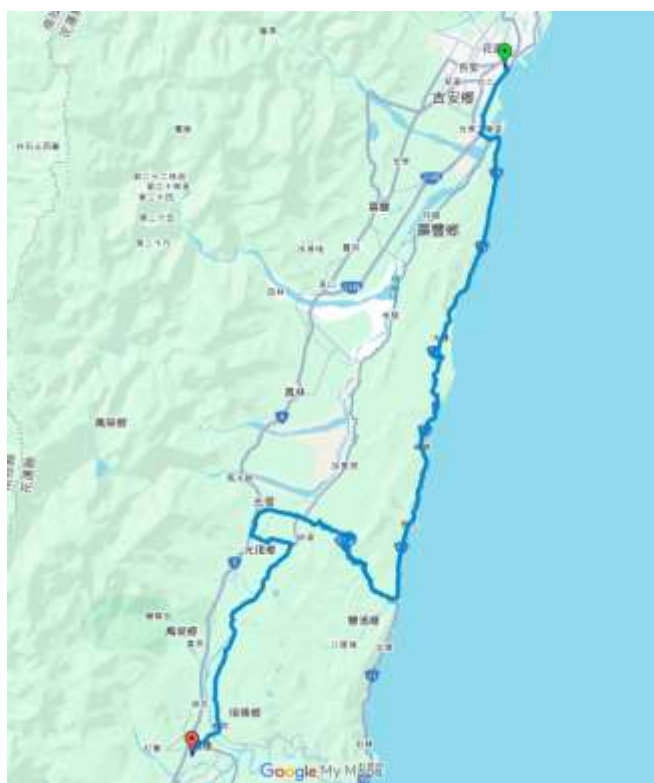
4/12(六)：花蓮日出大道→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→豐濱→光豐公路

-193-太巴塢→光復糖廠/午餐→花 52→西富路→瑞穗蜜滋賀飯店，約 95 公里。

4/13(日)：瑞穗蜜滋賀飯店→光復/午餐→鳳林→台 11 丙→花蓮日出大道，約 65 公里。

日期	補給站	補給地點	位置點	累積里程
4/12(六)	第一站	磯崎海水浴場	台 11 線-37K	36.7
	第二站	光復糖廠/午餐點	193 縣	69
4/13(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



活動贈品：紀念衫示意圖

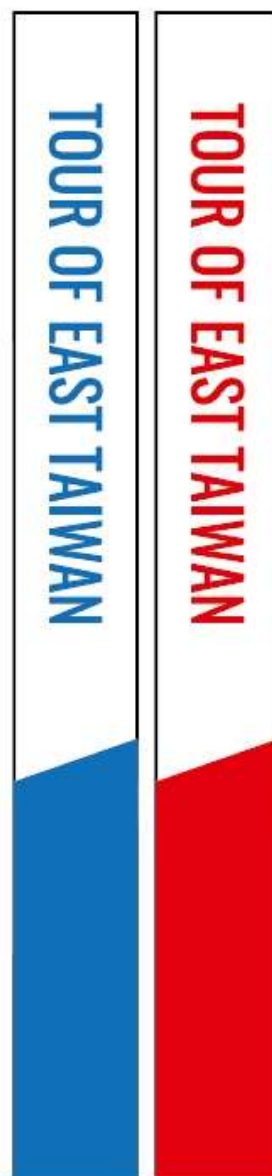
〔樣式設計圖〕



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	



完成獎牌



專屬限定加購

活動紀念衫示意圖，依實際為主 350 元



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	



活動紀念車衣-1800 元 市價 2500 元

SUB 02 PRO SERIES

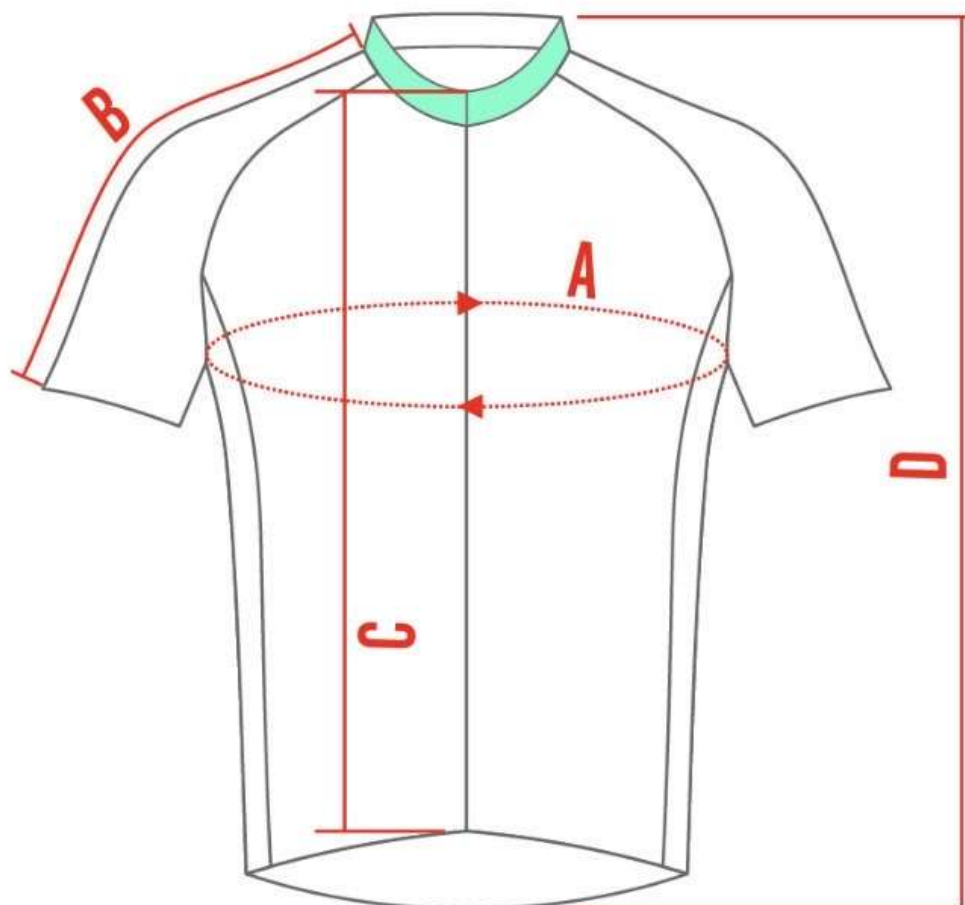


SUB 02 PRO SERIES



SIZE CHART

SS HC CYCLING JERSEY



ASIA

SIZE (CM)	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL	5XL	6XL
CHEST (A)	75-81	79-85	83-89	87-93	91-97	95-101	99-105	103-109	107-113	111-117	115-121
SLEEVE (B)	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
FRONT LENGTH (C)	46	48	50	52	54	56	58	60	60	62	62
BACK LENGTH (D)	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	78

環花東經典小帽加購-300 元

