

2025 太平山王公路賽.團隊計時賽&挑戰

【行前注意事項】

壹、報到&物資領取

9/19 (五) 下午 1500-1700 領取報到物資

9/20 (六) 0600 ~ 0700

地點：長埤湖風景區停車場-宜蘭縣三星鄉

物資：競賽/號碼資料袋-安全帽貼 1、晶片 1、號碼布 2、千沛肌能素*1

挑戰/號碼資料袋-安全帽貼 1、晶片 1、千沛肌能素*1

紀念毛巾、完成獎牌返程退還晶片領取

貳、活動流程

0600 參加者報到、領取物資

0620 領隊會議：隊車領取隊車貼紙・檢查有無無線電

0650 開幕儀式-貴賓介紹與致詞

0700 鳴槍出發-競賽組-男子

0705 鳴槍出發-競賽組-女子、國中組

0710 鳴槍出發-挑戰組

0910 預計第一名選手抵達終點-見晴步道口

代訂下山接駁-見晴停車場，人車下山接駁

1030 見晴工作機車引導-參加者慢騎下山回到會場長埤湖

1100 退晶片押金、領完成獎牌及贈品-紀念毛巾

午餐：土場會場提供熱食

1200 長埤湖會場頒獎典禮，各分齡組得獎選手先行頒獎

1230 終點關門-見晴步道口

1330 團隊計時賽出發：清水橋 - 牛鬥橋折返

1400 團隊計時賽頒獎

參、隊車及交通注意

1. 所有隊車需要備有無線電，頻道設定145.970。
2. 個人公路賽不開放隊車隨行，欲上山接駁之隊車，請於06：30前先行付費上山。
3. 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。
4. 活動日於太平山國家森林遊樂區內實施全線單向上山管制，管制時段內禁止所有機動車輛上山。
管制時段： 06:00~12:00 多望大橋頭~見晴停車場路口。
5. 上山接駁之各車隊隊車請於6：30以前上山，須購買入車入園門票，全票200元/半票100元，汽車100元。所有隊車請停放於見晴終點後1公里處的見晴停車場或太平山莊停車場。
6. 大會下山接駁車：設在見晴停車場。大會接駁下山/單車領取位置：長埤湖/起點。
自行騎車下山者：見晴終點由裁判工作車引導下山，下山請放慢速度，以維安全。
7. 車友騎乘至見晴步道口「晶片感應終點」後，請繼續往前騎至1公里處的見晴停車場或再續行1公里處見晴停車場與隊車會合準備下山。

肆、號碼識別圖

1. 競賽組、國中組



2. 挑戰組

號碼識別

A

挑戰組、電輔車組

A：安全帽貼紙x1張(請貼於安全帽前額)

B：成績感應晶片x1片(固定於自行車前叉下方)

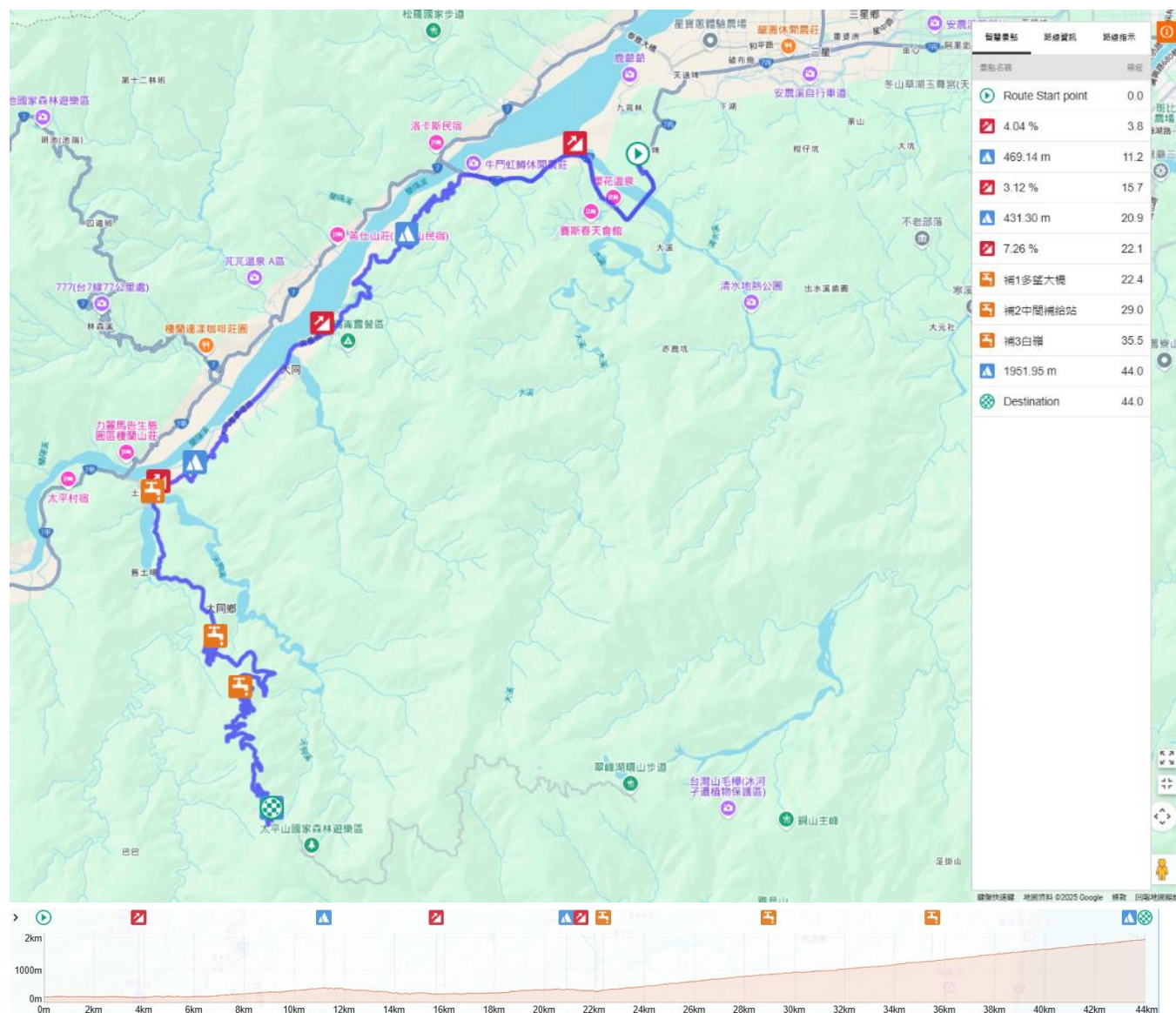


The diagram illustrates the required identification for the Challenge Group and E-bike Group. On the left, a cyclist is shown wearing a helmet with a yellow and black '888' sticker on the forehead, labeled 'A'. In the center, a separate view of the helmet shows the '888' sticker. On the right, a bicycle is shown with a red 'B' label pointing to a small chip attached to the front fork, labeled 'B'. A circular inset provides a close-up of the chip on the fork.

伍、活動路線&高度圖

一、公路賽&挑戰賽活動路線：

長埤湖→台 7 丙→清水橋→牛鬥橋頭→宜 51 線→多望大橋頭→太平山林道→
鳩之澤→中間休息站→白嶺→終點見晴步道口。全程約 45 公里。



高度圖：最高點見晴海拔 1972m

二、團隊計時賽路線：清水橋頭→牛鬥橋頭折返點→清水橋頭(終點)。12.8KM



陸、注意事項

一、下山安排

1. 所有參與者抵達終點後，請繼續騎乘 1km 至見晴停車場，等待集結下山。
2. 下山危險路段—5km~7km 以及 13km~18km 較多急彎；路面外側可能青苔，沿途請放慢速度、注意路況、坑洞、下坡轉彎之安全騎乘，並與前車保持距離。
3. 大會裁判引導騎自行車下山：
時間：1030 開始，每梯次約 30-50 人，每梯次間隔約 20 分，會視終點人數作調整。
地點：見晴終點及見晴停車場
方式：由大會裁判機車引導下山，控速 20km/h 至土場。

二、自行車規範

1. **競賽組、國中組**：限使用標準彎把公路車，禁止安裝休息把、停車架及碟輪。
2. **挑戰組**：建議使用公路車或是裝配細胎紋之越野車，以利騎乘效益。
3. 參加者騎乘之自行車需具備完整煞車系統。
4. 山區易起霧，自行車建議備有前後車燈或反光設備以維護安全。
5. 請車友務必自行準備內胎。並建議自備簡易維修工具-挖胎棒、打氣筒等。

三、活動前注意

1. 公路賽競賽組、國中組從長埤湖出發於放行開始計時。

2. 活動路線進入太平山林道連續之前，參加騎士須注意路線寬度、過彎、下坡之危險性，必須控制好速度，以免失控摔倒。
3. 太平山海拔約 2000 公尺的山林，氣溫比平地低 6-10 度並有較高的降雨及起霧機率，請參賽者務必注意身體對高海拔的適應及沿途可能的低溫雨霧，請隨身備禦寒衣物並隨時注意水份補給。
4. 活動日會下雨，請參加者做好雨天備案自備透明風雨衣、以維保暖遮風雨衣。
5. 請務必自備自行車專用水壺、手套、補給品、防曬用品等；手機、健保卡、金錢等也請隨身攜帶；並請全程配戴安全帽。
6. 大會提供熱食於土場，敬請自備環保餐筷或湯匙。

四、活動中注意

1. 活動關門點設置：為顧慮安全及活動時間之掌控，活動中設有關門時間：
0830 補給站關門-多望大橋/累積 22.4k
0900 補給站關門-中間服務站/累積 29k
1100 補給站關門-白嶺涼亭/累積 35.5k
12:00 晶片感應終點見晴步道口關門，被關門之車友請配合工作人員登記號碼。
2. 路況一宜 51 線路幅狹窄、急彎、且陡上下坡，進入太平山遊樂園區連續爬坡，山區道路須隨時注意對向來車或正在上山的自行車、起霧時能見度降低等問題。
3. 所有參加者務必遵守交通規則、不可逆向，車友，請務必遵守交管人員引導，騎乘於右側車道或靠邊騎乘。並請詳讀活動路線及地圖。
4. 騎乘沿線及轉彎處設有大會紅色指示牌，請車友遵循前進。
5. 參加車友務必將水壺架向下壓緊，嚴禁使用寶特瓶取代自行車水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及車友安全。
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，並就近聯絡工作人員及救護車。
7. 呼籲所有參與者「愛山敬山，切切不可留下個人任何垃圾在山林間」，並自備環保筷，以保山林美景時時在。



五、晶片使用注意事項

1. 參加者進入會場終點，領取完成獎牌、退晶片/還押金、領取贈品。
2. 晶片押金：賽後於會場繳還晶片退回押金 500 元。若有遺失晶片需付 1,000 元賠償。

柒、獎勵

一、競賽組：

1. 所有參加者可於本會官網下載電子成績排名證書-公路賽、團隊計時賽及總排名成績累計排名。
2. 個人公路賽總排名及各分齡組前六名頒獎。
3. 太平山王、后總排名前六名頒獎。個人公路賽及團隊計時賽成績加總排名。

組別/獎金	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
太平山王總排名	6,000	5,000	4,000	3,500	3,000	2,000
太平山后總排名	6,000	5,000	4,000	3,500	3,000	2,000

4. 團隊計時賽、國中組團隊計時賽總排名前六名頒獎。
5. 年度「臺灣自行車聯賽」將於年終頒發年度總排名各獎項。

二、挑戰組：時限內完成挑戰者發給：獎牌乙面、電子完成證書。

捌、保險

1. 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，與協會聯絡並寄件至本會，以利保險理賠。
2. 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。
3. 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不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」承保內容，請參閱報名網頁中之保單網頁。本活動保險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。本活動保險理賠金額，將於承保本活動之保險公司確認保單內容後於活動網站中公佈。
4. 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。本活動保險理賠細節，將於承保本活動之保險公司確認保單內容後於活動網站中公佈。

玖、 申訴：

1. **程序：**應由單位領隊或教練，於名次公告後 30 分鐘內，簽字以書面格式並繳交保證金新臺幣伍仟元整，向大會審判委員會正式提出，並以審判委員會判決為終決，申訴不成時沒收其保證金充作大會基金。
2. 不得當場質詢裁判，以維活動之進行。

壹拾、 大會聲明

1. 所有人車進入太平山森林遊樂區，須遵守園區相關規定。詳官方網站：
<http://tps.forest.gov.tw/>
2. 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、競賽活動。
3. 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、競賽規定及注意事項，且無異議。
4. 自行車賽事、挑戰有一定難度，參加者應自行注意自身健康情況、並衡酌可能產生之風險。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（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）。
5. 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。
6. 若活動日天氣預報狀況不佳，大會得於行前會議(或活動前公告內)宣布因應方式，可能包括取消或改期或改用其它替代路線等。相關因應訊息得另行公告。
7. 活動中如遇極端天氣或其它不可抗力之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否調整路線、提前結束活動、或變更活動終點等因應方式；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。
8. 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，參加者必須同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 <http://www.cyclist.org.tw/>

電話：0928-025-778 / 客服電子信箱：service@cyclist.org.tw