

2026 Tour of East Taiwan 365 Challenge

2026 環花東 365 自行車挑戰

自 2001 年舉辦至今，「環花東 365 自行車挑戰」迎來第 26 周年。活動每年於世界地球日前後舉行，傳遞愛護環境的理念，並以「參加是勇者、完成是英雄」為核心精神。

26 屆的堅持，見證臺灣自行車運動的成長，也留下無數車友最難忘的回憶。環花東 365，邀你再次出發，挑戰自我，延續傳奇。！

指導單位：運動部、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、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、交通部觀光署東部海岸國家風景區管理處、交通部觀光署花東縱谷國家風景區管理處、花蓮福容飯店、花蓮美侖飯店、花蓮麗軒飯店、臺東娜路彎大酒店

活動日期：2026 年 4 月 10-12 日（五-日）

報到時間：4/10（五）13：00-18：00 現場領取物資/花蓮新天堂樂園

行前說明：4/10（五）17：00 花蓮新天堂樂園

活動流程：4/11 花蓮-臺東，花東海岸公路(台 11 線)，約 163 公里，限時 11 小時

05：00 託運行李放置-大卡車/新天堂樂園

06：10 出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘

放行/過花蓮大橋左轉後放行

10：00 午餐/八仙洞濱海餐廳 - 台東長濱鄉三間村水母丁 1 號之 9

13：00 終點/領取完成獎牌，行李領取-臺東娜路彎大酒店。

17：00 終點關門

4/12 臺東-花蓮，台 9 線-台 30 線-台 11 線-鹽寮/終點，約 189 公里，限時 11 小時

05：00 託運行李放置-娜路彎大酒店/大卡車

06：10 出發/分梯次出發，每梯次間隔五分鐘

放行/台 9 乙左轉台 9 線全家便利商店後放行

10：30 午餐/ 7-11 金剛門市 - 臺東縣長濱鄉 581 號

13：00 終點/領取完成獎牌，行李領取-花蓮新天堂樂園

17：00 終點關門

活動路線：4/11：花蓮新天堂樂園→過花蓮大橋左轉放行→台 11 線→牛山→磯崎→成功→都歷→
臺東→娜路彎大酒店/終點，約 163 公里。

4/12：娜路彎大酒店-鹿野-關山-台 20 甲-池上-富里-安通-玉長公路-左轉台 11 線-鹽寮→
花蓮新天堂樂園/終點，約 189 公里。

參加資格：有單日騎 100 公里以上自行車長途騎乘經驗者，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 96-99 年 (含) 出生者 (2007-2011)

M 20 組/男 20-24 歲，民國 91-95 年 (含) 出生者 (2002-2006)

M 25 組/男 25-29 歲，民國 86-90 年 (含) 出生者 (1997-2001)

M 30 組/男 30-34 歲，民國 81-85 年 (含) 出生者 (1992-1996)

M 35 組/男 35-39 歲，民國 76-80 年 (含) 出生者 (1987-1991)

M 40 組/男 40-44 歲，民國 71-75 年 (含) 出生者 (1982-1986)

M 45 組/男 45-49 歲，民國 66-70 年 (含) 出生者 (1977-1981)

M 50 組/男 50-54 歲，民國 61-65 年 (含) 出生者 (1972-1976)

M 55 組/男 55-59 歲，民國 56-60 年 (含) 出生者 (1967-1971)

M 60 組/男 60 歲以上，民國 55 年 (含) 以前出生者 (~1966)

W 35 組/女 35 歲以下，民國 80-99 年 (含) 出生者 (1991-2010)

W 36 組/女 36 歲以上，民國 79 年 (含) 以前出生者 (~1990)

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 365 報名費	3,000 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。
2	代訂 4/10 花蓮福容大飯店住宿	2,500 元	2 人房(兩小床)/含早餐盒
		4,100 元	4 人房(兩中床)/含早餐盒
3	代訂 4/10 花蓮麗軒大飯店	2,400 元	2 人房(兩小床)/含早餐盒
		3,000 元	3 人房(三小床)/含早餐盒
		3,600 元	4 人房(兩大床)/含早餐盒
4	代訂 4/10 花蓮美侖大飯店	3,500 元	2 人房(兩小床)/含早餐盒
		5,500 元	4 人房(兩大床)/含早餐盒
5	代訂 4/11 台東娜路彎大酒店 (含自助式早餐和晚餐)	4,100 元	單人房
		4,900 元	2 人房(2 中床)
		7,100 元	4 人房(2 大床)
		8,300 元	5 人房(5 中床)
		9,300 元	6 人房(6 中床)
6	代訂 4/11 台東娜路彎銀河酒店 (含自助式早餐和晚餐)	4,500 元	2 人房(2 中床)
		6,300 元	4 人房(2 大床)
7	代訂 4/11 台東娜路彎銀河行館 酒店(含自助式早餐和晚餐)	3,700 元	2 人房(2 中床)
		5,100 元	4 人房(2 大床)
8	代訂 4/11 台東娜路彎會館 (含自助式早餐和晚餐)	4,000 元	2 人房(2 中床)
		5,400 元	4 人房(2 大床)
9	代訂台鐵專開列車	每人車 1500 元	4/10 台北松山-花蓮，4/12 花蓮-松山 車班時間，行前再發行前電子郵件告知。

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。

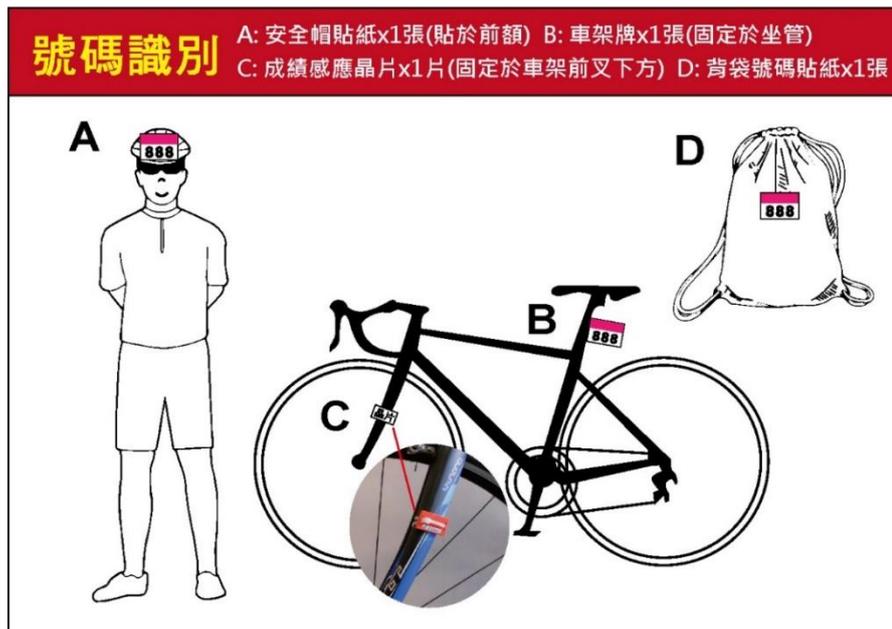
參加須知：

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「環花東國際自行車賽」、「花蓮 200 & 100 探索」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：

行李 託運	4/11 (六)		4/12 (日)	
	時間	地點	時間	地點
	05:00-05:50	花蓮新天堂樂園	05:00-05:50	臺東娜路彎大酒店
領取	13:00-17:00	臺東娜路彎大酒店	13:00-17:00	花蓮新天堂樂園

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「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: @730qmryb

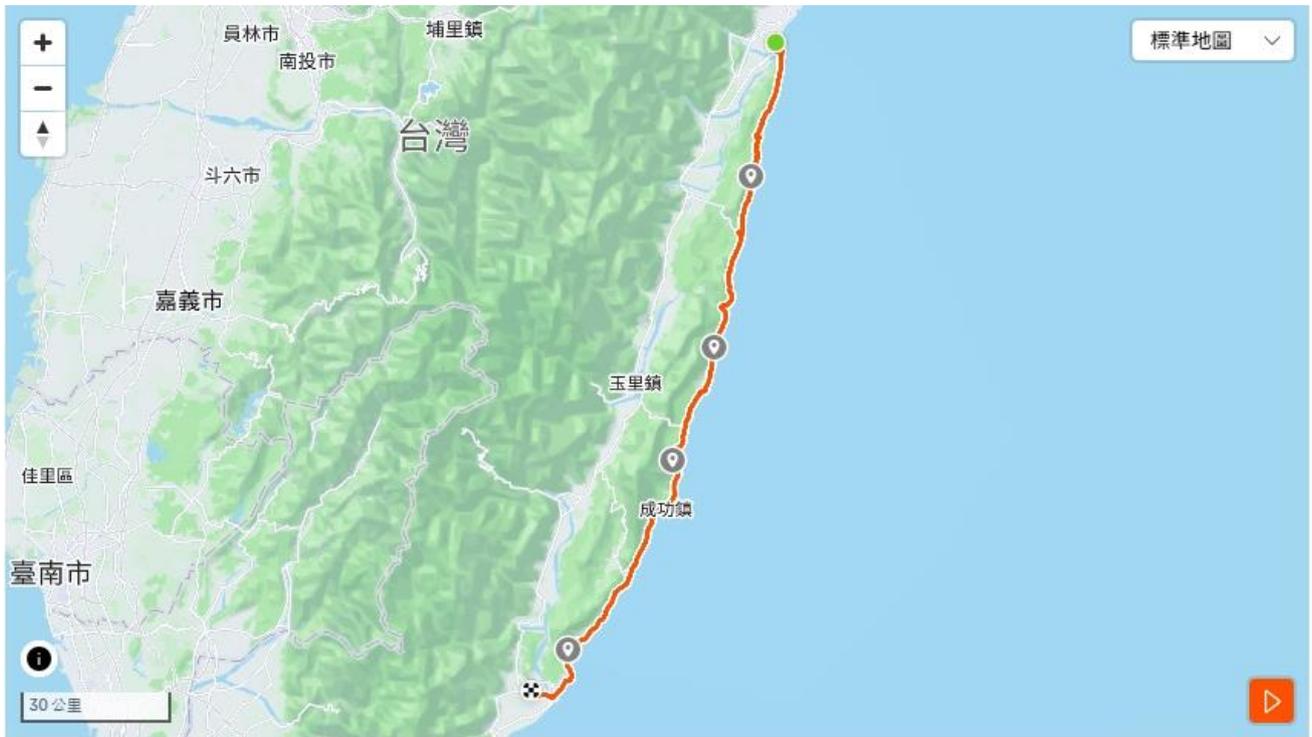
官網：www.cyclist.org.tw / E-Mail：service@cyclist.org.tw

補給站預定時間表

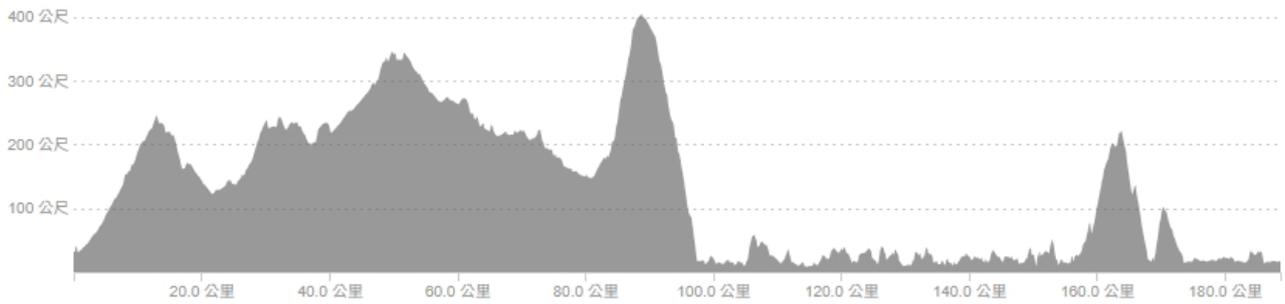
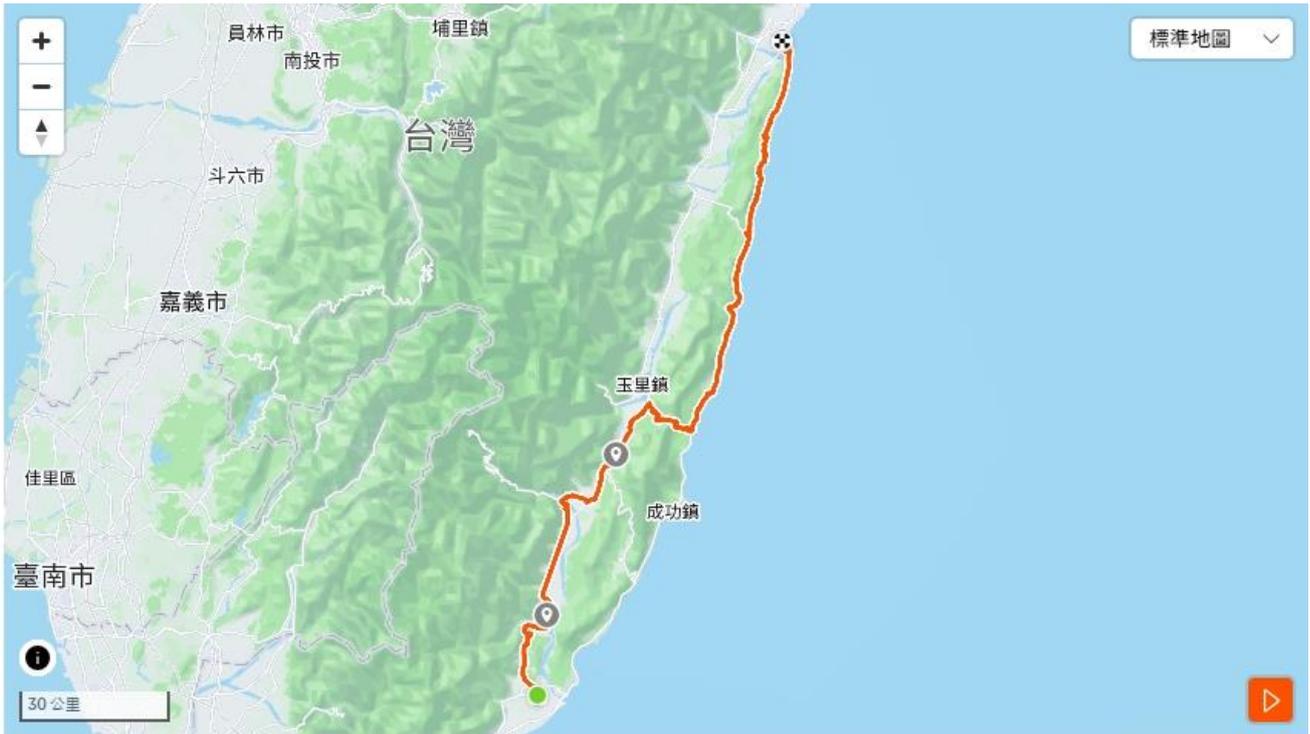
4/11 (星期六) 花蓮/花蓮新天堂樂園—臺東/娜路彎大酒店 163K							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標 高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM05 : 00	花蓮新天堂樂園	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	花蓮新天堂樂園	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-磯碇海水浴場	台 11 線-37K	33.5	24	AM07 : 00	AM08 : 30	33.5
	2-八仙洞停車場旁 濱海餐廳/午餐	台 11 線-77K	72.6	16	AM09 : 00	AM11 : 00	39
	3-重安活動中心	台 11 線-103K	98.3	30	AM10 : 00	PM12 : 30	25.7
	4-郡界福安堂	台 11 線-151K	145.7	54	PM11 : 30	PM16 : 00	47.4
	臺東娜路彎大酒店	完成獎牌	163	69	PM12 : 30	PM17 : 00	17.3
合計里程：163 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

4/12 (星期日) 臺東/娜路彎大酒店—花蓮/花蓮新天堂樂園 189KM							
出發時間	補給地點	位置點	累積 里程	標高	預計首位 抵達時間	關門時間	單里程
AM05 : 00	臺東娜路彎大酒店	行李托運/暖身	--	--	--	--	--
AM06 : 00	臺東娜路彎大酒店	第一梯次出發	0	--	--	--	--
	1-台東鹿野鄉民 代表會/停車場	台 9 線-333.8K	25	151	AM06 : 50	AM07 : 40	25
	2-花蓮縣富里鄉農會	台 9 線-295K+300	69	273	AM08 : 00	AM09 : 30	39
	3- 7-ELEVEN 金剛門市/午餐	台 11 線-84.6K	108	43	AM09 : 53	PM12 : 10	23
	4-石梯遊憩風景區北 口停車場	台 11 線-63K	128	29	AM10 : 28	PM12 : 50	25
	5-蕃薯寮休息站	台 11 線-34K	163	88	PM12 : 38	PM14 : 45	30
	花蓮新天堂樂園	完成獎牌	189	24	PM 12 : 30	PM 17 : 00	26
合計里程：189 公里			騎乘時間約 7-11 小時				

活動路線圖 & 高度圖： 第一天



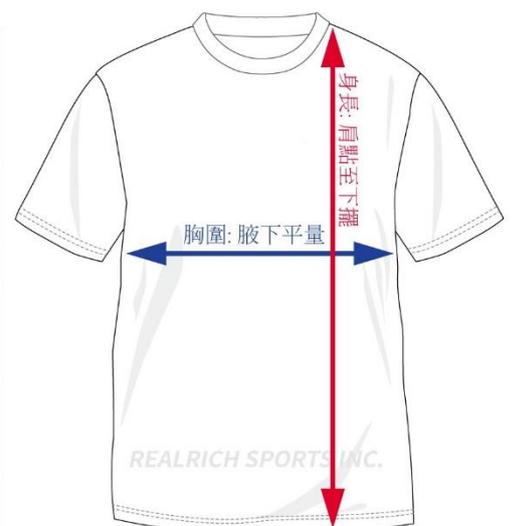
第二天



活動贈品：紀念衫 示意圖(僅供參考) 、加價購為同款/售價 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	



完成獎牌 示意圖(僅供參考)

