



2026 太平山王 公路賽&團隊計時賽

太平山國家森林遊樂區，以完整森林資源與豐富的動物昆蟲生態知名，備受愛好大自然的朋
友之喜愛，「2026 太平山王公路賽&團隊計時賽」於長埤湖出發，終點設於接近山頂的見
晴步道口，全程 45 公里；最高點見晴海拔 1972 米；全程為平均坡度 7%之蜿蜒上坡路線
這堪稱國際水準級的景觀道路，以其令人驚豔的美景，加上頗具挑戰性的路線、坡度、高
度，亦成為單車運動愛好者的登山朝聖路線！

指導單位：運動部、農業部林業及自然保育署宜蘭分署、宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會

主辦單位：中華民國自行車騎士協會

協辦單位：宜蘭縣體育會自由車委員會、宜蘭縣自由車運動協會

活動日期：2026 年 5 月 9 日 (星期六)

集合地點：長埤湖風景區停車場

活動路線：長埤湖→台 7 丙→泰雅一路牛鬥巷/宜 51 線→多望大橋→鳩之澤→中間遊客中心
→白嶺→見晴步道口/計時終點。全程約為 45 公里。

團隊計時賽：宜蘭清水橋橋頭-牛鬥大橋前-來回 12 公里

海拔概況：起點長埤湖海拔 190m，最高點見晴海拔 1952m。

路況概述：本路線在白嶺前為平均坡度 7%左右之蜿蜒上坡，但過了白嶺之後就有
12%~14%陡坡，沿途皆為柏油路雙向車道、山頂易起霧需特別注意。

補 給 站：補給站 1 多望大橋 22.7KM

補給站 2 中間遊客中心 29.2 KM

補給站 3 白嶺涼亭 35.8KM

報到時間：5月4日至5月7日 周一至周四 09：00-18：00

歡迎 至中華民國自行車騎士協會 領取物資/號碼資料、晶片、紀念品等。

<https://share.google/xMl1OfBbQmiXuclM7>

活動流程：06：00 報到、領取物資/長埤湖風景區停車場

06：00 團隊計時賽出發-按公告順序陸續出發

07：30 開幕式-貴賓介紹與致詞

08：00 公路賽鳴槍出發

09：30 預計第一名抵達

10：00 見晴停車場頒獎、餐點、退晶片還押金

11：00 下山接駁及大會引導自行下山到土場，每梯次間隔約 20 分/見晴停車場

12：00 終點關門

參加對象：12 歲以上，具自行車公路競賽經驗或自我挑戰者，並須自行投保個人競賽保險。

活動項目：公路賽、團隊計時賽：限已報名公路賽選手組隊，**每隊 5 人取第 4 位進入終點成績為該隊成績**，男女不限，團隊需有團隊車衣。

活動分組：國中組：競賽-限用標準彎把公路車。

U13 組/男 12-13 歲，民國 102-103 年（含）出生者（2013-2014）

U14 組/男 14 歲，民國 101 年（含）出生者（2012）

U15 組/男 15 歲，民國 100 年（含）出生者（2011）

W15 組/女 12-15 歲，民國 100-103 年（含）出生者（2011-2014）

競賽組：限用標準彎把公路車。

M16 組/男 16-19 歲，民國 96-99 年（含）出生者（2007-2010）

M20 組/男 20-24 歲，民國 91-95 年（含）出生者（2002-2006）

M25 組/男 25-29 歲，民國 86-90 年（含）出生者（1997-2001）

M30 組/男 30-34 歲，民國 81-85 年（含）出生者（1992-1996）

M35 組/男 35-39 歲，民國 76-80 年（含）出生者（1987-1991）

M40 組/男 40-44 歲，民國 71-75 年（含）出生者（1982-1986）

M45 組/男 45-49 歲，民國 66-70 年（含）出生者（1977-1981）

M50 組/男 50-54 歲，民國 61-65 年（含）出生者（1972-1976）

M55 組/男 55-59 歲，民國 56-60 年（含）出生者（1967-1971）

M60 組/男 60 歲以上，民國 55 年（含）以前出生者（~1966）

W35 組/女 35 歲以下，民國 80-99 年（含）出生者（1991-2010）

W36 組/女 36 歲以上，民國 79 年（含）以前出生者（~1990）

挑戰組：不限車種、可用電動輔助自行車，不分性別年齡。

※報名時請務必填寫正確之出生年月日，報名系統將依年齡自動分組。

報名費用：公路賽：每人 1000 元，國中組：每人 700 元。另付晶片押金 500 元。

團隊計時賽：每隊 1000 元。

費用包含：太平山入園門票、號碼資料、電子成績證書、餐點、紀念品、大會公共意外險。

晶片押金：活動終點退還晶片並領回押金 500 元，若有遺失者每晶片須付 1000 元賠償金。

報名方式：請上本會網活動報名連結；即日起至 4 月 26 日截止。

接駁代訂：1.新店往返接駁車：AM 05：30 新店-長埤湖往返、終點見晴-長埤湖-新店。

費用：每人+車 1000 元/可自備攜車袋，集合地點：新店區公所捷運2號口。

2.終點下山接駁車：約 AM 11：00 見晴-長埤湖。費用：每人+單車600元。

獎勵辦法：

1. 活動後 3 日內，請於 www.cyclist.org.tw 網站下載電子成績排名證書。

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	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000
太平山后總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000

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。

活動日交通管制說明：

1. 活動日將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： 07:30~12:00 家源橋~太平山莊停車場。

2. 上山接駁之各車隊隊車請於07：30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。

參加須知：

1. 本參加者係依自由意志，決定參加中華民國自行車騎士協會所舉辦此賽事活動。

2. 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。

3. 自行車競賽挑戰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。

4. 此路線後段山區易出現低溫；參加者需注意騎乘中與抵達終點後的保暖準備。

5. 大會工作人員有權視參加者體能狀況及道路安全等狀況，決定中止落後距離過長之參加者繼續騎乘，參加者不得異議。

6. 參加者騎乘之自行車需具備完整煞車系統。競賽組限使用標準彎把公路車。
7. 參加者於活動騎乘全程中，均需正確配戴自行車專用安全帽。
8. 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。
9. 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。
10. 參加者於活動前，請務必詳實檢查自行車零件組裝及胎壓狀況，將自行車保持最佳狀況，以維安全。
11. 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。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。
12. 參加者需隨身攜帶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。
13. 自行車挑戰、活動有一定難度，參加者應自行注意自身健康情況、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）。
14. 參加者請，請自行投保個人競賽保險，於賽會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。
15. 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。**參加選手需自行投保個人自行車競賽型保險。**
16. 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。
17. 本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。
18. 報名者承諾所填寫之個人資料均屬實；若資料提供有誤，一切後果將提供

人自行承擔。

19. 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。
20. 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。
21. 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，得用於動相關宣傳與播放。
22. 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。
23. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。
24. 代辦事項如下，詳細內容請參閱活動代訂項目公告：台北往返接駁車、終點下山接駁車。

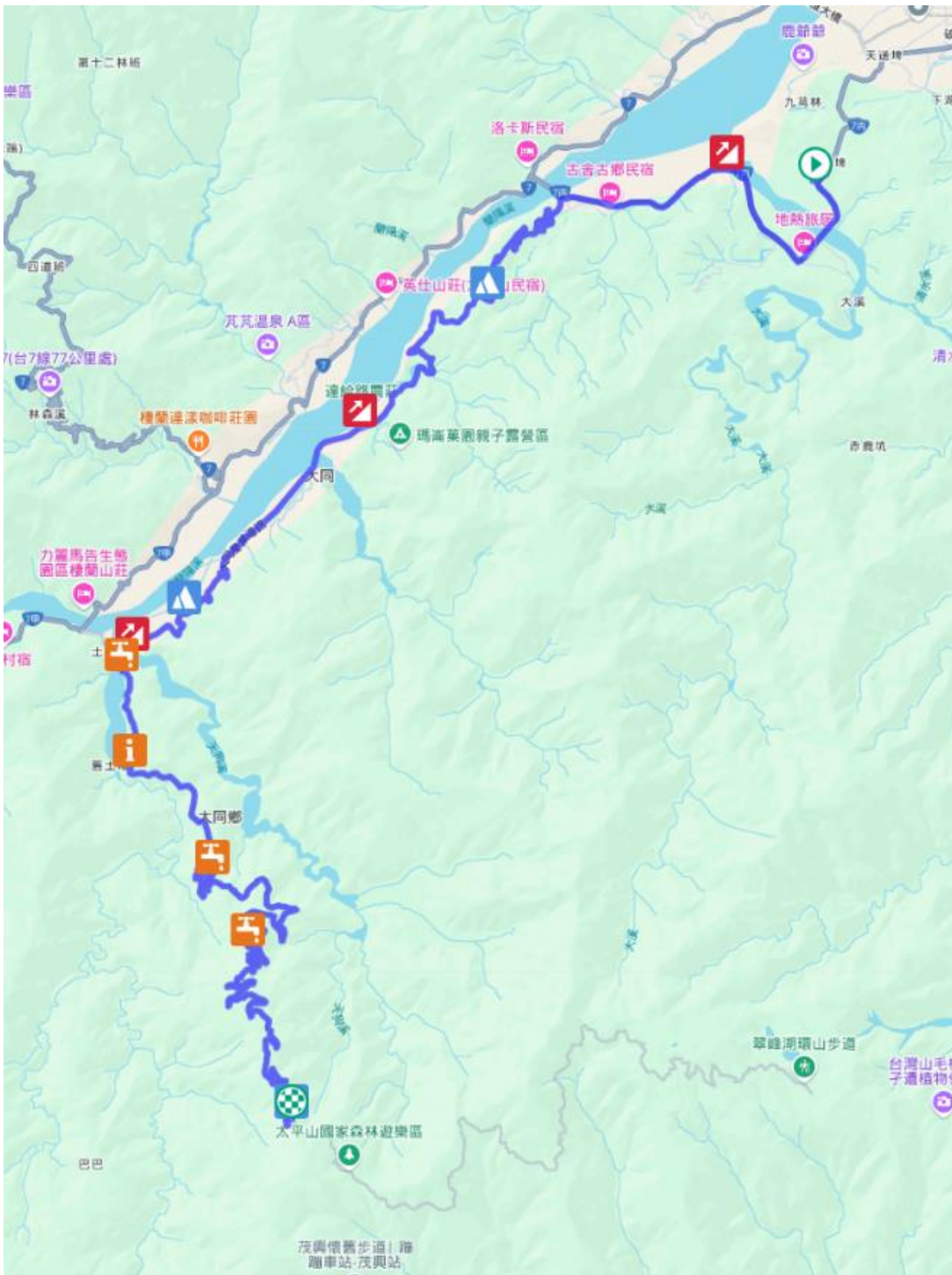
- 本活動最新訊息將隨時公告於“ 中華民國自行車騎士協會” 臉書專頁
<https://www.facebook.com/tcf1999/>上，敬請參加者務必詳閱。
- 活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 / 電話：02-8919-3595 / 0928-025-778
官方 LINE：@730qmryb 網址：www.cyclist.org.tw / service@cyclist.org.tw

活動路線&高度圖：

團隊計時賽：宜蘭清水橋橋頭-牛鬥大橋前-來回 12 公里



活動路線：長埤湖→台 7 丙→泰雅一路牛鬥巷/宜 51 線→多望大橋→鳩之澤→中間遊客中心→白嶺→見晴→終點。全程約為 45 公里。



高度圖：起點海拔 190m，最高點處海拔 1952m。

