

## 2026 Tour of East Taiwan - Hualien 100 Adventure

# 2026 環花東系列 - 花蓮探索 100

第 26 屆環花東自行車挑戰，今年特別新增規劃兩日的「花蓮 100 探索」，延續「參加是勇者、完成是英雄」活動精神，邀請有興趣兩日騎乘 100 公里的車友同行，探索看見花蓮不同風情。環花東見證了臺灣自行車運動的成長歷史、最難忘的回憶！100K 路線也將近距離看到不同的花蓮風情面貌，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：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

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、秀林鄉公所、內政部  
國家公園署太魯閣國家公園管理處、觀光署花東縱谷國家風景區管理處、花蓮福容大飯店

活動日期：2026 年 4 月 11-12 日 (星期六、日)

參加對象：歡迎對自行車騎乘旅遊有興趣者，未成年學童需由親友陪同。

報名方式：即日起至 3/10 報名截止，請上本會網站 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) 報名

報名費用：活動報名費每人 2000 元，代訂住宿、詳下表。

費用包含：2 日午餐、補給品、領隊、紀念品、隨隊支援車、完騎證書、獎牌、保險。

代訂專開列車：環花東台鐵專開列車預計 4/10 松山出發、4/12 花蓮返程，人車同行，每人 1500 元。

代訂自行車租借：平把變速車-每車每日 500 元。電動輔助自行車 DOSUN-每車每日 1500 元

集合地點：4/10 (五) 13:00~18:00 花蓮新天堂樂園報到。

活動流程：4/11 (六) 05:40 開幕典禮/花蓮新天堂樂園

06:00 環花東競賽、挑戰分梯出發

06:30 花蓮 200、100 探索出發

11:00 花蓮 100K-午餐

14:00 終點/領取完成獎牌

4/12 (日) 08:30 福容飯店集合、出發

11:00 午餐

14:00 終點/領取完成獎牌

活動路線：4/11(六)：花蓮新天堂-193 縣道旁自行車道-太平洋公園-三棧-北標/太魯閣遊客中心-193 縣道-七星潭自行車道-福容飯店，約 62K。

4/12 (日)：福容飯店-193 縣道-中山路左轉 193 縣道-台 11 丙東華大橋-理想大地渡假村-壽豐-台 9 線-鯉魚潭環潭-台 9 丙-知卡宜大道-193 縣道-新天堂樂園，約 38K。

**報名費用：**

項目	選項	費用	費用包含
1	花蓮 100 探索報名費	2000 元	紀念衫、自行車水壺、安全帽號碼貼紙、完成獎牌 2 面、電子完成證書、補給車、2 日午餐、保險。
2	代訂福容大飯店住宿 4/10、11 住宿&4/11 福容自助晚餐  報名時，只需同行一人 加購代訂住宿	單人房 6600 元 雙人房 7,500 元 四人房 11,000 元	紀念衫、號碼貼紙、號碼車架牌、完成獎牌 2 面、電子完成證書、補給站、2 日午餐、保險、福容兩日早餐、4/11 自助晚餐。 4/10-4/11 兩晚花蓮福容大飯店
3	代訂自行車	平把變速車 電動輔助自行車	2 日 1000 元 2 日 3000 元
4	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。

**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、環花東 200 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. 參加者行李請置放於各自住宿飯店。
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. 騎乘自行車請配戴安全帽及穿著適當車衣褲或窄褲管休閒褲。
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. 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。
13. 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。
14. 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）。

15. 參加者於挑戰活動期間發生跌倒或碰撞等事故，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。
16. 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。
17. 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。
18. 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。
19. 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。
20. 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。
21. 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。
22. 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。
23. 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。
24. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。

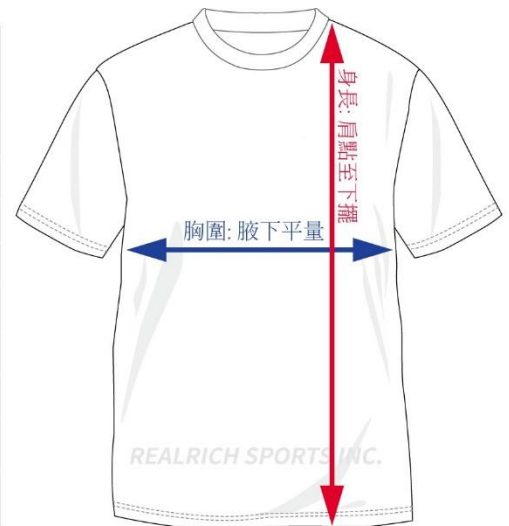
**活動洽詢：**中華民國自行車騎士協會，電話 02-8919-3595/ 0928-025-778，官方 Line：@730qmryb

官網：[www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) / E-Mail：[service@cyclist.org.tw](mailto:service@cyclist.org.tw)

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	

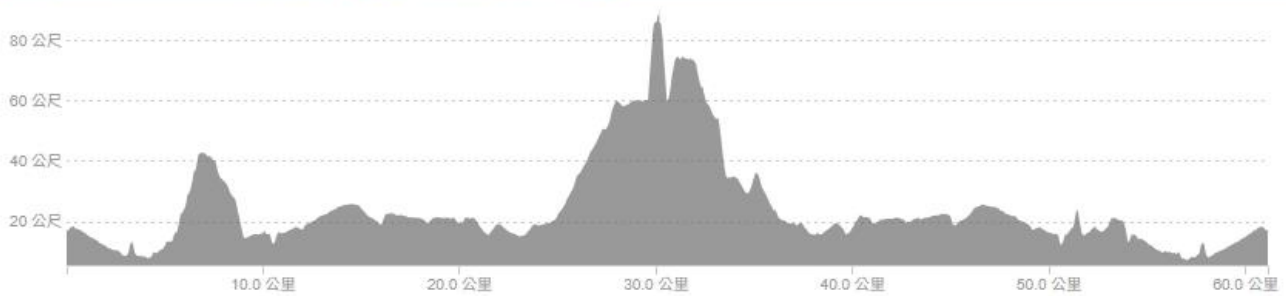
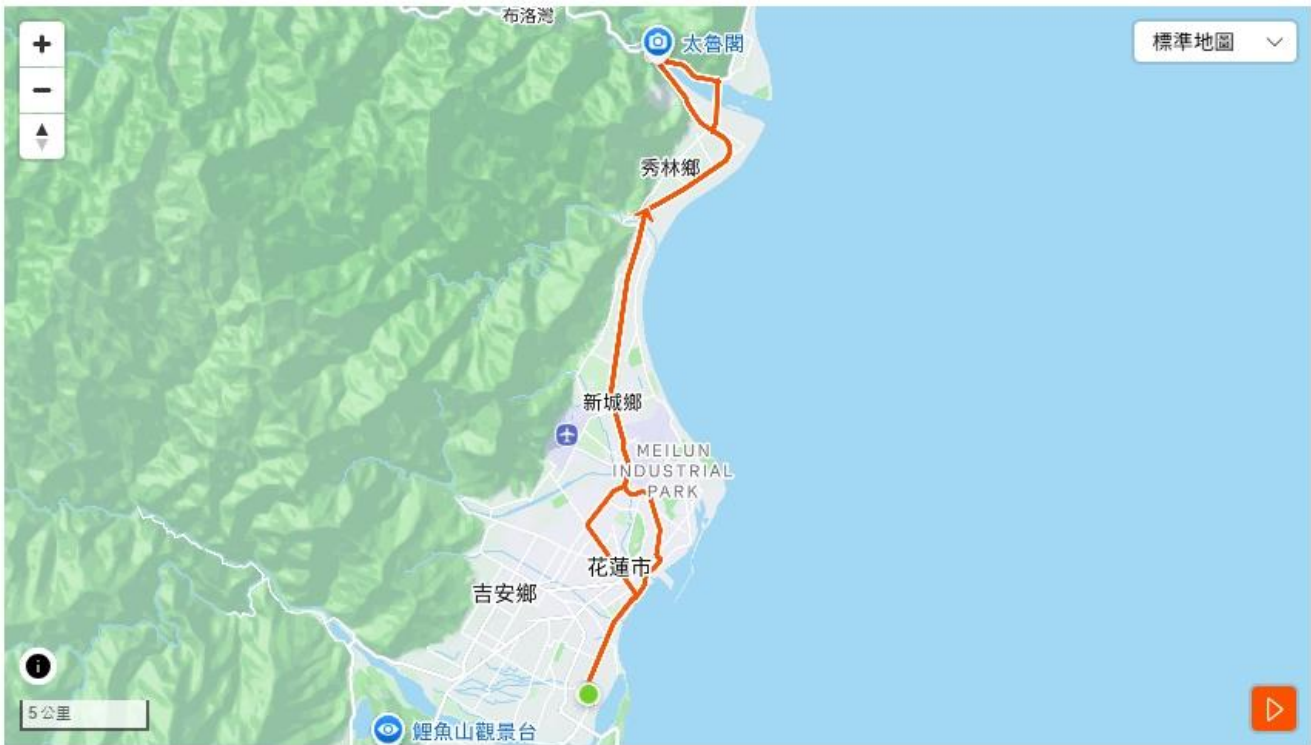


完成獎牌 示意圖(僅供參考)



活動路線&高度：第一天 <https://www.strava.com/routes/3443482184338232266>

### 路線和海拔



第二天 <https://www.strava.com/routes/3443513996469285748>

### 路線和海拔

