

臺灣 KOM 登山王之路-春季

活動前注意事項

3/30(一)宜蘭三星鄉天氣約 19-28 度.晴時多雲.降雨機率 40% .
請選手注意天氣狀況及做好應變措施。

一、活動流程

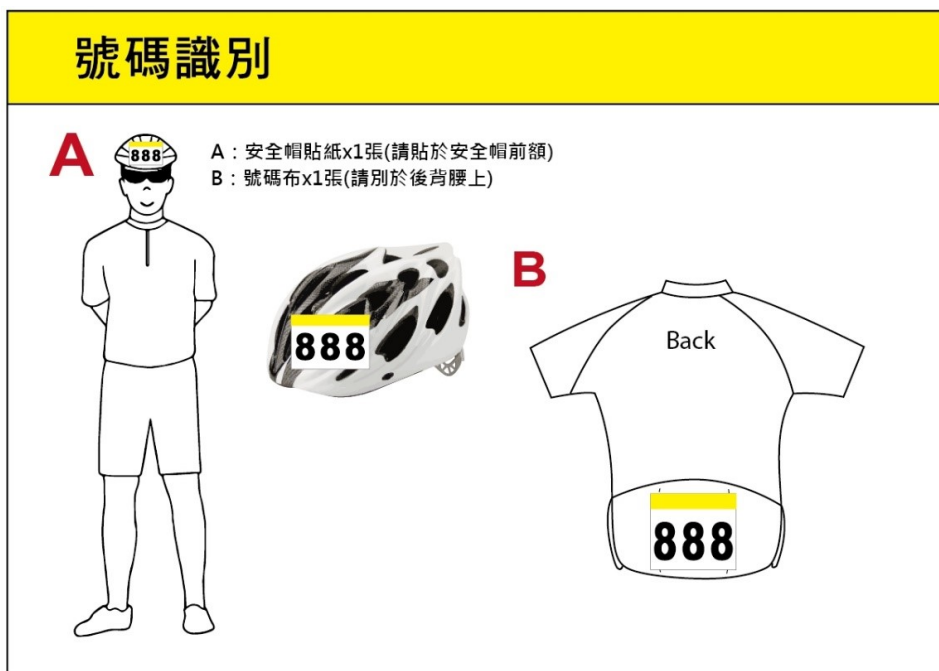
3 月 30 日 (星期一) 長埤湖風景區停車場

- 06 : 00 參加者報到、領取物品(號碼貼、號碼布、KOM 補給袋)
- 06 : 30 行前說明會、路線及安全注意事項說明
- 07 : 00 出發鳴槍
- 09 : 15 預計第一位選手抵達終點-思源埡口
頒獎、午餐-思源埡口
- 12 : 00 終點關門

補給站 & 關門時間/隊車可於補給站做定點補給

- 08 : 20 27.5k 處-飛亞蘭店旁停車場-補給站、關門
- 10 : 00 45k 處-南山加油站-補給站、關門

二、參加者識別圖



三、活動規定

1. 車輛限制：建議使用彎把、平把公路車、公路胎越野車。禁止使用小徑、小折或都市通勤車款。
2. 參加者必須自備前照明燈與後安全燈，以利隧道、多霧、視線不佳處等之行進照明。
3. 參加者必須正確配戴自行車安全帽，並備水壺、手套、禦寒風雨衣等及有袖車衣。
4. 本次活動無使用晶片計時系統 故晶片押金於報到時退還

四、補給、維修規定

1. 參加者於此高難度騎乘路線中，請隨身自備適用之補給品，以完成此高難度之挑戰。
2. 大會設置之補給維修點位置及補給內容如下：

序	補給站	補給品項
1	飛亞蘭停車場	水
2	南山加油站	水、補給品
3	思源埡口	水、午餐

3. 進入補給區前請減速慢行。
4. 所有隊車於行進間，必須遵從裁判車的管制與指引，非經許可不得超越裁判車輛。
5. 隊車鳴槍前 30 分鐘之前從長埤湖起點先行出發前往大會規定之補給區，進行定點車隊補給或終點後停車場等待接駁。
6. 本活動禁止行進間動態補給，參加者可於大會設置之補給站進行補給。隊車完成補給作業後，僅能跟隨於裁判車後行進，不可超越自行車集團前進。
7. 落後參加者自行車機械故障時，請由各隊隊車自行處理。

五、注意事項

1. 此活動為高強度長距離高海拔的活動，參與者需注意身體對高海拔的適應及沿途可能的低溫，並預作保暖準備。
2. 活動期間若為雨天，請參加活動參加者自備專用透明雨衣。
3. 如活動日天候狀況不佳，大會得於出發前或活動中宣佈活動縮短行程等應變措施。
4. 本活動無交通管制，參加者務必騎乘於右側車道、絕不可逆向，所有路段及上下坡轉彎嚴禁參加者超越道路中心線逆向騎乘，如發生意外由參加者自行負責。
5. 活動中如有身體不適、抽筋等現象，請馬上到路邊休息，切勿超出個人身體負荷來活動，可就近聯絡大會工作人員尋求支援與救助。
6. 參加者請將使用後之補給品包裝垃圾隨身帶走，禁止隨意丟棄，影響高山環境整潔。
7. 抵達終點後，領取寄物、午餐並頒獎。



六、隊車注意事項

1. 隊車請尾隨於集團及裁判車最後，以利參加隊友之維修、收容使用。
2. 隊車請勿穿梭於車友間。
3. 殿後隊車如需超越車隊，請先取得裁判車允許後前進，並請注意路上所有騎士的安全，小心超越。
4. 殿後隊車如需超越車隊，請先取得裁判車允許後前進，請注意路上所有騎士的安全。

七、其他事項

1. 請隨身攜帶身分證明或健保卡，以備不時之需。
2. 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。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額無法同意者，禁止報名參加。
3. 本活動無排除其它人車使用活動道路之封路或交通管制；參加者務必遵守交通規則與號誌，騎乘於右側車道或靠邊，不可逆向騎乘。
4. 若活動日天氣狀況不佳，大會得於活動前宣布因應之事宜，例如提早結束活動、或變更活動終點等。
5. 活動中如遇不可抗力之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否停止活動或改用其他替代方案；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，相關訊息將另行公告。
6. 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。
7. 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。
8. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。
9. 活動前若有最新訊息，將公告於 TCF 協會網頁 www.cyclist.org.tw 及 KOM 網頁 www.taiwankom.org 上，敬請參加者務必詳閱。



中華民國自行車騎士協會
Taiwan Cyclist Federation

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 / 電話：02-8919-3595 / 傳真：02-8919-3311

官網：www.cyclist.org.tw / LINE：@730qmryb / 手機：0928-025-778

地址：231 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓 / E-Mail：service@cyclist.org.tw

路線圖 Route Map

<https://www.strava.com/routes/3446342757684695634>



活動高度圖 Active Height Map

