

East Taiwan Road Race & TTT 2026

環花東國際自行車賽

從 2001 年舉辦至今 26 周年的環花東國際自行車賽是臺灣歷史最悠久距離最長的兩日自行車公路賽會。環花東國際賽以團隊計時賽作為首日賽會，接續為花東海岸線及縱谷公路三日賽事。環花東賽事在「臺灣自行車聯賽」中扮演重要場次、接續為 5 月「太平山王」、6 月「夏季 KOM」、8 月「桃園航空城繞圈賽」、最終決戰 12 月「花蓮太平洋盃」等賽會。本年度賽會持續以個人公路賽為基礎，加入團隊計時賽組織成隊規劃，藉此提升車隊及整體自行車運動水平、並活絡地方、促進在地觀光效益。以自行車運動賽會實踐 ESG 減碳永續精神。

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

協辦單位：花蓮縣體育會自由車委員會、臺東縣體育會自由車委員會、花蓮縣政府警察局交通警察隊、臺東縣政府警察局交通警察隊、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、臺東娜路彎大飯店

比賽日期：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

領隊會議：4/10 (五) 17:00 花蓮新天堂樂園、4/11 (六) 10:30 都歷終點

活動流程：4/10 (五) 團隊計時賽

15:00 團隊計時賽 間隔出發/台 11 線 9.5K 處

17:00 頒獎/花蓮新天堂樂園

4/11 (六) 花蓮-臺東·花東海岸公路 / 台 11 線·約 121 公里

06:00 鳴槍出發/新天堂樂園

09:30 頒獎、午餐領取/都歷

10:30 領隊會議/都歷

11:30 終點關門/都歷；結束後選手移師至台東住宿

4/12 (日) 臺東-花蓮·花東縱谷公路 / 台 9、玉長 / 台 30、花東海岸 / 台 11·約 184 公里

06:00 鳴槍出發/臺東娜路彎大酒店

12:30 終點關門/鹽寮-台 11 線 10K 處；結束後選手移師新天堂樂園會場

頒獎、午餐、退晶片

競賽路線：

4/11 團體計時賽：花蓮新天堂樂園(暖身)-鹽寮(出發)-跳浪隧道前/折返-鹽寮終點，約 20 公里。

4/12 花蓮-臺東，花東海岸公路 / 台 11 線，約 121 公里。

花蓮新天堂樂園/起點-193 線海岸路-台 11 線花蓮大橋(過橋左轉後放行)-牛山新隧道-磯崎-北迴歸線-長濱-成功-都歷-東部海岸國家風景區管理處/終點頒獎。

4/13 臺東-花蓮，花東縱谷公路 / 台 9、玉長 / 台 30、花東海岸 / 台 11，約 184 公里。

臺東娜路彎大酒店/起點-台 9 線關山-池上-富里-台 30 線玉長公路-台 11 線長濱-豐濱-花蓮鹽寮/終點，於花蓮新天堂樂園頒獎。

參加對象：1.團體計時賽：16 歲以上，採團隊報名方式，限已報名公路賽團隊，每隊 5 人前 4 名取第 4 位進入終點成績為該隊成績，第 5 名時間以個人進入終點時間計算，男女不限，團隊需有團隊車衣，限用標準彎把公路車。

2.兩日競賽：16 歲以上，具自行車長距離公路競賽經驗者，並須自行投保個人競賽保險。

報名費用：

項目	選項	費用	費用包含
1	環花東兩日競賽報名費	2,000 元	紀念衫、紀念品、號碼貼紙、號碼車架牌、晶片計時、電子完成證書、2 日午餐、保險。
2	團體計時賽	1,000 元	
3	代訂 4/10 花蓮福容大飯店	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
4	代訂 4/10 花蓮麗軒大飯店	2,400 元	2 人房(兩小床)/含早餐盒
		3,600 元	4 人房(兩大床)/含早餐盒
5	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
6	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)
7	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)
8	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)
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 松山→花蓮 09:20 - 12:02 車次 6342 花蓮→松山 18:10 - 21:02 車次 6335

活動物資：紀念衫、紀念品、號碼布、號碼貼紙、車架牌、午餐、電子完成證書、計時成績、保險等。

晶片押金：於活動終點退還晶片並領回押金 500 元。

比賽分組：限用標準彎把公路車。

1. 團隊計時賽：每隊 5 人取第 4 位進入終點成績為該隊成績，男女不限。

2. 兩日競賽：

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

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）

※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。

報名方式：報名網站 www.cyclist.org.tw 活動公告連結；即日起至 3 月 25 日截止。

獎勵辦法：

1. 所有參加選手可於活動後於協會官網下載電子成績證書。
2. 團隊計時賽總排名前六名頒獎。
3. 兩日競賽個人公路賽總排名及各分齡組前六名頒獎。
4. 環花東單站個人總排名：團隊計時賽及單站個人公路賽累計成績加總，前六名頒獎及獎金。

獎金如下：

(1) 4/11 環花東單站個人總排名

組別/獎金	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
男子累計總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000
女子累計總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000

(2) 4/12 環花東單站個人總排名

組別/獎金	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
男子累計總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000
女子累計總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000

5. 2026 年度「臺灣自行車聯賽」將於年終頒發年度總排名各獎項。

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競賽活動。
2. 本活動另有「環花東 365 挑戰、花蓮 200&100 探索」歡迎參與。
3. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次競賽活動相關之簡章、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. 花東警察局特別聲明：若賽事行進中有隊車不當超車及逆向行駛，將加強取締及開立罰單，旨在為大家安全及活動的延續，請各車隊領隊加以宣導，勿觸犯交通法規及危害自身及他人之安全。
5. 本會除投保大會公共意外責任保險外，凡參加活動選手必需自行辦理人身意外保險。
6. 請視個人健康狀況參與。有不適時請至路邊安全處休息，勿超出個人身體負荷。
7. 活動後由各隊隊車接駁至住宿點。
8. 請詳閱活動簡章內容，如有顧慮、或無法同意所有注意事項者，請勿報名參加。
9. 限使用標準彎把公路車、需有完整煞車系統、不得配有動力輔助。請全程配戴自行車專用安全帽。
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. 競賽前請務必詳實檢查自行車零件與胎壓，保持最佳車況，以維安全。
12. 本競賽除領先集團及主集團外無法全程提供排除其他用路人使用道路之交通管制。落後於主要集團之外，尚未被淘汰競賽資格之選手，必需遵守交通規則，順向靠右行進，以確保安全。
13. 參加者需隨身攜帶健保卡或身分證。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。
14. 自行車競賽為高難度運動活動，參賽者應自行注意身體健康情況並衡酌參加可能產生之風險。如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況、或有其它疾病而不適合激烈運動者，不得參加本賽程(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. 參加者於競賽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。
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。
17. 隊車注意事項：隊車於活動期間及路線上，需遵守裁判指示行進；如與其他人員、車輛(參加者、其它隊車或其它用路人車)發生交通事故，依一般交通事故處理方式處理，大會不負此類交通事故之責任。

- 隊車識別貼紙於 4/10 領隊會議中發放、4/11 賽後領隊會議中更新隊車排序。
18. 報名者承諾所填寫之個人資料均屬實；若資料有誤，後果由提供人自行承擔。
 19. 活動如遇颱風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。
 20. 大會擁有將此活動之影像、成績、報導圖文於世界各地公告、展示、網站與刊物刊登之權利。參加者報名即視同同意其肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。
 21. 請參加者發揮自行車友愛護環境的風範，絕不亂丟垃圾。
 22. 主辦單位有權依據健康、年齡、參賽經驗、榮譽記錄...等因素，保留接受參加者報名/出賽與否權利。
 23. 本競賽辦法如有未盡事宜或任何變更，得隨時修正之。
 24. 2026 臺灣自行車公路聯賽：陽明山王、春季 KOM、環花東、太平山王、夏季 KOM、花蓮太平洋盃、繞圈賽。
 25. 本活動最新訊息將隨時公告於本協會官網 www.cyclist.org.tw 及臉書專頁，敬請參加者務必詳閱。

備註：

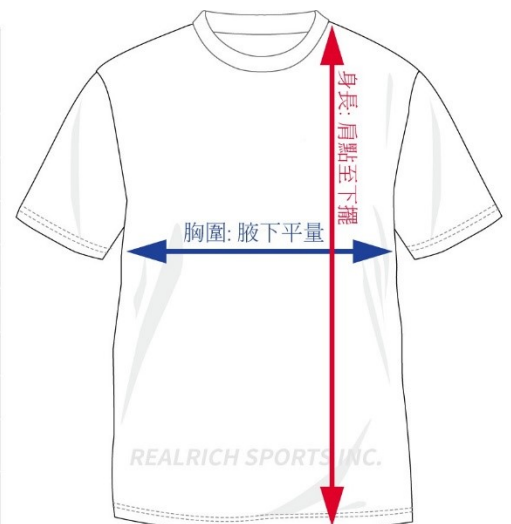
1. 有關競賽所發生問題，應由單位領隊或教練，於賽後 30 分鐘內，以書面向大會審判委員會正式提出申訴，同時繳交保證金新臺幣叁仟元整，賽會將以審判委員會之判決為終決。提出申訴不成時沒收保證金。
2. 如未經上述程序提出申訴，以致干擾比賽進行，將由審判團採取適當處分，以維競賽之進行。

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

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	



活動路線圖—第 1 日 4/10

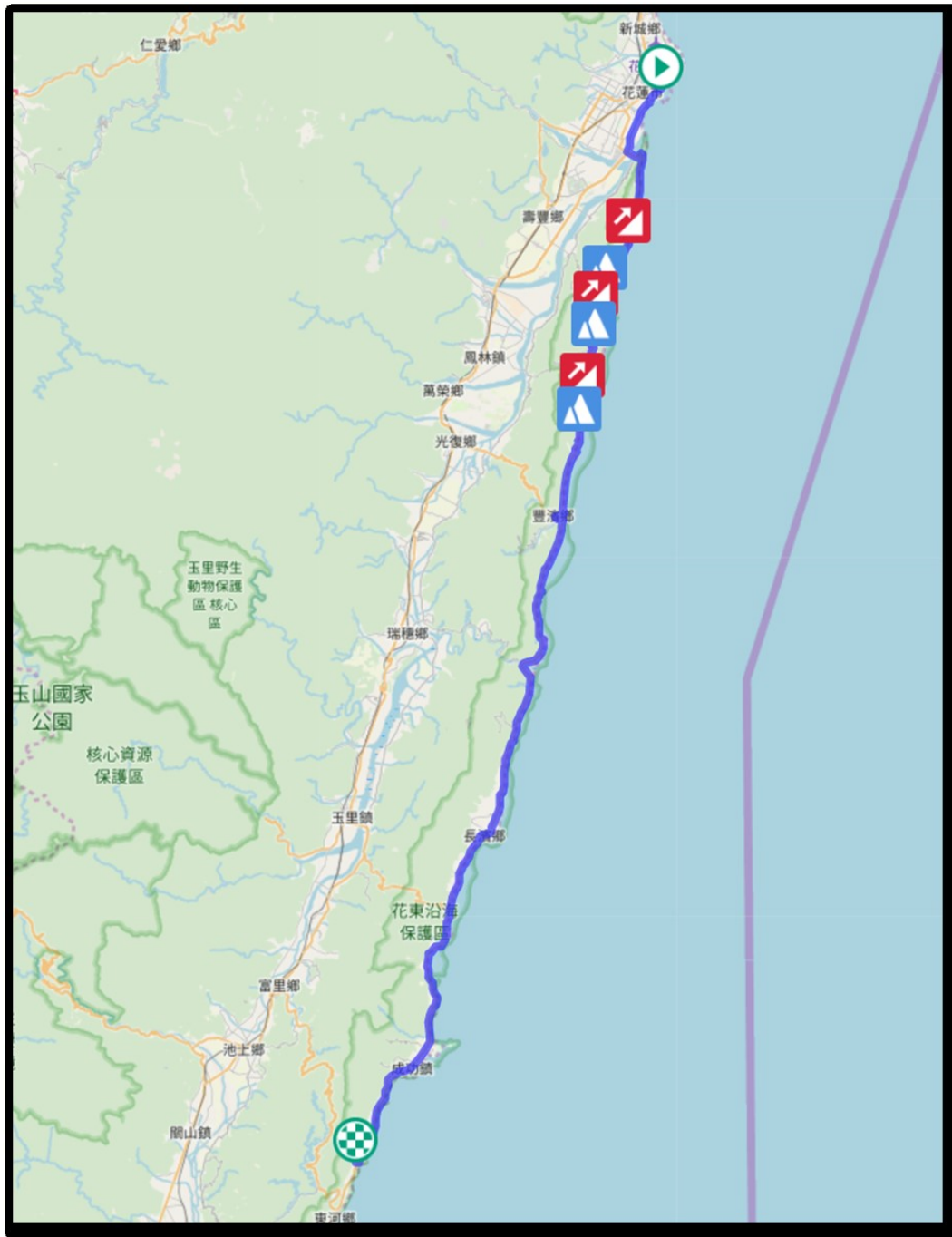
團隊計時賽路線：花蓮新天堂樂園(暖身)-鹽寮(出發)-跳浪隧道前/折返-鹽寮終點，約 20 公里。



活動路線圖—第 2 日 4/11

競賽路線：花蓮新天堂樂園→193 線→台 11 線→臺東都歷東管處，約 121 公里。

出發後至花蓮大橋左轉後放行，沿台 11 線經牛山、磯崎、豐濱、長濱、成功、都歷後，進入終點東部海岸國家風景區管理處停車場。



活動路線圖—第 3 日 4/12

競賽路線：臺東→台 9 線→鹿野→關山→富里→玉長公路→長濱→台 11 線→花蓮鹽寮，約 184 公里。

由臺東娜路彎大酒店出發，過卑南綠色隧道放行，經花東縱谷線(台 9 線)、玉長公路(台 30 線)、花東海岸公路(台 11 線)至終點鹽寮(台 11 線 10k 處)。

