

2011 全國俱樂部聯賽第一站 National Cycling Club Series, Stage 1

全國俱樂部聯賽序幕賽 暨扶輪盃北海岸自行車大賽

賽前公告

壹、活動流程

3月11日(星期五)

15:00-19:00 報到、領取車隊物品

(自行車騎士協會/新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號, [地圖請點我](#))

3/12 序幕賽-報到資料袋內有:選手號碼布 1 張(請以別針 4 支別在後背腰上)

3/13 北海岸-報到資料袋內有:A-安全帽號碼貼紙 1 張(安全帽前額)

B-號碼布 1 張(請以別針 4 支別在後背腰上)

C-晶片成績感應片 1 片(束帶 1 條,束於前叉)

※由於參賽人數眾多,建議各車隊提前於 3/11 週五報到。

3月12日(星期六)全國俱樂部聯賽序幕賽

07:00 選手報到、領取車隊物品

(金山區漁會公園/新北市金山區磺港路 323 號,金山救國團青年活動中心後方)

07:30 領隊會議/舞台前,天雨移至漁會大樓一樓

※請各隊務必派員參與領隊會議,出席車隊將給予團隊積分 5 分,以茲鼓勵。

07:45 選手移動至磺清路出發點準備出發(各隊請於出發前 15 分鐘至出發點報到)

08:00 鳴槍出發-團隊計時賽,每 2 分鐘出發一隊

市民團隊—70 隊→69 隊→68 隊…依序出發

菁英團隊—16 隊→15 隊→14 隊…依序出發

10:00-12:00 報到 3/13 北海岸自行車大賽

領取車隊競賽號碼物品等(金山區漁會公園/新北市金山區磺港路 323 號)

11:00 頒獎典禮/金山區漁會主舞台區

11:30 領隊會議-頒獎後馬上進行-3/13 扶輪盃北海岸自行車大賽/舞台前,天雨地點另公告

※請各隊務必派員參與領隊會議,出席車隊將給予團隊積分 5 分,以茲鼓勵。

3月13日(星期日)扶輪盃北海岸自行車大賽

- 06:30 選手報到、領取車隊物品
(金山區漁會公園/新北市金山區磺港路323號,金山救國團青年活動中心後方)
- 07:30 選手集合、宣布競賽規則
- 07:40 開幕儀式、貴賓致詞、貴賓鳴槍
- 08:00 第一梯次(白): 菁英RE組、RE19組、RE30組、RE40組
第二梯次(藍): RM30組
第三梯次(黃): RM35組
第四梯次(紅): RM40組
第五梯次(黑): RM19組、RM25組
第六梯次(綠): RM45組、RM50組
第七梯次(藍): RM15組
(黃): RM55組、RM60組
(綠): RW20組、RW30組、RW40組
第八梯次(桃紅): MM15、MM19、MM30、MM40、MM50、MM60、MW
(紫): RX組
- ※每梯次出發間隔七分鐘,各組出發後3時30分關門(菁英組、市民菁英組選手關門時間限制10%)**
- 09:30 預計菁英組第一名抵達終點
完成賽事後,選手自行回到起點--會場/金山區漁會公園
※因安全考量選手請由野柳地質公園前舊路返回會場(請勿進入萬里隧道)
- 12:21 第七梯次終點關門
- 13:00 頒獎典禮、午餐、摸彩/金山區漁會公園

晶片領取-扶輪盃北海岸自行車大賽

車隊注意:各車隊領隊特別注意,領取晶片時需繳納1000元之押金。

賽後由各車隊統一繳還並退回押金,若有遺失者每片晶片需付1000元賠償金。

03/12 序幕賽-選手號碼識別證

號碼布 X 1塊 (4支別針)
請以別針別在車衣正背後

2011全國俱樂部聯賽序幕賽

808

菁英團隊
市民團隊

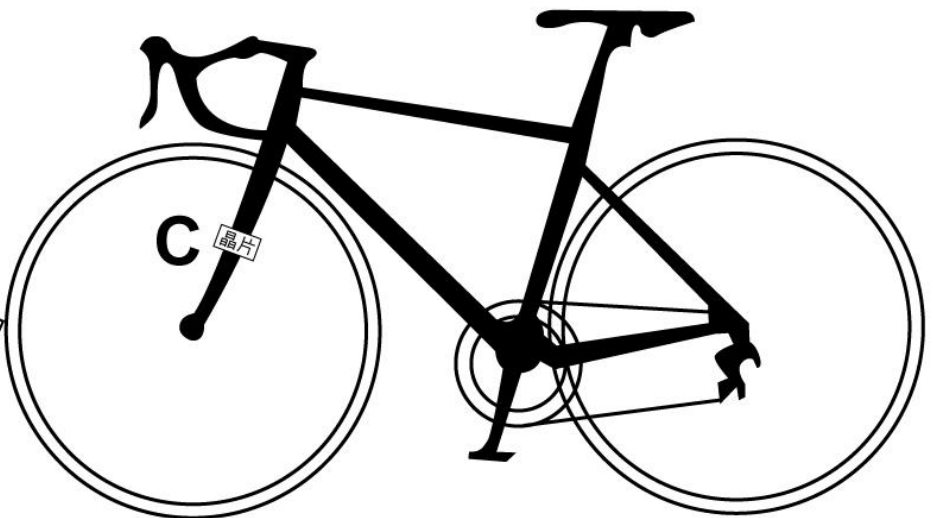
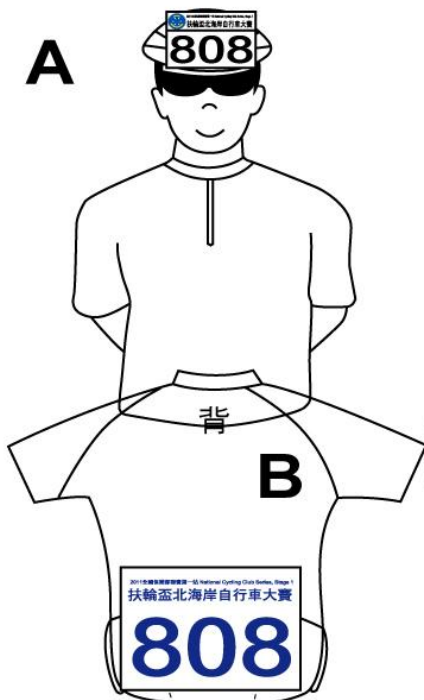


03/13 第一站-
選手號碼識別證

A: 安全帽號碼貼紙 X 1 張 (安全帽前額)
B: 號碼布 X 1 張 (請以別針4支別在正背後)
C: 成績感應晶片 X 1 片 (束帶1條, 束前叉上)



A



貳、3/12 全國俱樂部聯賽序幕賽-注意事項

賽前訓練要領

1. 賽前訓練與競賽期間，車友一定要注意路上往來汽機車，隨時注意騎乘之安全。
2. 跟車技巧：10 人團體隊形，要依照風來的方向排列，風從右邊來、選手要跟在前車左側，整個隊伍會往左斜，隊伍依照側風位置排列。
3. 各團隊參賽者應找實力及體型相近之選手組成。
4. 賽事進行時，該團隊中騎乘能力佳者，可在前方領騎較長時間。
5. 通常 40 秒-1 分鐘輪騎一次，領騎後退到最後跟車。
6. 平均速度的耐力屬於有氧訓練，各團隊應以均速耐力之加強為重點。
7. 配速要平均，剛出發時不宜快速，暖身騎乘後再慢慢拉速度。
8. 前後隊友出發時可以同樣的齒輪比，以同樣的齒輪比踩踏較不累，若齒輪比搭配不同會較累。
9. 若一團隊中只有兩名選手較強，則可由該兩名選手全程帶領即可。
10. 團隊計時首重隊形騎好、速度協調，展現團隊之協調感即能有好成績表現。
11. 跟車要領，每位選手跟車於前位選手後輪之左邊，有狀況要閃時要閃左邊，以防追撞。
12. 團隊隊形、排列要注意隊員間的默契與協調性，較強壯者排在前、瘦小者在後，如此較能降低風阻。
13. 前四名進終點選手差距不可過大。前面領騎者要注意整隊速度，要注意後面隊員之跟車狀況，要配合隊形，若只有前面三名特快也沒用，因為成績是以第四名進終點為該隊成績。

參賽注意事項

1. 參加競賽的選手要自備自行車戴安全帽，必須具備獨立之前後輪剎車，未有剎車之自行車，不得參加比賽，未依規定者，判定出局取消名次，所有車輛禁止裝設立車支架、火箭筒。
2. 使用器材：可使用公路計時賽車（需前後輪徑一致）或傳統彎把的公路車及休息把、計時車牛角把、刀輪。碟輪適用於室內及無風狀態的場地，**本賽事路線鄰近海邊、側風強勁，為安全故碟輪及慣性輪組較不適用，若有車隊使用請特別注意安全。**
3. 選手請自備個人裝備，如自行車水壺、手套、補給品及禦寒風雨衣等；建議參賽選手，為不影響選手行進安全，一定要將水壺架先稍稍向下壓緊、亦不可使用寶特瓶取代自行車專用水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及選手安全。
4. 團體計時賽將採單向車道全線管制來回使用，故可用車道只有一個車道的寬度，任何車隊車手嚴禁跨越車道線，去程靠路肩邊，返程靠路中車道，以防對向撞車等意外，違者取消該團隊成績。
5. 本賽道雖為全線交通管制，但路線仍為開放性道路，請參賽者務必注意交通安全。
6. **為考量道路狀況及顧慮選手安全，使選手有暢通的賽事路線，請各車隊務必配合：本次賽事嚴禁隊車尾隨。**
7. **折返點為 180 度迴轉，台二線與磺清路口為 90 度直角轉彎**，請各車隊減速、注意安全。
8. 選手若有破胎或器械故障，由團隊中選手自行更換維修。
9. 選手出發方式**採定點自力出發，無扶車員**，每隊間隔二分鐘出發，所有隊員均需穿著同款式顏色統一的车衣，並別上號碼布。
10. 出發照分梯順序，市民團隊—70 隊.69 隊.68 隊…依序出發、菁英團隊—15 隊.14 隊.13 隊…類推。
11. 本賽事中途折返點：**台二線約 29 公里處咖啡公園折返**，單程約 12.5 公里。

12. 每隊隊員限 4-10 人，以該隊**第四名選手**進入終點，前輪壓線為該隊成績。
13. 所有參賽者均須戴自行車安全帽，含 UCI 規定之有內保護結構之計時帽，否則不得參加比賽。
14. 競賽中該隊友推拉隊員者，**全隊取消資格**。
15. 落後選手，未經折返點並於半途直接加入原車隊者，即取消資格；若某隊 1-2 人落後卻又去跟別的團隊騎，將**取消全隊資格**。
16. 隊與隊間需保持 25 公尺、左右 2 公尺以上之距離，不可尾隨，否則需依所跟距離加秒。
17. 團隊若需超越時，需口頭提醒前隊，並從左方距離一公尺以上超越之；被迫及車隊要靠邊讓迫及車隊通過，追及的隊伍一定要發聲明確告知被迫及隊伍「左側超車」。
18. A 隊要超越 B 隊後，B 隊要再超越 A 隊需等到 A 隊距離 25 公尺以後才可再追回。
19. 遇交通事故或平交道，競賽時間不予扣除。
20. 騎錯路線需再回到錯誤原點再行前進。
21. 最後 1 公里若有兩隊同時到達，可併行衝刺。
22. 大會設置巡迴錄影，若有違規者全隊取消資格。
23. 領騎者要特別注意路況，以手勢或發聲明確告知後方隊友。
24. 前後跟車距離近，若跟不上或覺得不安全情況，請勿硬跟。
25. 被超越隊伍請禮讓超越隊伍，畢竟硬撐也沒用，硬撐反而讓自己隊伍散掉，因被追擊表示已落後 2 分，計時賽是與自己比賽，不是和對手比賽。
26. 車隊中無法跟上之選手，請靠邊騎乘，勿影響其他車隊之前進路線。

參、競賽規則-3/13 扶輪盃北海岸自行車大賽

1. 採用國際自由車總會正式競賽規定，除此之外依據主辦單位安全考量之需求本協會得增列其他條款。
2. 此比賽為集體出發公路賽事，因距離長，所有參賽者限使用公路車及登山車、需有完整之煞車系統。參賽公路車組選手車輛限用標準彎把公路車；參賽登山車組者限使用平車把手、26*1.5 以上之外胎(含 1.5 外胎)；所有車輛禁止裝設休息把、計時車牛角把、立車支架、火箭筒，全封閉式之碟輪、刀輪亦不可使用。
3. 未滿 19 歲須於賽前進行驗車，不得使用過重齒輪比，最大傳動比是 7.93 公尺。
4. 本次賽事路程中隊車不得補給，參賽者若有破胎或器械故障，由選手自行維修，如無法維修，可由各車隊隊車協助或上大會殿後車。
5. **終點地窄路幅有限，請各車隊不要將隊車開到終點，以免影響所有參賽選手下山之動線及安全。**
6. 選手規定佩帶自行車安全帽，全程穿著有袖之自行車服出賽。
7. 選手號碼識別：安全帽貼紙一張貼於前額，號碼布二張貼於右腰側及正背供終點判定。成績感應晶片一塊(上有選手號碼)，使用束帶束於自行車前叉上(可自備晶片墊片)，以上務使固定牢靠。
8. 出發照分梯順序，前段為暖身段，嚴禁選手超越各梯次裁判，**過中角國小後放行(台二線 39.5K)。**
本賽事中途折返點：白沙灣台二線 23 公里、下八甲路口處。
9. 賽事設有衝刺搶分、登山搶分點：
衝刺點：於白沙灣折返後至台 2 線 37 公里處(約總路程 33K)，設置衝刺點。
登山點：於賽事終點設置登山點。
10. 為考量道路狀況及顧慮選手安全，使選手有暢通的賽事路線，請各車隊務必配合：本次賽事嚴禁隊車尾隨。
11. 本賽事交通管制為單向動態管制，**所有參賽選手務必騎乘於右側車道、絕不可逆向，所有路段及上坡轉彎路段嚴禁選手超越道路中心線逆向騎乘，如發生意外由選手自行負責，大會將取消該隊的團**

體成績。

12. 以上規定，如有違反或未遵守競賽規定及大會裁判指示時，除取消選手競賽資格外，大會得逕行扣除該隊團隊績分 3 分（得連續處罰），並於成績表中加註公佈，請各車隊要求所屬選手遵守賽會相關規定。
13. 終止競賽關門點設置：
 - (一)為顧慮安全及競賽時間之掌控，賽程中設有關門點，北基加油站—11：00（右轉上山處），終點關門—12：21。
 - (二)菁英組、市民菁英組選手關門時間限制 10%，亦不得干擾市民分齡組之競賽公平
 - (三)被終止競賽之選手須配合大會裁判登記號碼，可視情況強制上大會收容車，務請選手配合。
 - (四)被終止競賽之選手若落後至賽會管制區以外，其安危必須自行負責，沿途請務必小心騎乘。

肆、注意事項-3/13 扶輪盃北海岸自行車大賽

比賽前

1. 參加選手請按大會指示位置排列，各分組請禮讓成績優秀選手排列於該組隊伍最前排，此為優秀選手禮遇與尊重。
2. 手機、健保卡、金錢等請隨身攜帶，如身體不適切勿勉強騎乘，如需協助可就近告知大會裁判人員。
3. 此賽事為高強度長距離的賽事，身體狀況如高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等，有上列疾病者不適合參加本賽事活動。
4. 出發前請自行審慎斟酌評估自身體能狀況本賽事為各參加者投保最高額 200 萬之「大會公共意外責任險」，因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、氣喘、癲癇、脫水等。對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內。而公共意外責任險只承擔因外來意外所受之傷害理賠。選手如遇與第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險或保額不足者請自行投保，出發前請自行審慎斟酌評估自身體能狀況。
5. 各位親愛的車友們：運動是保持健康身體的重要原素，請各位視自己活動日身體狀況量力而為，並請於活動前一日充足的睡眠及當日出發前 2 小時吃早餐。
6. 選手請自備個人裝備，如自行車水壺、手套、補給品及禦寒風雨衣等；建議參賽選手，為不影響選手行進安全，一定要將水壺架先稍稍向下壓緊、亦不可使用寶特瓶取代自行車專用水壺，以免水壺於路途中彈掉落，危及選手安全。
7. 賽事期間若為雨天，請參賽選手自備專用透明雨衣，切勿使用輕便雨衣，更不可在使用後隨地丟棄，嚴重影響後方選手之行進安全，影響在地人對自行車選手的不良觀感。
8. 賽事中務必請隨身備妥禦寒衣物及防雨裝備，以備不時之需。
9. 呼籲所有參加者「愛山敬山、不留下個人任何垃圾在山林間」，發揮自行車族愛護環境與整潔的好風範：「絕對不可亂丟垃圾、可自備環保筷」，以保山林環境美景時時在。
10. 交通管制及停車相關事項：活動日請各位選手依公告停放車輛於規劃之停車區，以免影響選手安全，配置圖紅線的位置為禁止停車，請選手們配合避免影響當地漁民作業。如圖示（主會場-場地配置圖）

比賽中

1. 出發依照分梯順序，前段為暖身段，嚴禁選手超越各梯次裁判，過中角國小後放行(台二線 39.5K)。

本賽事中途折返點：白沙灣台二線 23 公里、下八甲路口處。

2. 請所有參賽選手特別注意：競賽過程中嚴禁參賽者蛇行或瞬間閃切，以防集團撞車發生，尤其淡金公路至折返點前為往年事故最多的賽段，此路段請所有選手特別小心與注意。
3. 參賽經驗不足或能力較差的選手，請跟在集團隊伍最後或靠路面右側邊線騎乘，以防在集團中不穩定騎乘所引發的摔車事故。
4. 為維護競賽公平與自身安全，當後梯次領先選手集團騎經前梯之選手時，請落後選手靠右騎乘，讓後方高速選手通過，以免行進速率差異造成追撞等意外事故。
5. 本賽事將嚴格實施，每梯次落後選手不得併入下梯次之領先集團及主要集團中，違者取消資格。
6. 本賽事採交通管制隨主集團實施單向動態管制，嚴禁參賽者跨越雙黃線逆向騎乘，如發生意外由選手自行負責，落後至管制區外的選手請靠邊騎乘並注意後方來車。
7. 自行車賽道沿線轉彎處設有大會指示牌（如右圖），請選手遵照箭頭指示前進。
8. 賽事將嚴格執行未參賽選手不得混雜或陪騎於競賽車隊中以維安全，請各車隊領隊加強宣導。
9. 大會提供公路車 SHIMANO 十速備用前後輪組隨行，提供優秀選手之緊急使用。
10. 賽事過程中如有，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競賽，可就近聯絡大會工作人員及救護車。
11. 大會於隊伍最後備有殿後車，供體力不支者使用。
12. 為環境為地球盡心，所有參賽選手勿隨地隨意於路邊小便，個人補給品及飲品之丟棄物隨身帶走，切勿隨意丟棄或有任何破壞環境之行爲。



比賽後

1. 本賽事選手抵達終點後，請自行騎回至起點「金山區漁會公園」頒獎及午餐。回程騎乘路線請由野柳地質公園前舊路返回會場，請勿進入萬里隧道，以維安全。
2. 得獎是最高的榮耀，請得獎者務必參加頒獎，未克參加者可請人代領，賽後不補發。
3. 請各車隊於賽後將晶片收齊後，於「金山區漁會公園」報到帳篷，退晶片押金 1000 元，並領取午餐盒（領取前請先報車隊編號及人數，以加快領取速度）。

晶片使用

1. 晶片押金：領隊於報到時繳交晶片押金 1000 元，賽後由各車隊統一繳還並退回押金，若有遺失者每塊晶片需付 1000 元賠償金。
2. 大會回收晶片設置：請各隊車隊領隊，統一彙整點齊晶片數量回收，並退回晶片押金。
3. 賽事使用日本專業晶片系統處理選手成績，所有選手成績以晶片成績為準，晶片未依規定裝置或遺失將不給予成績，請選手妥善裝置保管。
4. 若有未克出賽之選手，先將該晶片於賽前繳回報到處，以防夾帶晶片。
5. 請各領隊特別注意，於領取晶片時，務必先行確實核對晶片號碼及選手號碼，並提醒參加選手再次核對個人晶片及號碼，以免隊友間誤拿，影響參賽成績之判定。若有上述情形將取消該員成績，不得異議。
6. 起點設有晶片感應區，作為選手出發檢錄之用途，所有選手都需依梯次順序經過該感應區並留下出

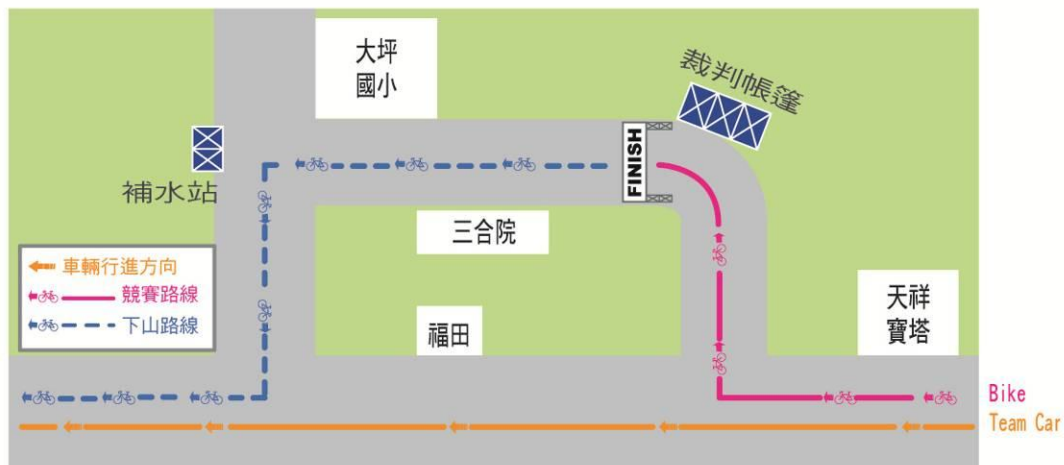
發紀錄，始有競賽成績排名。

7. 誤帶他人晶片將嚴重干擾終點成績作業，若發生誤帶晶片情事，同時取消誤帶晶片者及被誤帶晶片者成績，並扣除該隊團隊績分3分。
8. 晶片請遠離無線感應裝置，如無線馬錶、心跳表、無線電等裝置以確保晶片正常運作 ...等電子裝置。

伍、起、終點場地佈置圖



0313終點場地配置圖

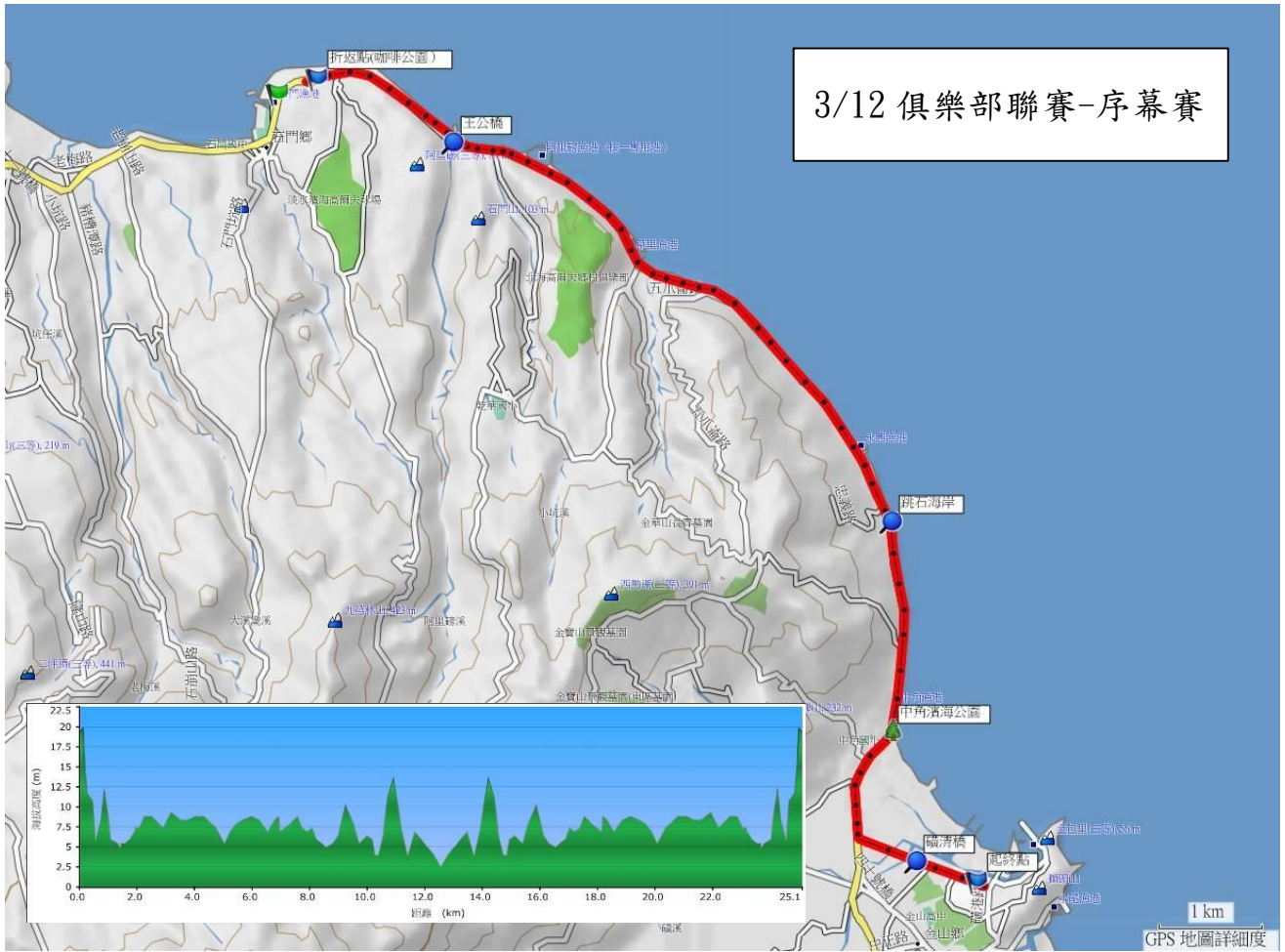


紅線為禁止停車線，勿影響假日漁民及油罐車的作業，敬請選手們配合。

桃紅色為競賽行經路線

中興路及民生路交叉路口，金山鄉衛生所旁(免費停車場)
金山鄉青年活動中心(臺北縣金山鄉青年路一號，收費停車場)

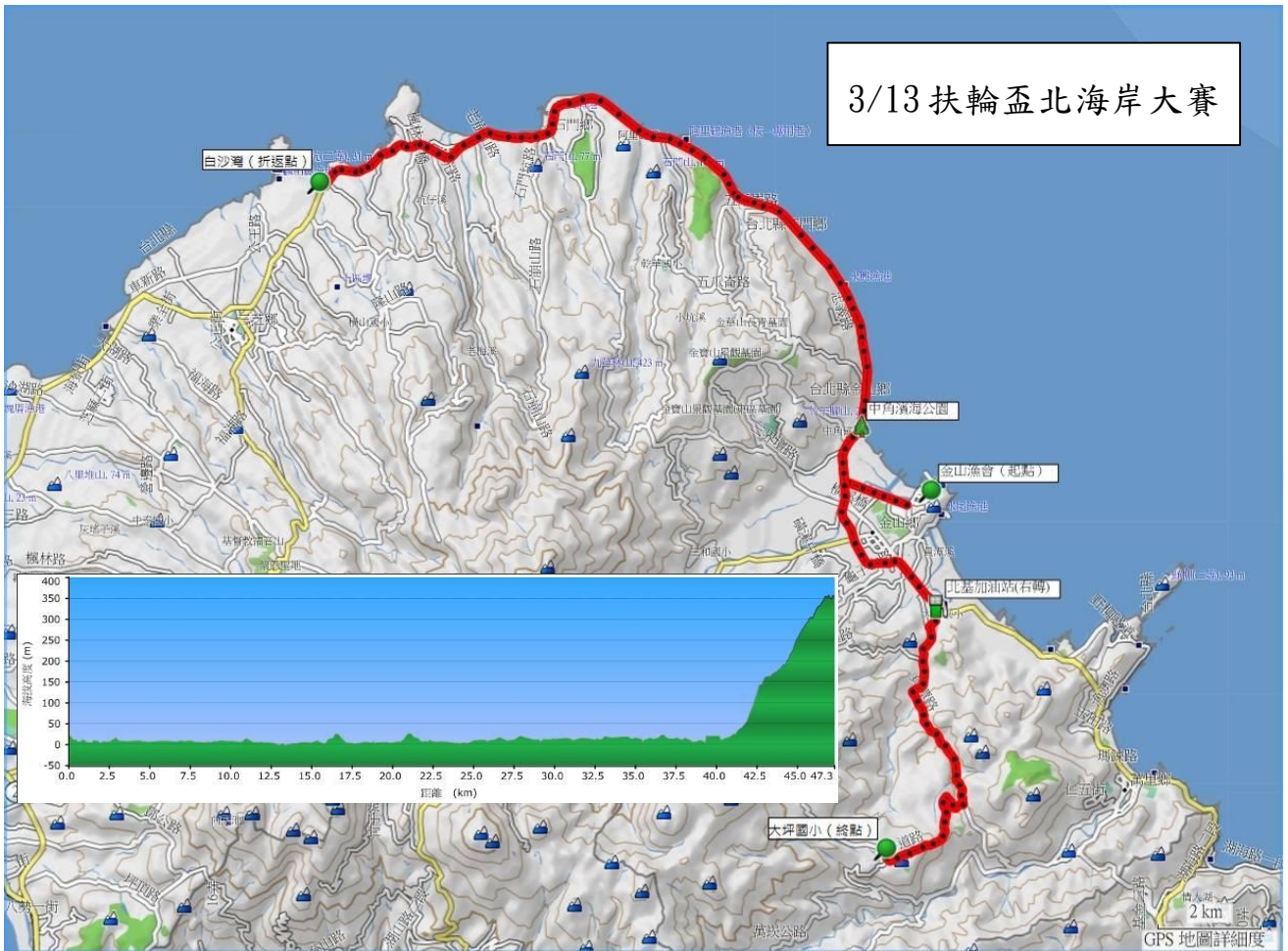
陸、路線及高度圖



↓↓ 3/12 折返點位置圖 ↓↓



3/13 扶輪盃北海岸大賽



選手請特別留意金山外環道至北基加油站路段

