



美利達 滿天星自我挑戰系列



詩情畫意羅馬公路

【0611 活動前注意事項】

歡迎您參與「美利達滿天星系列-詩情畫意羅馬公路」活動，本次活動路線全程均為丘陵地形，其中有多個長陡下坡，請參加者詳閱下列騎乘注意事項及路線資訊，並於騎乘中特別注意。

1. 活動前因連日下雨，羅馬公路周邊土石較為鬆動，請參加者特別注意。
2. 因參加人數眾多，騎乘時請靠馬路右側，勿併排，並與前車保持安全距離。
3. 於騎乘中速度較慢的騎士請靠馬路右側，並請隨時注意左側超車。
4. 如遇需超越前車的狀況，請由左側超車，並出聲提醒前車「左側超車」。
5. 騎乘自行車請勿講電話，如需講電話請靠路邊停下來再講。
6. 騎乘中欲停車請先靠馬路右側，並明確告知後方來車，請勿直接停車於馬路中間。
7. 台七線及羅馬公路路段，其中有許多狹小彎道僅能容納一台汽車通過，詳細資訊於[路線資訊](#)中另行公告，請參加者於騎乘中特別注意。

壹、活動流程

6/10 (星期五) 自行車騎士協會/[協會地圖請點我](#)

15:00~18:30 報到及領取資料

※ 領取號碼貼紙 x1 (安全帽前額)、晶片 x1 (自行車前叉)、晶片束帶 x1 條、摸彩券 x1。

※ 活動紀念衫、千沛護體霜請於 6/11 活動當日現場領取

6/11 (星期六) 石門水庫南苑停車場/[停車場地圖請點我](#)

(所有參加者車輛可停放於南苑停車場，上午七點前進場免收停車費)

06:00 報到及領取資料

※ 領取號碼貼紙 x1 (安全帽前額)、晶片 x1 (自行車前叉)、晶片束帶 x1 條、千沛護體霜 x1、摸彩券 x1。

※ 報到窗口：(1~4) 團體報到 (5~10) 個人報到 (活動編號依姓氏筆畫編排)

06:40 路線及安全注意事項說明

07:00 鳴槍出發

分梯出發

09:30 補給點關門 (聖興宮 22K 處，被關門之參加者請自行原路折返)

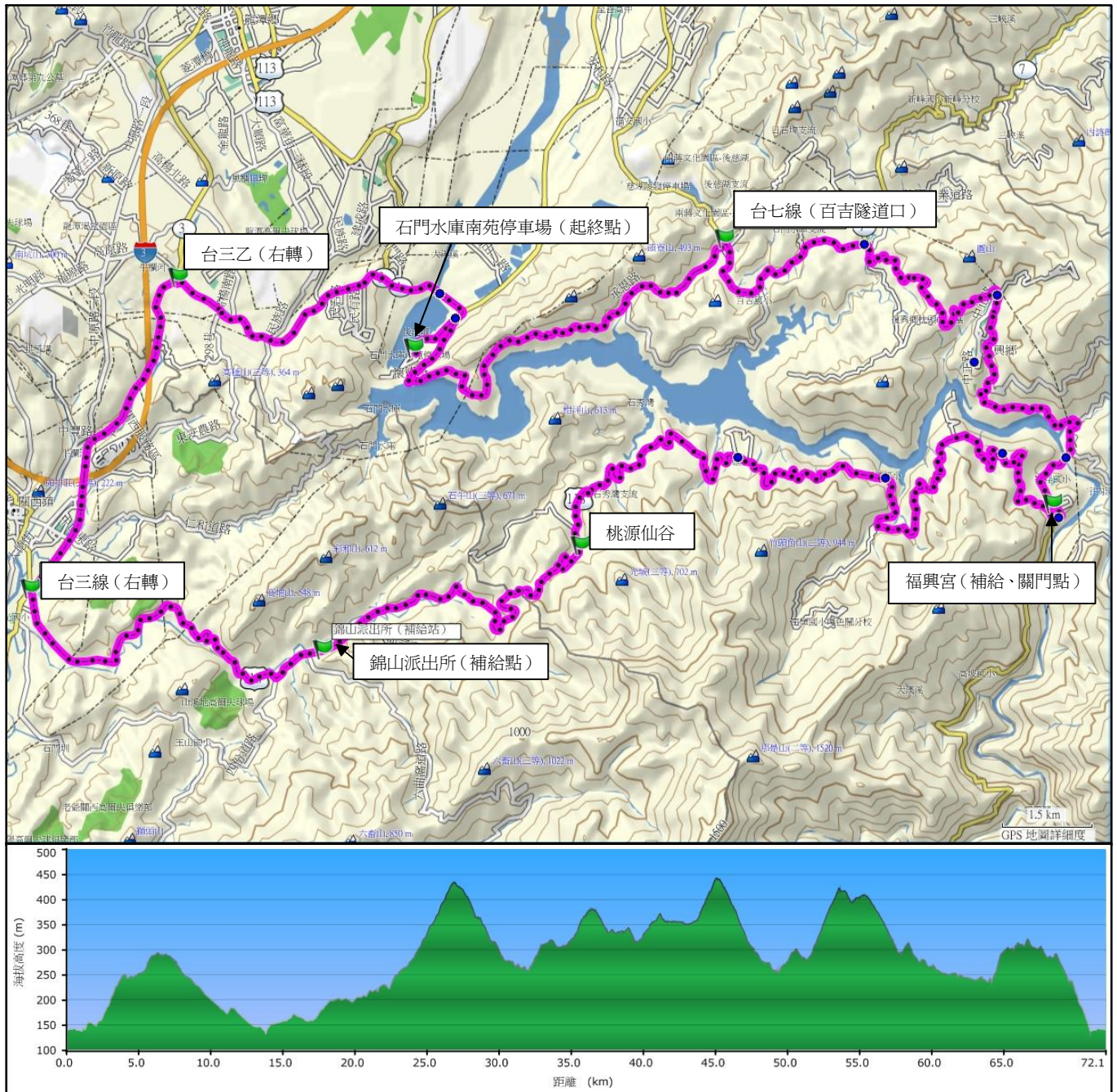
11:00 紀念衫、午餐發放 (憑號碼貼紙領取)

12:30 摸彩 & 頒獎典禮—

溫馨團隊獎、最佳人緣團隊獎、最佳親子組合團隊、最佳精神團體等獎項

14:00 終點關門

貳、挑戰路線



活動路線：石門水庫南苑停車場→環湖路→龍珠灣→台7線→復興→羅浮→聖興宮→羅馬公路→關西
→台3線→台3乙線→大溪→石門水庫南苑停車場，全長約75公里，總爬升1500公尺

補給站：1.聖興宮 22K處（關門點 AM0930）、2.錦山派出所 50.2K處

路線詳細資料請參閱下列網址：

<http://www.bikemap.net/route/785954#lat=24.79749&lng=121.28408&zoom=13&type=0>



美利達 滿天星自我挑戰系列

參、參加號碼識別



- A. 號碼識別
號碼貼紙 x1 (安全帽前額)
- B. 單車識別
晶片 x1 (固定於前叉上)
晶片束帶 x1 條



肆、參加須知：

停車位置

1. 所有參加者車輛可停放於南苑停車場，上午七點前進場免收停車費
2. 車輛請由石門水庫坪林收費站入園，車輛停放於「石門水庫南苑停車場」，請聽從工作人員引導。





MERIDA

美利達 滿天星自我挑戰系列

活動前

◎ 本活動不限車種，但以公路車最為理想；行前請務必檢查

1. 傳動系統(變速器)：變速撥桿、變速線、鏈條張力、BB 中軸、順暢度是否良好。
2. 煞車系統：煞車皮是否磨損、煞車線是否順暢。
3. 輪組、內外胎狀況：輪組是否上下振動、左右偏擺、鋼絲張力是否足夠、外胎狀況是否良好胎壓是否足夠、登山車可將外胎改成公路專用之光頭胎，騎乘會較省力。因為長途公路騎乘，建議使用公路車或是裝配光頭胎之越野車，以利騎乘效益。
4. 車把手、龍頭、座墊、水壺架等螺絲是否上緊、車頭碗是否滑順。
5. 單車須備有前後車燈或反光設備以維護安全。
6. 以上如有不清楚的地方請將愛車送到各地專業自行車店作一次安全檢查。
7. 請隊員自行攜帶簡易維修工具、拆胎棒、內胎 2~3 條、攜帶式打氣筒、水壺 2 個、碼表、心跳表等。
8. 欲租用單車者請洽「美利達石門租借站」0988-616068 李站長
美利達 XT 等級自行車，於活動當日租用優惠價：100 元

◎ 人身裝備及個人用品

1. 安全帽(活動中請隨時正確配戴安全帽)、手套、自行車鞋、著自行車衣褲或輕便排汗衣、雨衣。
2. 活動中請減少背負物品，勿使用單肩背包或斜背包，若需要請使用雙肩背包及腰包。
3. 為騎乘安全，請隊員務必要將水壺架先稍稍向下壓緊，以免水壺於路途中彈掉落地；不可使用保特瓶取代自行車專用水壺，也請勿將物品懸掛在把手及車架上，以免造成行進間的危險。
4. 請參加之車友務必自備禦寒風雨衣、自行車水壺、手套、補給品、筋肌肉保養品、換洗衣物等，並隨身攜帶手機、健保卡、金錢、防曬油、個人慣用藥物、相機…等。
5. 活動適逢梅雨季節，山區氣候多變，請隨身攜帶禦寒衣物及防雨裝備，以備不時之需。切勿使用輕便雨衣，更不可在使用後隨地丟棄，嚴重影響後方隊員之行進安全。

◎ 其餘建議事項

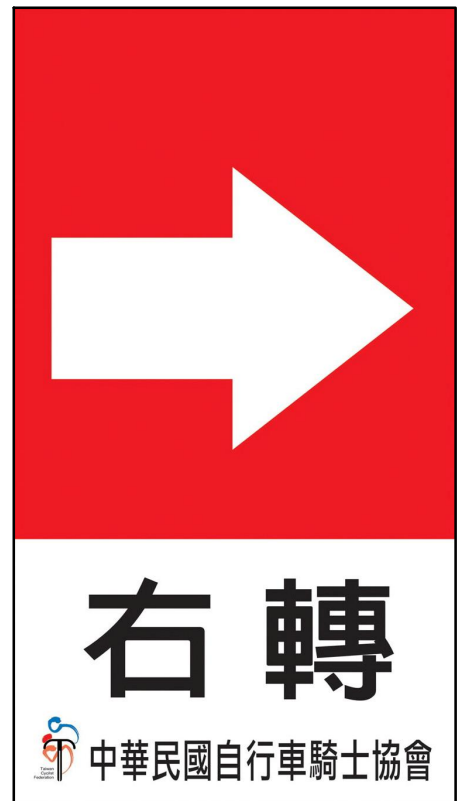
1. 本次活動，建議 2 人以上組隊參加，在挑戰路上結伴同行相互照應，共享完成的喜悅。
2. 各位親愛的挑戰勇者：運動是保持健康身體的重要原素，請各位視自己活動日身體狀況量力而為，並請於活動前一日充足的睡眠及當日出發前提早吃早餐，活動當日早餐一定要吃，且以碳水化合物餐點為佳，忌喝牛奶。
3. 出發前注意自己的暖身運動，可先以輕齒比騎行小段待身體活熱（血液升溫）再進行拉筋伸展動作，可避免因熱身不足而造成的運動傷害。



美利達 滿天星自我挑戰系列

活動中

1. 本挑戰活動非競賽性質，為挑戰自我，故無交通管制，部份路段由工作人員做動態交通管制，請參加者遵守工作人員指揮並確實遵守交通規則，順向靠邊前進確保騎乘安全，挑戰者務必詳讀活動路線及地圖。
2. 終止活動關門點設置：
 - (一)為顧慮安全及活動時間之掌控，活動終將設有關門時間：
09：30 聖興宮 22K 處，被關門之參加者請自行原路折返
14：00 終點關門
 - (二)於補給站被關門之參加者，需自行由台七線折返石門水庫，請務必小心騎乘。
 - (三)被關門之參加者須配合大會工作人員登記號碼，可視情況強制上大會收容車，務請配合。
3. 補給站設置：
 - (一) 聖興宮 22K 處（關門時間 AM0930）、錦山派出所 50.2K 處
 - (二) 大會提供礦泉水與補給品。參加本次活動的隊員請務必於安全帽貼上大會貼紙以茲識別。
 - (三) 請配合前導及各站工作人員指示進出補給站，進入補給站後切忌暴飲暴食以免運動中發生嘔吐的情況。凡未報名參加本活動之隨行車友，大會將不給予飲水及食物補給。
4. 自行車路線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。
5. 為不影響選手行進安全，建議參加選手務必將水壺架向下壓緊，嚴禁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，危及騎士安全。
6. 騎乘中每隔 10~15 分鐘務必喝水保持口腔滋潤，切勿在口渴時大口喝水，以免身體不適。
7. 請勿超越大會前導車輛，若超越前導車輛，大會無法給予協助請自行負責。
8. 活動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挑戰，可就近聯絡大會工作人員及救護車。
9. 大會於隊伍最後備有殿後車，供體力不支者使用。
10. 為環境為地球盡心，所有挑戰車友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。





MERIDA

美利達 滿天星自我挑戰系列

11. 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。

活動後

1. 請各車隊或個人於活動後將晶片收齊後，於「石門水庫南苑停車場」報到帳篷，退晶片押金 1000 元，並憑號碼貼紙領取午餐盒（領取前請先報車隊編號及人數，以加快領取速度）。
2. 得獎是最高的榮耀，請得獎者參加頒獎，未克參加者可請人代領，若請親自至協會領取。

伍、晶片使用注意事項

1. 晶片押金：
 - (1) 個人：於報到時繳交晶片押金每人 1000 元。
 - (2) 車隊團體：請領隊於報到時繳交晶片押金每隊 1000 元。
2. 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，影響成績之判定。
3. 大會於中途設有晶片感應區，所有選手都必須經過該感應區，未通過者不計該選手之成績。
4. 晶片請遠離無線傳輸裝置及電子產品，如無線馬錶、心跳表、無線電、行動電話、筆記型電腦等電子裝置，以確保晶片正常運作。
5. 大會回收晶片：請各車隊於活動後將晶片收齊後，於「石門水庫南苑停車場」報到帳篷退還晶片。
6. 請各隊車隊領隊，統一彙整點齊晶片數量回收；個人請親自繳還，並退回晶片押金。晶片若有遺失者每塊晶片需付 1000 元賠償金。





美利達 滿天星自我挑戰系列

陸、公共意外險注意事項：

各位親愛的車友們：運動是保持健康身體的重要原素，請各位視自己騎車當日狀況量力而為，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日騎車前 2 個鐘頭吃早餐。本會對於現場只做必要之緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動針對參加者投保每人新台幣壹佰萬元之公共意外險。(所有細節依投保公司之保險契約為準)，公共意外險承保範圍：

1. 被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責：**①** 被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內發生之意外事故。**②** 被保險人在經營業務之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。
2. 特別不保事項：**①** 個人疾病導致運動傷害。**②** 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、癲癇、脫水等。**③** 對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內，選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議參加者慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。
3. 參加者請務必攜帶健保卡，活動當日如有受傷者，請當日就醫，並與醫院拿取正本診斷證明及副本收據，以利保險理賠。
4. 本次挑戰「大會投保公共意外責任險」，投保金額有限，有需要更高保額者請自行再加保個人保險。(所有保險理賠細節依投保公司之保險契約為準)。

捌、徵文活動：

大會設有徵文活動，凡經錄取者即贈送「自行車專用車衣」乙件，歡迎騎士朋友於活動後將心得感想寫下，於 6/17 前 E-Mail：service@cyclist.org.tw，註明「美利達詩情畫意羅馬公路徵文活動」，稿件經錄取後將於 6/24 公佈參加作品於中華民國自行車騎士協會網站，並於七月中前寄送贈品給錄取者。

中華民國自行車騎士協會 電話：02-8919-3595 傳真：02-8919-3311 網址 www.cyclist.org.tw
地址：231 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 E-Mail：service@cyclist.org.tw