

# 2026 The Road to Taiwan KOM- Spring

## 臺灣 KOM 登山王之路-春季

春季 KOM 將從宜蘭中橫支線前進思源啞口。從宜蘭三星鄉長埤湖出發，經河階地形的南山、再到蘭陽溪與大甲溪分水嶺的思源啞口，思源啞口，在春夏兩季繁花齊放，是原住民泰雅族重要的一條歷史遷移通道，取名飲水「思源」，位於中央山脈南湖大山和雪山山脈交會處。春季 KOM 挑戰以思源啞口作為首場，將春季 KOM、夏季 KOM 路線漸次挑戰至最終站-台灣 KOM 自行車登山王，攀登武嶺高峰。

**指導單位：**交通部、交通部觀光署、宜蘭縣政府

**主辦單位：**中華民國自行車騎士協會

**協辦單位：**中華民國單車運動發展協會、宜蘭縣自由車運動協會、宜蘭縣體育會自由車委員會

**活動日期：**2026 年 3 月 30 日 ( 星期一 )

**出發地點：**長埤湖風景區停車場

**活動路線：**長埤湖風景區停車場-台 7 丙-牛鬥橋-左轉台 7 線-家源橋-右轉台 7 甲-南山加油站-思源啞口，約 61 公里，總爬升 2071 公尺。

**活動流程：**

**3 月 29 日 ( 星期日 ) 長埤湖風景區停車場**

15 : 00 參加者報到、領取物品

15 : 30 行前說明會、領取隊車貼紙

**3 月 30 日 ( 星期一 ) 長埤湖風景區停車場**

06 : 30 參加者開始集合、路線及安全注意事項說明

07 : 00 出發鳴槍

08 : 50 預計第一位選手抵達終點-思源啞口

頒獎、午餐、領完成獎牌、退晶片/還押金-長埤湖

12 : 00 終點關門

**補給站&關門時間/隊車請於飛亞蘭店旁停車場做定點補給**

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

**參加資格：**16 歲以上，全世界有志於挑戰距離、高度、陡度與氣候之本國及外籍自行車騎士。參加活動選手必需自行辦理人身意外保險

**活動分組：**

- M16 組/男 16-19 歲，民國 96-99 年 ( 含 ) 出生者 ( 2007-2010 )
  - M20 組/男 20-24 歲，民國 91-95 年 ( 含 ) 出生者 ( 2002-2006 )
  - M25 組/男 25-29 歲，民國 86-90 年 ( 含 ) 出生者 ( 1997-2001 )
  - M30 組/男 30-34 歲，民國 81-85 年 ( 含 ) 出生者 ( 1992-1996 )
  - M35 組/男 35-39 歲，民國 76-80 年 ( 含 ) 出生者 ( 1987-1991 )
  - M40 組/男 40-44 歲，民國 71-75 年 ( 含 ) 出生者 ( 1982-1986 )
  - M45 組/男 45-49 歲，民國 66-70 年 ( 含 ) 出生者 ( 1977-1981 )
  - M50 組/男 50-54 歲，民國 61-65 年 ( 含 ) 出生者 ( 1972-1976 )
  - M55 組/男 55-59 歲，民國 56-60 年 ( 含 ) 出生者 ( 1967-1971 )
  - M60 組/男 60 歲以上，民國 55 年 ( 含 ) 以前出生者 ( ~1966 )
  - W35 組/女 35 歲以下，民國 80-99 年 ( 含 ) 出生者 ( 1991-2010 )
  - W36 組/女 36 歲以上，民國 79 年 ( 含 ) 以前出生者 ( ~1990 )
- 電輔車組：限用電動輔助自行車，不分性別年齡。**不列入分組排名**

**報名費用：**每人新台幣 2,000 元，另預繳晶片押金 500 元。

**晶片押金：**終點退還晶片並領回押金 500 元，晶片請於活動當日歸還。

**費用包含：**紀念品、號碼資料、計時晶片、電子完成證書、大會公共意外責任險、補給及午餐等。

**報名方式：**請上網站 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)，即日起至 **3 月 13 日** 截止。

**獎勵辦法：**1.每位參加者可獲完成紀念獎牌乙面及協會官網下載電子成績證書。

2.男、女總排名前六名頒獎。獎金如下：

組別/獎金	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
總 排 名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000
女子總排名	10,000	5,000	4,000	3,000	2,000	1,000

3.各分齡組總排名前六名頒獎。

**申訴：**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參仟元整，賽會將以審判委員會之判決為終決。提出申訴不成時沒收其保證金。

### 保險：

1. 參加者請自行投保個人競賽保險，於賽會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。
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。「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。
3. 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。

### 參加須知：

1. 本參加者係依自由意識，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. 本參加者報名視同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，並瞭解相關提醒注意事項，且無異議。
3. 自行車挑戰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。
4. 本活動後，參加者可自行慢行騎回長埤湖吃午餐及頒獎。
5. 山區易有落石之風險，參加者必須於活動報名時詳閱並確認「活動參加須知」。如有顧慮、或無法同意活動參加須知之內容者請勿報名參加。
6. 此挑戰路線後段極易出現低溫；參加者需注意路上騎乘與抵達終點之後的保暖準備。
7. 大會工作人員有權視參加者體能及道路安全等狀況，決定落後距離過長者暫停或中止活動，參加者不得異議。

8. 限使用標準彎把公路車、需有完整煞車系統；需穿著標準自行車服，參加者於活動全程中均需正確配戴自行車專用安全帽。
9. 水壺必需使用自行車專用水壺。請務必調整固定水壺架與水壺穩固安置。
10. 務必於自行車上安裝「前車燈與後燈」，以通過濃霧等路段。
11. 活動前，請務必詳實檢查自行車零件組裝及胎壓保持最佳狀況。
12. 各隊隊車需自備無線電，於活動進行中以獲得大會資訊為主，除重要事項外，請勿占用大會頻道，無線電頻道為 145.970MHz。
13. 本活動除領先集團外無法全程提供交通管制，請參加者務必確實遵守交通規則，順向靠右邊前進，不可逆向騎乘。
14. 請隨身攜帶健保卡或護照。如有受傷請當日就醫，並開診斷證明及收據，以利保險理賠。
15. 自行車挑戰、活動有一定難度，參加者應自行注意身體健康情況並衡酌參加挑戰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，禁止參加本活動。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，對於其因此所產生之事故，主辦單位不負任何賠償責任。
16. 隊車於活動期間，如與其他人員、車輛發生交通事故，將依照一般交通事故處理方式通知警方處理。主辦單位不負此種一般交通事故之責任。
17. 報名者承諾所填寫之個人資料均屬實；若資料提供有誤，一切後果將由提供人自行承擔。
18. 若活動日天氣預告或突發天候不良，大會將於出發前宣布因應之事宜，例如提早結束活動、或變更活動終點或變更關門點等的可能性。如果突發狀況將影響終點頒獎會場作業時，將於活動前同時公佈更改頒獎地點。
19. 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，參加者必須同意肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。
20. 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。



21. 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/出賽與否之權利。
22. 本辦法如有未盡事宜或任何變更，主辦單位保留本簡章內容調整之權利，得隨時修正公布之。
23. 活動前隨時會有最新訊息，將陸續公告於 TCF 協會網頁 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) 及 KOM 網頁 [www.taiwankom.org](http://www.taiwankom.org) 上，敬請參加者務必詳閱。

**活動洽詢：**

中華民國自行車騎士協會/電話：02-8919-3595、0928-025-778

網址 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) 電子信箱 e-mail：[service@cyclist.org.tw](mailto:service@cyclist.org.tw)

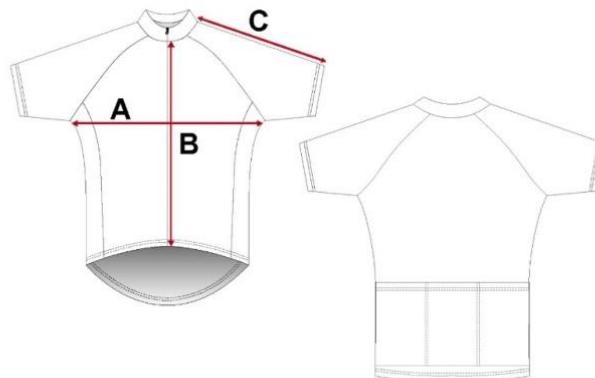
協會 LINE 官方帳號：@730qmryb

●活動專屬加購：活動紀念車衣 1500 元

[ 樣式設計圖 ]



車衣尺寸丈量方式(平放)



若您未確定選擇何種尺碼，建議您嘗試測量您已擁有且適合您體型的車衣，然後將這些尺寸與下方的尺碼表進行比對。  
注意：本表內所有測量值皆為生產近似值。

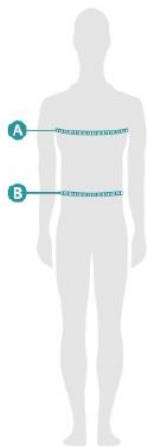
測量部位	尺寸 cm	XS	S	M	L	XL	2XL
A 胸寬-左右腋下直量		44	46	48	50	52	54
B 前衣長-前領中至下擺		63	66	68	70	72	74
C 袖長-肩點至袖口		29	30	32	33	34	35

活動加購：KOM x 720 聯名，720 變色太陽眼鏡-市價 4080 元-特價 3500 元



◆ 加購紀念品\_活動紀念風衣外套-1500 元

KOM 風衣外套效果圖



UNISEX 風衣外套選碼參考 (衡量單位為CM)

尺碼	XXS	XS	S	M	L	XL	2XL
衣服胸圍	94	99	104	109	113	117	121
衣服下擺寬	80	82	84	86	91	96	101
衣服前中長 (不含衣領高度)	48	50	52	54	56.5	58	60.5
A. 建議胸圍	80-86	86-91	91-96	96-101	101-105	105-109	109-113
B. 建議腰圍	76-82	78-84	80-86	82-88	87-93	92-98	97-103

此尺寸表僅供參考，會依實際布料特性和個人身形與穿著習慣有所不同。



## 路線圖 Route Map

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

