

2015 冬瓜山水岸田野!鐵馬逍遙遊活動

前言：宜蘭縣冬山鄉擁有美麗的水岸自行車道、森林公園、梅花湖、及便捷的自行車道系統，結合鄉內各具活力、特色社區，六大休閒農業區等齊心努力打造為全台自行車運動最友善的城鄉；藉由本次活動廣邀參加來賓進入本鄉享受自行車深度之旅，進一步深刻體驗水岸田野自然風光與沿途鄉土民情的特色氛圍，並同時兼顧運動健體，又可為全球性環保減碳議題盡一份心力，實是一舉數得。

冬山鄉公所、冬山鄉民代表會致力以「健康大地、綠色生活」的原則出發為本鄉規劃發展願景，對自行車活動及全民路跑運動推展不遺餘力，此次特別選定宜蘭縣環溪南線自行車道路段作為本次活動體驗路線，特別的是，此次路線將穿越即將開園啟用之「冬山河森林公園」部份園區，參加民眾可以率先嚐鮮體驗本鄉轄內最新景點及部分新設之優質自行車道，冬山鄉熱烈歡迎大家來參加。

【主辦單位】宜蘭縣冬山鄉公所、冬山鄉民代表會、台灣鐵人運動協會

【協辦單位】冬山鄉各村辦公處、冬山鄉各休閒農業區、冬山鄉各社區發展協會、冬山鄉各茶葉產銷班、羅東警察分局冬山分駐所、羅東警察分局廣興派出所、冬山鄉各守望相助隊、冬山鄉社區安全關懷協會、冬山鄉衛生所

【贊助單位】Camellia(山茶花民宿)、天ㄟ咖啡、芳岳茶園、大漢王朝、中山休閒旅遊服務中心、郝 Heman Cheese Cake、總裁 79 會館、芯園民宿、新天鵝堡、LV 屋民宿、光合作用民宿、綠野仙蹤、光腳丫民宿、杜康風味館、橙靖手工烘焙牛仔驛站美式餐廳、71 度 N 庭園咖啡、童話村有機休閒農場、好茶香茶園、三泰有機農場、明星茶園、星源茶園、木發茶園、吉園茶園、正福茶園、馨山茶園、青山茶園、詩聰茶園、鹿苑茶莊、鳳茗茶園

【活動日期】104年5月23日 AM07:00

【集合地點】冬山火車站或冬山鄉公所

【活動路線】

1. 挑戰組:冬山火車站→冬山河自行車道→傳藝中心→五結大閘門→五結防潮堤防→河濱路→鼻頭橋→梅林路→冬山河森林公園→冬山火車站(全程約 35k)
2. 親子組:冬山火車站→冬山河自行車道→利澤簡橋折返→冬山河自行車道→冬山火車站(全程 10K)

【活動流程】配合火車時間(6:19 有一班火車抵達冬山)七堵發車

時間	活動項目
06:30-06:50	參加者集合
06:50-07:00	開幕式(來賓長官致詞)
07:00	挑戰組出發
07:20	健康組出發
08:00-11:00	攤位展售及會場摸彩活動
09:00-11:00	終點餐食發放
11:30-12:00	場地復原

【參加對象】具長途騎乘經自行車驗者；未滿 18 歲須附家長同意書。

【騎乘裝備】1. 本活動不限車種，各類自行車均可參加。

2. 自行車須具完整之前後剎車，全程須戴安全帽；另建議備有效車頭燈及尾燈各一組。

3. 如遇雨天，應自備雨衣。

【補給站】第一補給站：五結防潮閘門附近

第二補給站：鼻仔頭涼亭休息站

【注意事項】

1. 本活動非競賽性質，故無交通管制；參加者請遵守交警或工作人員指揮，順向靠邊前進，確保行車之安全。
2. 活動路線有下坡路段，請注意騎乘速度；如遇有緊急事件需要協助，請與大會聯絡(電話印於號碼牌)。

【獎勵辦法】

1. 凡報名成功者，均可獲大會紀念衫 1 件；於報到時領取。
2. 凡於關門時間(11:30)前抵達者，挑戰組獲得完成獎牌 1 面，親子組獲得完成證書 1 張。

【報名辦法】

1. 本活動有人數限制 1,000-1,500 人。
2. 報名時間：即日起至 5 月 7 日 24:00 止，或有額滿則提前結束報名。
3. 報名方式：請利用活動網站之線上報名系統。(上台灣鐵人運動協會網站
報名或網址：<http://sport01.com.tw/reg.php?eid=11>)

4. 報名費：

- (1)挑戰組：每人 300 元(含保險、紀念衫、束口後背袋、小方巾、獎牌、證書、地方伴手禮、路線補給站、終點餐食及摸彩)。
- (2)親子組：每人 200 元(含保險、紀念衫、束口後背袋、小方巾、證書、地方伴手禮、終點餐食及摸彩)。

【其他事項】

1. 保險：大會投保公共意外責任險 300 萬及對所有選手投保體育活動 100 萬意外險及 3 萬意外醫療險。15 歲以下，依保險法規定僅投保傷害醫療險。
2. 所有參賽者請自行評估健康後是否報名參加；心血管疾病者，不宜參加。
3. 活動當天舉凡停車、報到、熱身及準備出發，請配合工作人員或指示牌引導，以維持活動順暢。
4. 請所有人員發揮公德心，騎乘中如有物品掉落，敬請立即處理；或有發現者亦請立刻排除，以免造成意外。
5. 騎乘進行中，請共同維護環境，勿隨手拋棄垃圾。
6. 報名截止後，因個人因素無法參賽，視同棄權，恕不退費。
7. 如遇天災賽事原則上順延 2 周。延期而無法參加者，所繳交之報名費，恕不退費。
8. 如有未盡事宜，經承辦單位決議得隨時修正公布之。