

蘭陽技術學院「2018 穿越蘭陽 100k」

活動辦法

活動主旨：

藉由本次單車騎乘活動，能深刻體驗蘭陽平原的自然風光和人文鄉土民情，可以強身健體，又可為全球正夯的節能減碳議題盡一份心力，實是一舉多得，並提個人體適能能力及自行車運動新風氣，展現出蘭陽人的毅力與驕傲。

活動辦法：

一、活動日期：107年06月02日(星期六)07:00-17:00。

二、活動組別：挑戰組 100KM(限 300 人)

三、報到時間：早上 07:00 本校體育館前廣場。

四、主辦單位：蘭陽技術學院 學生會。

五、承辦單位：蘭陽技術學院 鐵馬社。

六、協辦單位：健康休閒管理系、學務處各組。

七、參加對象：對單車有興趣人士(含社會人士、他校教職員生等)。

八、報名方式：採上網報名即日起至 5 月 18 日(五)16:00 截止。請先完成匯

款填入匯款序號後 5 碼，或於報名截止日前至體衛組繳交報名費，或洽吳彥璋老師 0935-623292。

報名網址：<https://goo.gl/EwNxHB>。

九、報名費用：社會人士每人新台幣 500 元(凡 10 人以上團報打 8 折計新台幣

400 元)、他校教職員生每人新台幣 300 元(含保險、水、補給品、便當、紀念衫一件及完騎證書)，請用匯款方式或繳至本校體衛組吳彥璋老師或吳俊毅先生。

十、匯款方式：請將報名費用，以國內郵政匯款方式匯至下列指定戶頭，匯款

人請註明"匯款序號後 5 碼"以方便帳款登錄

郵政匯款：01111180553417 受款人：蘭陽技術學院學生會 陳瑞德。

十一、活動裝備：自備單車及安全帽，社會人士如需租借單車則收取 200 元費用，請與報名費一同匯款。

十二、注意事項：

1. 建議穿著車褲、球鞋；若無車褲者，建議穿著透氣運動褲，並將褲管綁緊以免發生意外。
2. 報名者請自行謹慎評估個人健康及體能狀況，以維護自身安全，並隨身攜帶手機、健保卡、金錢、防曬油、個人慣用藥物…等。
3. 本活動非競賽性質，採大團隊出發與團體行進方式，請參加者確實遵守

交通規則及號誌行進，順向靠邊前進，確保騎乘安全。

4. 本活動如遇大雨天或其他不可抗拒之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否取消或擇期或改用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。

活動路線：

蘭陽技術學院前廣場出發→復興路左轉吉祥路→頭城家商→左轉191縣道→玉田弄獅(A休息點)(8.7K)→191縣道直行→黎霧橋左轉環市東路→左轉台9線上蘭陽大橋→右轉五結堤岸道路→羅東運動公園棒球場(B休息點)(18.3K)→左轉廣興路682巷(堤岸道路)→左轉梅林路(宜30線)→右轉義成路一段→右轉冬山路一段(台9線)→左轉成興路→冬山火車站(C休息點+午餐)(16K)→左轉成興路→奉尊宮→三奇伯朗大道→52甲濕地→冬山河自行車道右岸→清水大匭門(E休息點)(12K)→右轉台2線→集安宮(F休息點)(8.7K)→蘭陽技術學院(12.2K)。

活動路線 Google 衛星地圖：

