

### 評估狀況一

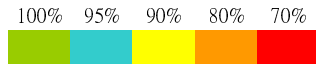
星期五							星期六																									
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00		04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	
												1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
下班	上火車				到達	入住就寢	起床	報到	速度快者平均速度30km	出發				出193				抵長濱	休息	體力下滑,均速降為20km	完成											
									速度中者平均速度25km	出發					出193	體力下滑,速度降為23km	抵長濱	休息	體力下滑,均速降為18km	完成												
									速度慢者平均速度20km	出發						出193	體力下滑,速度降為18km	抵長濱	休息	體力下滑,均速降為14km	完成											勉強進終點
										夜間					白天								夜間									

### 評估狀況二

星期五							星期六										星期日														
18:00	19:00	23:00	00:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00		14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00
												1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	下班	打包	就寢	起床	上火車				到達	報到	速度快者平均速度30km	出發				出193			抵長濱	休息	休息	休息	休息	休息	休息	休息	出發				完成
											速度中者平均速度25km	出發					出193	體力下滑,速度降為2	抵長濱	休息	休息	休息	休息	休息	休息	休息	出發				完成
											速度慢者平均速度20km	出發						出193	體力下滑,速度降為18km	抵長濱	休息	休息	休息	休息	出發						完成
										白天					夜間										白天						

1. 符合速度快條件之參賽者約10%
2. 符合速度中條件之參賽者約70%
3. 符合速度慢條件之參賽者約20%

體力顯示表



以狀況一進行比賽：

1. 星期五睡眠一定不足，出賽體能至少減低10%
2. 除速度快者之外,夜間騎乘的時間於7~10小時.
3. 沒有足夠的休息時間加上睡眠不足，完成機會再降低.
4. 除特異功能者，其餘選手完賽時間均於夜間.

以狀況二進行比賽：

1. 星期五睡眠充足
2. 除速度中者及慢者,夜間騎乘的時間同樣是7~10小時.
3. 足夠的睡棉加上充分休息時間，完成機會提升.
4. 除特異功能者，其餘選手完賽時間均於白天.