

## 2018 臺灣自行車節- Light up Taiwan 極點慢旅

# 舊草嶺及永鎮濱海 4+2 自行車道之旅

以四極點燈塔為主題：極南點-鵝鑾鼻燈塔、極西點-國聖港燈塔、極東點-三貂角燈塔、極北點-富貴角燈塔，以短距離輕鬆逍遙慢旅的騎乘方式，享受臺灣四極點燈塔的美景與悠閒風情。

精心規劃兩天一夜慢旅東北角，舊草嶺自行車隧道、東北角濱海自行車道、龍門吊橋鹽寮自行車道探索，翌日續行前往礁溪、蘭陽、永鎮海濱公園。壯圍濱海自行車道沿途自然景致優美。並將帶您前往坐落在臺灣最東的岬角上的「三貂角燈塔」，是太平洋區的重要指標，有「台灣的眼睛」之稱，行程沿途景點多、步道便利，是旅遊的理想場所。本活動以騎乘單車的方式，讓大家親身接觸在地亮點，深入探索豐富的人文、自然生態，用雙腳踩踏、用心感受、用敏銳的觀察力走入台灣之美共同享受大自然環境。推薦您前往一探究竟~

指導單位：交通部

主辦單位：交通部觀光局、交通部航港局、內政部營建署

承辦單位：墾丁國家公園管理處、雲嘉南濱海國家風景區管理處、

東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處、北海岸及觀音山國家風景區管理處

執行單位：中華民國自行車騎士協會

活動日期：9月29、30日（星期六、日）

參加對象：凡對自行車、戶外旅遊活動有興趣者，未成年學童需由親友陪同參加、也歡迎親友加油團。

活動方式：以遊覽車搭配自行車騎乘，悠遊於東北角、礁溪蘭陽及三貂角燈塔。

活動內容：

### 9/29 (六) 東北角舊草嶺自行車騎乘，約 50 公里。

AM 07:00 圓山捷運站 2 號出口出發-搭乘遊覽車前往

AM 08:30 領自行車、安全帽、騎乘安全注意事項說明、熱身操後出發

AM 09:00 東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處→福隆火車站，經舊草嶺自行車隧道→石城→東北角濱海自行車專用道→萊萊海蝕平臺→四角窟觀景區→馬崗、步行上三貂角-卯澳漁村-會場，約 24 公里

PM 12:00 午餐

PM 14:00 龍門吊橋-鹽寮自行車道-雙溪鄉間道-草嶺古道，騎乘約 24 公里。

PM 18:00 晚餐、住宿：飯店：礁溪山泉飯店

### 9/30 (日) 永鎮海濱公園·壯圍濱海自行車道，約 50 公里。

AM 07:00 晨喚、早餐後/搭車前往礁溪、蘭陽

AM 08:00 領自行車、安全帽、騎乘安全注意事項說明、熱身操後出發

AM 09:00 礁溪溫泉-頭城老街-烏石港漁港-蘭陽博物館-永鎮海濱公園·壯圍濱海自行車道，騎乘約 30 公里

PM 12:00 午餐

PM 13:00 冬山河自行車道，騎乘約 20 公里，

PM 18:00 快樂賦歸、松山火車站。

報名方式：

1. 本次活動網路報名，報名網址為 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)

2. 報名截止日：即日起至 9 月 17 日截止。

報名費用：每人新台幣 2000 元，另有親友加油團，費用相同。

費用包含：包含 2 天保險、住宿（9/29 礁溪山泉飯店 2 人房），1 早餐 2 午餐 1 晚餐、飲水補給、導覽解說領隊、遊覽車、紀念車衣、完成證書等資料、含單車(含安全帽)。

加碼獎勵：1. 參加報名成功者，可加價購買車衣。加購價：500 元/件

2. 報名參與 2018 Light up Taiwan 極點慢旅- 6/23 極南點、7/21 極北點、9/1 極西點、9/29 極東點、10/13 極南點各場次，凡報名參加活動四場者，即可獲贈「四極點限量精美紀念車衣」一件，滿貫車衣將在 9/29 及 10/13 活動現場頒發。

注意事項：

1. 本參加者係依自由意思，自主決定參加中華民國自行車騎士協會所舉辦之自行車活動。
2. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次活動、活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項、活動規定及注意事項，且無異議。
3. 自行車活動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或上大會遊覽車，切勿超出個人身體負荷。
4. 個人攜帶物品：健保卡、盥洗用具、換洗衣物、防曬用品、風雨衣、照相機等。
5. 單車裝備：遮陽帽、太陽眼鏡、雙肩隨身包、合身運動休閒服（請勿著牛仔褲）、硬底鞋。
6. 請自備環保筷，隨手做環保，為地球環境更美好盡一份心力！
7. 行程內容之景點及餐食將視情況而前後有所變動，敬請諒察。
8. 騎乘自行車請務必配戴安全帽，並遵守交通規則，聽從領隊之帶領。
9. 三日騎乘自行車共約 95 公里，請視個人騎乘能力，無法騎完全程者可以上遊覽車休息。
10. 遇天候狀況不良或不可抗拒的因素時，大會有權臨時變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從領隊緊急應變措施及決定。
11. 活動為各參加者投保 200 萬、醫療 10 萬之旅遊平安險，理賠申請時必須開具診斷證明及收據正本，保額不足者請自行投保。「旅遊平安險」的承保內容，請參閱 [附件一\(請點此\)](#)。

活動資訊：

2018 臺灣自行車節- Light up Taiwan 極點慢旅 活動場次，請詳 <http://lightuptw.cyclist.org.tw/>

日期	活動地點	騎遊	挑戰	慢旅 4 輪+2 輪	東雙塔挑戰
6/23 (六)	極南點 鵝鑾鼻燈塔	鵝鑾鼻佳樂水 自行車騎遊 30K	環鵝鑾鼻半島 自行車挑戰 70K	6/22-24 麟洛恆春 鵝鑾鼻自行車之旅	6/23-25、10/13-15 鵝鑾鼻-三貂角
7/21 (六)	極北點 富貴角燈塔	北海風芝門 自行車道騎遊 20K	北海岸富貴角 自行車挑戰 55K	7/21-22 北海岸基隆 萬金石自行車之旅	東雙塔挑戰 398K
9/1 (六)	極西點 國聖港燈塔	七股鹽田國聖港 燈塔騎遊 36K	嘉南山海圳綠道 自行車挑戰 70K	8/31-9/2 北門七股 山海圳綠道自行車之旅	D1-鵝鑾鼻燈塔-台 9 線- 台東，145K。
9/29 (六)	極東點 三貂角燈塔	福隆舊草嶺 自行車道騎遊 21K	東北角峰迴路轉 自行車挑戰 63K	9/29-30 舊草嶺及永鎮 濱海自行車道之旅	D2-台東-台 11 線-花蓮 奇萊鼻燈塔，181K。
10/13 (六)	極南點 鵝鑾鼻燈塔	鵝鑾鼻佳樂水 自行車騎遊 30K	環鵝鑾鼻半島 自行車挑戰 70K		D3-花蓮-蘇花火車-三貂 角燈塔，72K。

※ 歡迎參加極點慢旅活動，參與此東西南北四極點活動者，加贈精美紀念車衣。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會

協會電話：02-8919-3595 / 客服電子信箱：service@cyclist.org.tw

協會官網：<http://www.cyclist.org.tw/> 活動網址：<http://lightuptw.cyclist.org.tw/>