

2019 Cigna Tour of East Taiwan Cycling Series

康健人壽環花東 4+2 山海騎逍遙遊



造訪素有“台灣最後一塊淨土”之稱的花蓮台東地區，最佳方式當然是結合汽車移動與單車騎乘！「2019 康健人壽環花東自行車系列」的 4+2 山海騎逍遙遊，現在就要帶您以三天兩夜的假期，飽覽花東海岸及縱谷壯麗的山海風光及沿途鄉野景觀。同時，我們將樂騎悠遊於卓溪部落鄉間小路及獨一無二“會長高”且為全球唯一橫跨兩個板塊的玉富自行車道。在這片淨土上，我們邀請您親子闔家共同來慢遊花東地區傲人的壯麗山水、豐富的自然生態，以及獨特的人文風采！

指導單位：花蓮縣政府、臺東縣政府

主辦單位：中華民國自行車騎士協會

活動日期：2019 年 4 月 19-21 日（星期五、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。

活動方式：以巴士搭配自行車騎乘，悠遊於花蓮及台東間的海岸及縱谷山海美景之中。

報名方式：自即日起至 108 年 3 月 29 日止。依活動人數額滿截止。



掃描 Google 表單
報名頁 QR Code

1. 請至協會官網 www.cyclist.org.tw 本活動網頁填寫線上 Google 報名資訊表單。
2. 報名後請在三日內匯款至：玉山銀行(808) 中崙分行 帳號：0912-940-005825，
戶名：社團法人中華民國自行車騎士協會。
3. 匯款完成後，請於本活動網頁填寫線上 Google 匯款資訊表單完成報名步驟。

報名費用：原價 8,500 元，於 108 年 2 月底以前報名完成者享有早鳥優惠 7,500 元。

如需交通代辦 松山-花蓮 專開列車另繳交 1,400 元

費用包含：包含 3 天保險、2 夜住宿（4/19 花蓮美崙大飯店/兩人房、4/20 台東娜路彎大酒店/兩人房）、2 日早午晚餐、飲水補給、單車租借(含安全帽)、導覽解說領隊、活動紀念衫、自行車手套、自行車水壺、自行車頭巾、殿後支援卡車及巴士接駁、完騎證書等資料。
備註：大會安排兩人房，若欲升等為單人房需補貼差額。

【 4 月 19 日星期五 】

4/19(五) 13：00~14：30 報到-花蓮美崙大飯店

14：30~15：00 領自行車、安全帽、騎乘安全注意事項說明、熱身操後出發

15：00~17：30 南濱自行車道→花蓮溪口熱身騎乘之旅。共約 20 公里

17：30~~~ 晚餐 住宿花蓮美崙大飯店

【 4 月 20 日星期六 亞士都飯店-參加出發 】

4/20(六) 06 : 00 晨喚

06 : 20 早餐

07 : 00 集合、開幕典禮→觀戰→出發

10 : 00 花東海岸公路(台 11 線)攬勝-三仙台

11 : 30 午餐

12 : 20 領自行車、安全帽、騎乘安全注意事項說明、熱身操後出發

12 : 30 單車騎乘都歷-東河

14 : 00 都蘭-水往上流

16 : 00 小野柳-台東市。全日騎乘約 55 公里

18 : 00 住宿娜路彎大酒店 台東市.逛夜市.水果街.小吃街、洗滌一天的疲倦與塵囂

【 4 月 21 日星期日 娜路彎大酒店-參加出發 】

4/21(日) 06 : 00 晨喚

06 : 30 早餐

07 : 30 集合搭乘巴士出發

09 : 30 池上：領自行車、安全帽、熱身操後出發

10 : 00 卓溪部落→古風田野風光

15 : 00 長富大橋→玉富自行車道。全日騎乘約 45 公里

18 : 00 搭車返抵花蓮車站 (活動圓滿結束) 解散賦歸，互道明年再見

住宿資訊：花蓮美侖大飯店 / 970 花蓮縣花蓮市林園 11 號 電話：03-822 - 2111

台東娜路彎大酒店 / 950 台東縣台東市連航路 66 號 電話：0800 - 239 - 888

注意事項：

1. 個人攜帶物品：健保卡、盥洗用具、換洗衣物、泳衣褲、防曬用品、隨身風雨衣、照相機。
2. 單車裝備：遮陽帽、太陽眼鏡、手套、小腰包、運動休閒服。
3. 路上騎乘請遵照領隊及交通安全規則指示前進。
4. 三日騎自行車共約 120 公里，請視個人騎乘能力，無法騎完全程者可至巴士休息。
5. 本活動另有「康健人壽環花東自行車挑戰」，詳另件。

交通代辦：大會提供代訂松山-花蓮往返台鐵專列，費用報名時一併繳交。

※台鐵專開列車_乘坐注意事項：

●發車時間：去程 4/19(五) 松山-花蓮：約中午前後由松山站發車，直達花蓮站。

返程 4/21(日) 花蓮-松山：約傍晚由花蓮站發車，直達松山站。

註 1：專開列車去程暫訂於 4/19 10:30 至 12:00 間自松山站發車往花蓮。

回程暫訂於 4/21 18:00 左右自花蓮站發車往松山。

註 2：正確發車時間、車次及各站停靠時間，以鐵路局排點時間確認後本會公告為準。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 / 電話：02 8919 3595 / 網址：www.cyclist.org.tw