

2019 康健人壽 環花東 4+2 山海騎逍遙遊



活動前注意事項

親愛的參加車友您好！

歡迎您參加本活動。在出發之前，小小的叮嚀如下，敬請詳細閱讀並預為準備。預祝您有一個愉快的花東單車逍遙遊之旅，我們花蓮見！

報到時間地點：2019 年 4 月 19 日(五) 13：00-14：30 花蓮美侖大飯店(花蓮縣花蓮市林園 11 號)

結束時間地點：2019 年 4 月 21 日(日) 18：00~ 花蓮火車站解散賦歸。

報到領取資料：活動紀念衫、自行車手套、自行車水壺、自行車頭巾、姓名吊牌、完騎證書、領取租借單車(含安全帽)。

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

活動流程：(各時間點可能因實際行程現況略異或微調)

4 月 19 日 (星期五)

4/19(五) 13：00~14：30 報到-花蓮美侖大飯店。

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→美侖大飯店熱身騎乘之旅；約 20 公里。

17：30~~~ 晚餐 住宿花蓮美侖大飯店。

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→活動會場大合照→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-臺東市。全日騎乘約 55 公里。

18：00 住宿娜路彎大酒店 臺東市.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

臺東娜路彎大酒店 / 950 臺東縣台東市連航路 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、防曬用品、風雨衣、照相機等。
2. 單車裝備：安全帽、太陽眼鏡、雙肩隨身包、合身運動休閒服、硬底鞋。
3. 請自備環保筷，隨手做環保，為地球環境更美好盡一份心力！
4. 行程內容之景點及餐食將視情況可能略有變動，敬請諒察。風味餐請恕無法安排全素食。
5. 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。
6. 三日騎乘自行車共約 120 公里，請視個人騎乘能力，騎乘有困難時可以上遊覽車休息。
7. 遇天候狀況不良或不可抗力因素時，大會得臨時調整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。
8. 活動為各參加者投保 300 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。
9. 活動後歡迎遊記圖文投稿至本會；經刊登於網站者將致贈小紀念品。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會

活動總領隊：王祈水 0916-250-972

電話：02-8919-3595 / **傳真：**02-8919-3311

e-mail：service@cyclist.org.tw

網址：www.cyclist.org.tw

地址：231 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓