

2019 Light up Taiwan

台灣真行-大專單車環島

我們曾夢想著，用自己的力量去完成一個不可能的任務嗎？勇敢去做，才能發現另一片天空。旅程中，同伴間的相互鼓勵，撐過一次又一次的陡坡，聆聽彼此的心跳及喘氣聲，為了目標而奮鬥。用心體會單車旅途上的人事物，將這一趟的所見所聞轉化為養分，強壯你未來的人生。

單車環島永遠讓我們有意想不到的收穫！這是一趟真正用心體驗、用雙腳踩踏的台灣之行『台灣真行』。中華民國自行車騎士協會『台灣真行-大專單車環島』從 2003 年開始舉辦，今年邁入第 17 年，是臺灣環島隊持續舉辦最久的活動，也是大專學生最引頸期盼的環島隊。歡迎要做自己的主人，展現堅韌的意志力，拓展眼界的遠度的你與我們同行踩出去！

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國自行車騎士協會、宏國德霖科技大學

共同舉辦：新竹-元培醫事科技大學，彰化-建國科技大學，台東-台東大學，宜蘭-佛光大學

活動時間：2019 年 7 月 1~9 日（星期一至下週星期二），共 9 日

參加對象：用雙腳踩踏自行車體驗台灣之美及感受當地人文地理運動有興趣之各大專

院校及高中職學生。

活動內容：由臺北出發，行經西部到南部，再到東部回台北環島一圈，約 850 公里。

費用內容：在學學生每人優惠 9000 元。

費用包含：保險、住宿 8 夜(以大專院校校舍及香客大樓住宿為主)、早餐 8、午餐 9、晚餐 8
花蓮-宜蘭火車票、環島 T 恤、自行車手套、自行車水壺、完成證書及完成獎牌等。

單車租借：大會租借車為美利達 24 段變速單車，請於報名表中勾選須單車租借。需單車租借者每台 1,500 元，費用請連同報名費一併繳交。

活動內容：（一）單車騎乘：每日騎乘約 100 公里、深刻各地區風景民俗文化之特色行程。

（二）寰宇分享：請單車經驗豐富與同學們、地方人士、單車愛好者心得分享與座談。

（三）運動洗禮：透過汗水的淬鍊、學習自行車迴轉技能與補給觀念等正確騎乘知識。

（四）觀察記錄：紀錄與概述旅程中的人、地、事、物，讓此次旅程不留白。

（五）心懷感恩：行程中規劃做一件公益的事或是寫信給最感恩的人。

（六）單車領騎：藉由長距離、多天數的騎乘培養自行車領騎實務經驗。

報名方式：自即日起至 108 年 5 月 20 日止，或 50 位額滿截止。

1. 請先完成匯款手續後，再至協會官網 www.cyclist.org.tw 的本活動頁面中，填寫報名表單以完成正式報名。



2. 匯款銀行：玉山銀行(808)中崙分行、帳號：0912-940-005825、戶名：中華民國自行車騎士協會。

活動路線：

天數	日期	行經路線	住宿地點	里程
第一天	7/1 (一)	德霖科大-三峽-大溪-關西-新埔-竹中車站-寶山-香山-元培醫大 景點：大溪老街、關西、新竹夜市	元培醫大	80 公里
第二天	7/2 (二)	元培醫大-風情海岸-崎頂-通霄-高美濕地-梧棲-龍井-追分車站-彰化-建國科大 景點：17公里海岸線、風力發電廠、通霄鹽場、高美濕地	建國科大	106 公里
第三天	7/3 (三)	建國科大-溪湖糖廠-台灣穀堡-西螺大橋-北港朝天宮-布袋-南鯤鯓 景點：溪湖糖廠、西螺大橋、南鯤鯓代天府	南鯤鯓代天府	112 公里
第四天	7/4 (四)	南鯤鯓-北門-七股-安南-北汕尾-台江國家公園-黃金海岸-興達港-岡山-國軍英雄館 景點：安平古堡及七股鹽山、黃金海岸、興達港情人碼頭	國軍英雄館	93 公里
第五天	7/5 (五)	正修科大-大東文化區-大鵬灣-林邊車站-枋寮-加祿-楓港-車城-福安宮 景點：遠眺85大樓、屏東大鵬灣風景區、落山風、福安宮	車城福安宮	91 公里
第六天	7/6 (六)	福安宮-四重溪-牡丹水庫-壽卡-大武崙-金崙-太麻里-知本-台東大學 景點：屏199縣道、牡丹水庫、東源聚落、壽卡、知本溫泉	臺東大學	108 公里
第七天	7/7 (日)	臺東大學-初鹿-鹿野高台-關山-金城武樹-大坡池-池上-崙天-古風部落-玉里 景點：花東縱谷、金城武樹、大坡池自行車道、古風部落	玉里福錦飯店	87 公里
第八天	7/8 (一)	玉里福錦-縣193-瑞穗-大農大富-光復糖廠-鳳林-11丙-花蓮(火車)-佛光大學 景點：193縣道、大農大富、光復糖廠	佛光大學	97 公里
第九天	7/9 (二)	佛光大學-北宜-縣界-坪林-海倫咖啡-碧潭捷運-新店瑠公公園廣場 景點：挑戰北宜公路、鳥瞰蘭陽平原、坪林特色茶風味餐 解散地點：新店瑠公公園廣場	溫暖的家	73 公里

注意事項：

1. 攜帶物品：睡袋、個人盥洗用品、禦寒衣物、輕便雨衣、隨身腰包、個人藥品、健保卡、身分證、活動手冊等。
2. 單車裝備：平把登山車 24 速(或公路車 16 速)、安全帽、車燈、哨子、內胎等。
3. 若單車為平把登山車，輪胎建議更換為公路專用光頭胎(需自備內胎)。單車維修可由大會專人服務。
4. 大會租借車輛為美利達 24 段變速車或同等級車款，若需租用請於報名表中勾選。
5. 單車騎乘行進間，個人行李統一由支援貨車運送，行動電話及貴重物品請隨身攜帶。
6. 環島行李請盡量精簡，重量限制為 3-5 公斤，建議使用雙肩登山背包。
7. 參加者可用文字、影像、繪圖、插畫等方式投稿至大會，大會將於活動結束後篩選優良作品公開至專屬活動網頁。
8. 因環島騎乘強度較高，不適合慢性病患者參加（如高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等），有上列疾病者請勿參加。
9. 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。
10. 環島期間請自備環保筷，隨手做環保，為地球環境更美好盡一份心力！
11. 活動為所有參加者投保 500+20 萬之旅遊平安險及醫療，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。
12. 活動行程中途退出離開者恕不退費。



備註：1.活動行程如有更改或變動之部分，主辦單位得隨時修正公布。

活動詳洽：中華民國自行車騎士協會 /23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號

電話：(02)8919-3595 傳真：(02)8919-3311

網址：www.cyclist.org.twE-mail: service@cyclist.org.tw



保證書：

健康及安全保證書

本人_____報名參加台灣真行大專環島，已充分了解主辦單位告知之事項並瞭解簡章等相關內容，對於單車環島活動之風險有一定認知，會確實遵守相關之安全注意事項。本人保證身心健康，無不適合激烈運動之疾病及狀態，志願參加台灣真行大專環島，本人及家屬願意承擔環島期間所發生之個人意外風險責任。參加活動期間，如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理手續接受保險理賠。特立此書以資證明。

切結人：_____ (簽名)