



2020 環花東 4+2 山海騎逍遙遊

活動前注意事項

親愛的車友 您好！

歡迎您參加本活動即將在下周舉行。在出發之前，小小的叮嚀及活動流程如下，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：2020 年 11 月 27 日(五) 09：00~09：30 報到-新店捷運站集合報到

結束時間地點：2020 年 11 月 29 日(日) 17：00~~~~ 花蓮發車返回新店捷運站

報到領取資料：活動紀念衫、自行車水壺、自行車頭巾、號碼貼、行李吊牌、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)

【11 月 27 日 星期五】

11/27(五) 09：00~09：30 報到-新店捷運站集合報到

09：30~13：00 發車新店-花蓮 預計車程 3 小時 /午餐請自理

14：00~14：30 搭火車至花蓮者-至花蓮福容飯店報到

14：10~15：00 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 福容飯店出發→亞士都飯店觀摩環花東 20 周年回顧展→南濱公園→洄瀾灣開心農場→STARBUCKS 新天堂樂園。共約 20 公里

17：30~~~ 晚餐 住宿花蓮福容大飯店

【11 月 28 日 星期六 飯店-出發】

11/28(六) 05：30 晨喚

06：00 開幕典禮→觀戰 競賽組 6 點出發 (自由參加)

06：30~07：30 享用早餐

07：40 搭遊覽車花東海岸公路(台 11 線)攬勝-磯崎，觀戰加油！

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

09：00 單車騎乘磯崎→新社梯田→豐濱石門風光 單車騎乘 20 公里

12：00 石梯坪漁港午餐

13：00 單車騎乘長虹橋→北迴歸線碑→長濱金剛大道忠勇自行車道-絕美天堂路

14：30 一望無際太平洋-烏石鼻漁港 單車騎乘 35 公里

17：30 搭車前往台東市 住宿娜路彎酒店享用自助式晚餐



【11 月 29 日星期日 酒店-參加出發】

11/29(日) 06:00 晨喚

06:30~07:30 早餐

07:40 集合 領自行車、安全帽、熱身操後出發

08:30 卑南文化遺址→水利公園→利吉月世界

09:30 小黃山→挑戰 197 縣道→關山小鎮 騎乘約 40 公里

12:00 關山午餐

13:00 關山環鎮自行車道騎乘約 12 公里 全日騎乘約 52 公里

17:00 發車-沿途欣賞縱谷風光-花蓮品嚐名產-蘇花改北返 活動圓滿結束

住宿資訊：花蓮福容飯店/ 970 花蓮縣花蓮市民生路 51 號 電話：03 823 9988

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、防曬用品、風雨衣、手機等。
2. 單車裝備：安全帽、太陽眼鏡、雙肩隨身包、合身運動休閒服或車衣、硬底鞋、手套。
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。
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當日診斷證明及收據正本，保額不足者請自行投保。

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 **領隊：**劉振蔚 0921-907-302

電話：02-8919-3595 / **傳真：**02-8919-3311

e-mail：service@cyclist.org.tw

line：tcf89193595

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