



為使新北市民以及全國其它各地的車友們更了解新北市的好山好水，今年新北市政府體育處將再次規劃「111 年運動 i 臺灣-新北市單車快樂遊」系列活動，在 3-9 月活動期間，精選八條位於新北市區域內的特色景點路線，透過單車騎乘方式，邀請民眾遊賞新北市美景，並體驗有益身心的自行車休閒運動。今年路線再次精選車友喜愛路線，帶您發現更豐富的新北市風貌！

指導單位：教育部體育署、新北市政府體育處

主辦單位：新北市體育總會

承辦單位：新北市體育總會鐵人三項運動委員會、中華民國自行車騎士協會

協辦單位：交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處、交通部觀光局北海岸及觀音山國家風景區管理處、新北市政府高灘地工程管理處、新北市政府衛生局、自行車新文化基金會、淡水區公所、坪林區公所、板橋區公所、永和區公所、汐止區公所、土城區公所、貢寮區公所、金山區公所、萬里區公所、瑞芳區公所。

活動期間：111 年 3 月 5 日(星期六)起至 9 月 17 日(星期六)

活動日期：

場次	日期	名稱	集合點	里程
1	3/05	淡水關渡金色水岸親水遊	漁人碼頭圓環公車停靠處旁	20K
2	5/21	板橋雙和陽光綠光河畔暢遊	華江橋下自行車租借站	25K
3	6/18	汐止五堵舊隧道尋訪騎遊	汐止星光公園	20K
4	7/09	新月土城賞鳥運動遊	華江橋下自行車租借站	25K
5	7/30	東北角草嶺舊隧道鐵馬懷古遊	福隆遊客中心	25K
6	8/27	萬里野柳地質公園騎遊	金山遊客中心	30K

7	9/03	瑞芳三貂嶺驛站秘境遊	瑞芳火車站	25K
8	9/17	坪林生態瑰寶鐵馬體驗遊	坪林區公所	20K

※9/3 瑞芳三貂嶺驛站秘境遊場次，三貂嶺自行車道隧道內及懸壁路段需採牽引自行車方式(約 40 分鐘)請參加者務必遵守騎乘規範。

活動流程： 08:00~0830 參加者報到領取物資，行前安全注意事項說明/路線說明/暖身操。
08:30~11:30 自行車騎乘與導覽。
11:00~12:00 終點活動護照集章，活動結束。

參加對象：歡迎對自行車騎戶外騎遊有興趣的親子大眾參與；國中以下學童需由親友陪同。

參加費用：每場次每人報名費 100 元，八場共計 800 元。

大優惠：同時報名八場者可獲得紀念車衣或可選擇安全帽(限前 50 名)。

「滿貫獎勵」：歡迎報名參加年度 8 場，第一場同時完成 8 場報名者，贈送精美滿貫紀念車衣或自行車安全帽(限額 40 位)兩者擇其一。滿貫紀念車衣-預計在 6 月場次贈與。另可加價購買同款紀念車衣每件 1,000 元。

費用包含：電子證書、活動護照、保險、各場次另贈自行車相關紀念品。

報名方式：即日起開放線上報名，各場次報名截止於前當週一。繳費完成之後，恕不退費。

線上報名請至 www.cyclist.org.tw

活動內容：

1. 單車生態教育—以樂活運動方式，關懷自然生態環境。
2. 自行車騎透透—由單車領隊帶領，騎乘 8 條景觀路線，體驗在地特色。
3. 單車騎乘介紹—宣導正確單車騎乘概念、自行車平衡感訓練、單車入門教學等。
4. 每場次進行活動護照手冊集章，以茲紀念。

注意事項：

1. 個人物品：請著自行車服或運動休閒服，硬底鞋、防曬品、風雨衣、健保卡等。
2. 騎乘裝備：自行車、手套、安全帽(必備)、水壺、前後車燈、太陽眼鏡等。
3. 出發前請務必確認您的自行車各項功能完整及操作正常，以確保騎乘安全。

因應新冠肺炎疫情：活動將依最新「衛生福利部」公告之防疫條例措施滾動式進行管理。

徵文活動：

歡迎將活動過程照片、心得短文整理後 email 投稿寄至 service@cyclist.org.tw 信箱 (請註明姓名、聯絡電話、地址)。優秀作品將刊登於本會網頁 www.cyclist.org.tw 並致贈紀念品。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 02-8919-3595.

網址：www.cyclist.org.tw

臉書：www.facebook.com/tcf1999

★ 精美滿貫紀念車衣，另可加價購買：

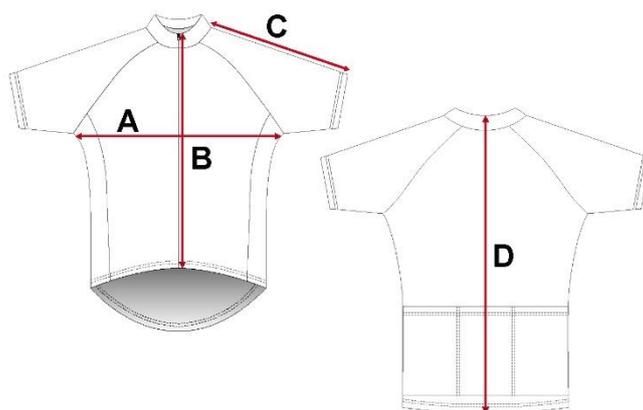
2022單車快樂遊紀念車衣

[樣式設計圖]



★ 紀念車衣尺寸及丈量方式詳如下表：

車衣尺寸丈量方式(平放)



若您未確定選擇何種尺碼，建議您嘗試測量您已擁有且適合您體型的車衣，然後將這些尺寸與下方的尺碼表進行比對。
注意：本表內所有測量值皆為生產近似值。

測量部位	尺寸 _{cm}	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
A 胸圍		94	98	102	106	110	114	118
B 前衣長		57	59	61	63	65	67	69
C 袖長		32	33	34	35	36	37	38
D 後衣長		66	68	70	72	74	76	78

壹、活動路線特色：

1. 3/05 (六) 淡水關渡金色水岸親水遊

路線：漁人碼頭→淡水金色水岸自行車道→淡水捷運站
→紅樹林生態區→關渡碼頭(折返)→漁人碼頭。

公里數:20 公里

※ 租車資訊：淡水捷運站旁
有單車租賃站。

聯絡電話:02-8978-5108

出發集合地點：積木共和國(漁人碼頭圓環公車停靠處旁)

路線特色：淡水「金色水岸自行車道」位於淡水河出海口，也是假日自行車熱門騎遊路線。淡水渡船頭以及漁人碼頭，也是淡水區熱門觀光景點。從漁人碼頭出發，進入金色水岸自行車道，欣賞淡水河岸河畔美景與紅樹林生態景觀區。



以關渡碼頭作為折返點，車友也可以於回程於淡水老街稍作停留，體驗豐富的淡水人文風情。又或逛逛老街，帶點伴手禮回去吧！

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



2. 5/21 (六) 板橋雙和陽光綠光河畔暢遊

路線：華江橋下自行車租借站（起點）→蝴蝶公園地景花海→光復賞鳥綠地→恐龍園區→綠寶石綠地公園→福和運動公園→陽光運動公園（折返點）→華江橋下自行車租借站。

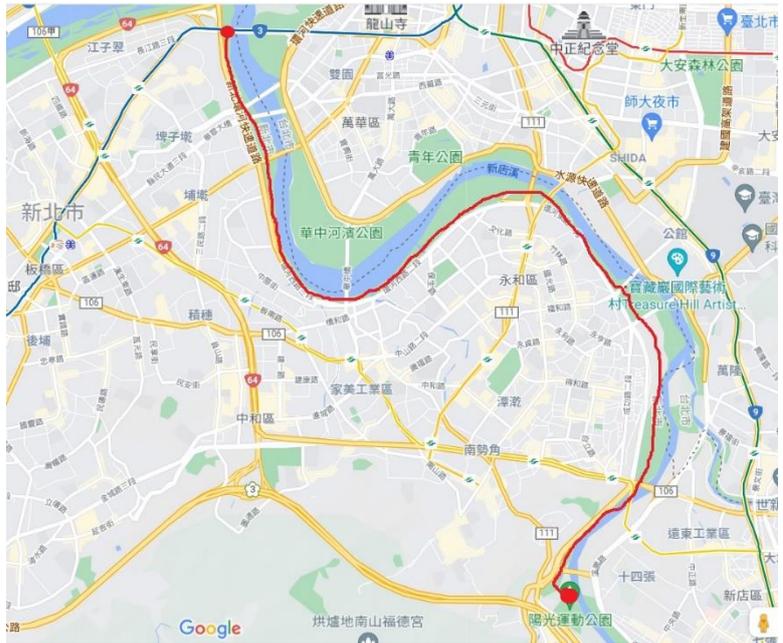
公里數: 25 公里

※ 租車資訊：華江橋下有單車租賃站。

聯絡電話:02-2259-5499

出發集合地點：華江橋下自行車租借站

路線特色：新北市板橋與雙和地區，是與台北市以新店溪為界。從華江橋下河濱公園的自行車租借站出發，沿新店溪河岸，陸續會經過蝴蝶公園地景花海、光復賞鳥綠地、華中橋下恐龍園區、永和綠寶石綠地公園、綠光河岸公園、福和運動公園，一路可以來到新店陽光橋旁的陽光運動公園。沿途盡賞生態綠意，也經過多個運動場地，是都會區內的一隅休閒桃花源。



※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



3. 6/18 (六) 汐止五堵舊隧道尋訪騎遊

路線：汐止星光公園 (起點) → 汐止基隆河自行車道 → 江北大橋 → 五堵抽水站 → 基隆河畔(折返點) → 汐止星光公園。

公里數: 20 公里

※ 租車資訊：汐止租借站/
連絡電話: 02-8978-7367。

出發集合地點：汐止
星光公園

路線特色：汐止五堵的舊隧道尋訪路，保留了日治時期鐵道的風華，與位在福隆的舊草嶺隧道有著異曲同工之妙，走進隧道身處，有種置身神隱少女電影場景的感覺，沿途風景無論是白天或下午時分，都是絕佳的視覺饗宴。



※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



4. 7/09 (六) 新月土城賞鳥運動遊

路線：華江橋下自行車租借站（起點）→江子翠河口景觀河濱公園→新海人工濕地→浮洲藝術河濱公園→溪洲運動河濱公園→土城媽祖田（折返點）→華江橋下自行車租借站。

公里數: 25 公里

※ 租車資訊：華江橋下有單車租賃站。

聯絡電話:02-2259-5499

出發集合地點：華江橋下自行車租借站

路線特色：位於華江橋下的自行車教育園區，是一個兼顧自行車初學者練習的場地，園區內有一個 5% 緩斜坡，小朋友可以練習騎車的平衡感。另外還有直線前進、S 形彎道以及迴轉等練習



路線。由此往返土城媽祖田運動公園中途，大漢溪沿岸的濕地景觀，也是值得一看的生態特色。

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



5. 7/30 (六) 東北角草嶺舊隧道鐵馬懷古遊

路線：東北角風景區管理處遊客中心（起點）→福隆火車站→草嶺舊隧道→石城風景區→環狀自行車道（台二線）→萊萊海蝕平臺→三貂角→卯澳漁村→四角窟觀景區→東北角風景區管理處遊客中心。

公里數: 25 公里

※ 租車資訊：福隆火車站前有單車租賃站。

出發集合地點：東北角風景區管理處
遊客中心

路線特色：舊草嶺隧道是北臺灣第一條以鐵路隧道改建而成的鐵馬隧道，伴隨著隧道火車音效，在涼涼的鐵支路隧道內，讓自己感受體驗當時行駛



於隧道內復古又有趣的景象。騎乘於環狀自行車道不但可以欣賞到東北角沿岸豐富、壯闊的山海景觀，更可騎到「石城觀景區」遠眺龜山島美景、欣賞「萊萊海蝕平臺」有如「魔鬼洗衣板之稱」的地質景觀，到「四角窟」觀看波瀾壯闊海天一色美景，還可以一探體驗卯澳社區以「石頭屋」著稱的漁村風情。從龍門露營區到鹽寮海濱公園的自行車道，路旁可見各式沙丘植物及海灘美景。

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



6.8/27 (六) 萬里野柳地質公園騎遊

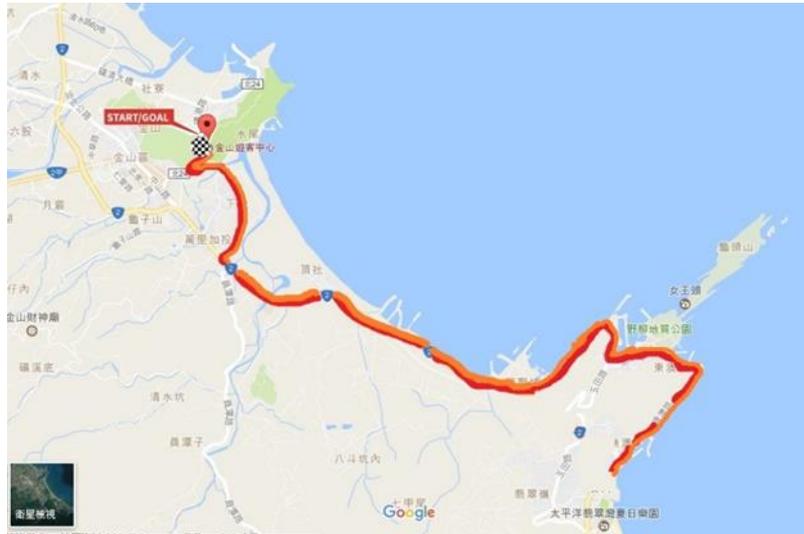
路線：金山遊客中心（起點）民生路→地質公園→野柳海洋世界→石角路→龜吼日出庭（折返）→原路折返→金山遊客中心。

公里數:30 公里

※ 租車資訊：大會提供
美利達平把車租賃 300 元 / 台。

集合地點：金山遊客中心。

路線特色：野柳位於萬里鄉，為突出於北海岸的狹長海岬，經千百萬年的侵蝕、風化的交互作用下，逐漸形成蕈狀岩、燭台石、薑石、壺穴、棋盤石、海蝕洞等地質奇觀，讓全長 1700 公尺的海岬，成為北台灣最負盛名的地質公園。



「金山老街」是北海岸唯一一條清代商業老街。清朝時期，老街繁華的程度如同現今商業大城，是當時往來雜沓的商業活動區域，走過一趟，可以發現老街保有許多過去繁華歷史所刻下的痕跡，鄰近慈護宮旁僅存的幾戶老房子，也就是舊時的「街屋」，傳統長形連棟式店舖住宅，有閩式建屋與洋樓立面，還有窄面進深的亭仔腳建物。鄰近還有一家傳統中藥舖，看來歷經歲月的傢具與陳列的藥罐，猶留有清代的遺緒。

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



7.9/03 (六) 瑞芳三貂嶺驛站秘境遊

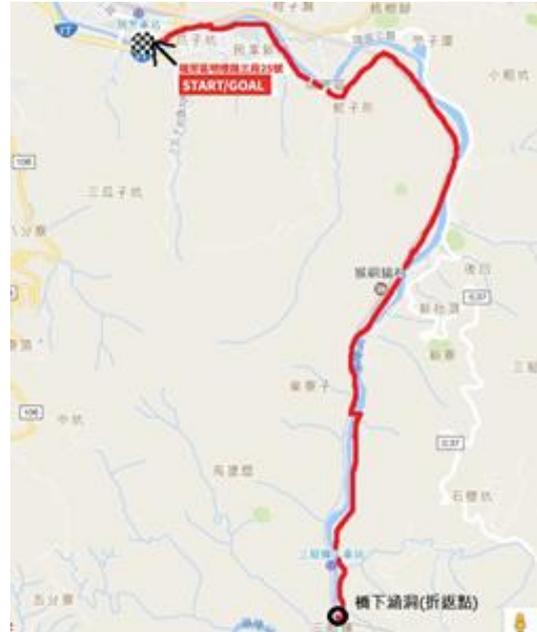
路線：瑞芳火車站（起點）→明燈路→瑞侯自行車道→猴硐火車站→煤礦博物館→三貂嶺自行車道（牡丹車站折返）→瑞芳火車站。

公里數:25 公里

※ 租車資訊：大會提供
美利達平把車租賃 300 元 / 台。

出發集合地點：瑞芳火車站前廣場

路線特色：瑞芳早期由於金瓜石及九份山區陸續發現金礦，因此大批採礦者湧入此地。此路線沿著東北角鐵道邊，騎車時可感受火車在一旁行進的特殊氛圍。沿著瑞侯自行車道，安心騎乘在鐵道旁，行經特別的“三也磅空”舊隧道路段，相當有趣。過了猴硐車站後，我們將首度前往今年新啟用的「三貂嶺自行車道」；以往位於山的另一頭的牡丹，現在就在新開通隧道的另一頭！另外，猴硐是對貓非常友善的小村，這裡常常可見一些可愛的愛貓客背著相機拍貓、玩貓。歡迎大家一起來趟鐵道單車尋貓之旅！



紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。

※9/3 瑞芳三貂嶺驛站秘境遊場次，三貂嶺自行車道隧道內及懸壁路段需採牽引自行車方式(約 40 分鐘)請參加者務必遵守騎乘規範。



