



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「112 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，精選九條位於新北市區域內的特色景點路線以及額外特色路線蘇澳白米村，透過單車騎乘方式，邀請民眾遊賞美景，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、石門區公所、三芝區公所、貢寮區公所、坪林區公所、汐止區公所、雙溪區公所、瑞芳區公所、板橋區公所、三峽區公所、新店區公所、台灣電力公司桂山發電廠粗坑分廠。

活動期間：112 年 3 月 4 日(星期六)起至 9 月 9 日(星期六)

活動日期：

場次	日期	名 稱	集 合 點	里程
1	3/04	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	3/05	北海岸雙灣自行車道騎遊	白沙灣遊客中心	16K
3	5/13	東北角草嶺舊隧道鐵馬遊	東北角風景區管理處	25K
4	6/10	坪林生態瑰寶鐵馬體驗遊	坪林區公所	20K
5	7/08	汐止五堵舊隧道尋訪騎遊	汐止星光公園	20K

6	7/15	蘇澳白米村漁港風情騎遊	蘇西公園、板橋體育場	15K
7	7/22	雙溪三貂嶺隧道生態騎遊	雙溪火車站前廣場	20K
8	8/5	瑞芳猴硐三貂嶺煤鄉尋騎	瑞芳火車站	20K
9	8/12	浮洲三峽河濱風光逍遙騎	浮洲自行車租借站	30K
10	9/9	碧潭桂山小粗坑尋古騎遊	碧潭東岸停車場	12K

※7/22 雙溪三貂嶺隧道生態騎遊場次，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，十場共計 1000 元。

「滿貫獎勵」：歡迎報名參加年度 10 場，第一場同時完成 10 場報名者。預計在 6 月場次贈與滿貫紀念車衣。另可加價購買同款紀念車衣每件 1,200 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 10 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

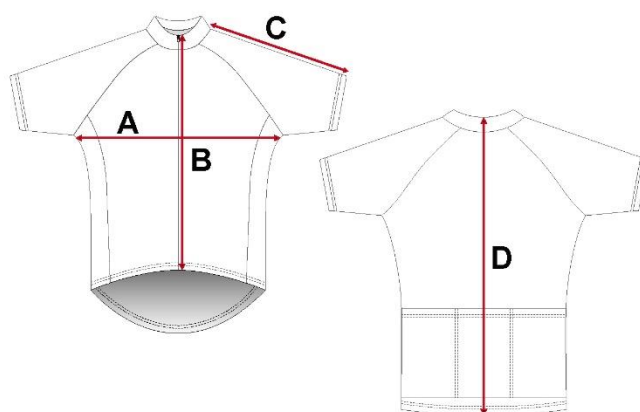
臉書：www.facebook.com/tcf1999

★精美滿貫紀念車衣，另可加價購買：



★ 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：

3/4(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。



3/5(日)北海岸雙灣自行車道騎遊

路線：白沙灣遊客中心→麟山鼻漁港→麟山鼻木棧道→風芝門自行車道→番社后→山豬窟下坑→後厝漁港→磚窯雞→淺水灣(折返)→白沙灣遊客中心(終點)。

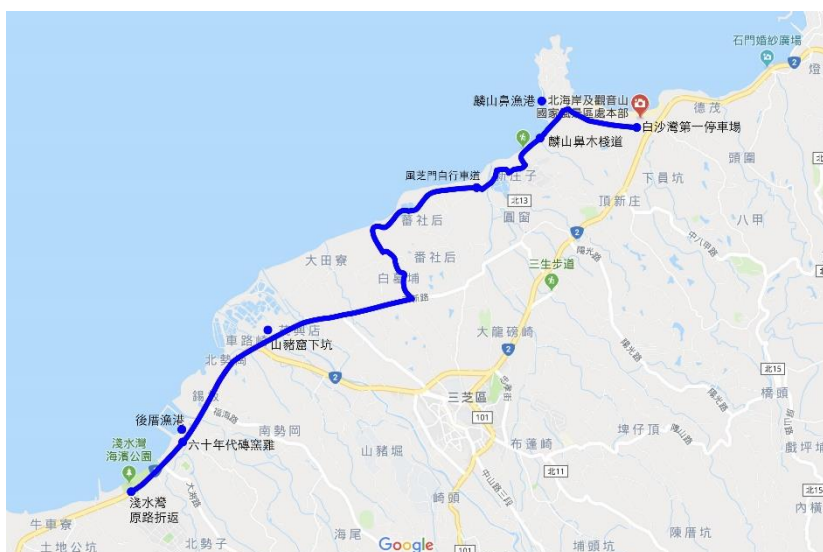
公里數：16 公里

※ 租車資訊：大會提供 MERIDA 平把公路車租賃 300 元 / 台。

出發集合地點：白沙灣遊客中心

路線特色：臺灣最北端

「雙灣自行車道」是沿著臺灣公路最北端台二線公路建置、從石門白沙灣到三芝淺水灣之間設置的自行車道。這段自行車道單程約 8 公里，結合石門麟山鼻木棧道、風芝門自行車道及鄉間道路串連而



成，並甫於 2018 年底落成啟用。想嘗鮮最新出爐的單車路線？當然要來一段臺灣最北的雙灣自行車道；沿海輕踩悠閒風情，近距離欣賞太平洋海岸與山色輝映的美景！



20190922 北海岸雙灣自行車道浪漫騎遊_010

5/13(六)東北角草嶺舊隧道鐵馬遊

路線：東北角風景區管理處（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。

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

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。



6/10(六)坪林生態瑰寶鐵馬體驗遊

路線：坪林區公所（起點）→坪林老街→坪林拱橋→坪林街→北勢溪觀魚步道→水廠旁景觀橋→鱸魚堀溪自行車道→大林橋→鶯子瀨橋→三號過水橋→石橋→清雲橋→坪林界標(折返)→坪林區公所。

公里數: 20 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：坪林區公所前廣場

路線特色：除了獨特的特產「文山包種茶」，坪林也是一個遊憩資源相當豐富的山城。由於全區均屬翡翠水庫集水區，多年來水源環境保護嚴謹，使得這片青山綠水得以保有純淨風貌。置身在坪林山中，有寧靜、有安逸、有好山



與好水；茶園景色秀麗、溪水則清澈無比，讓人感覺沁心清涼，是坪林最珍貴的自然資產。坪林實施多年的封溪護漁政策，讓北勢溪、金瓜寮溪以及鱸魚堀溪水質優良，保育成果被譽為「坪林人的驕傲」！

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



7/08(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。

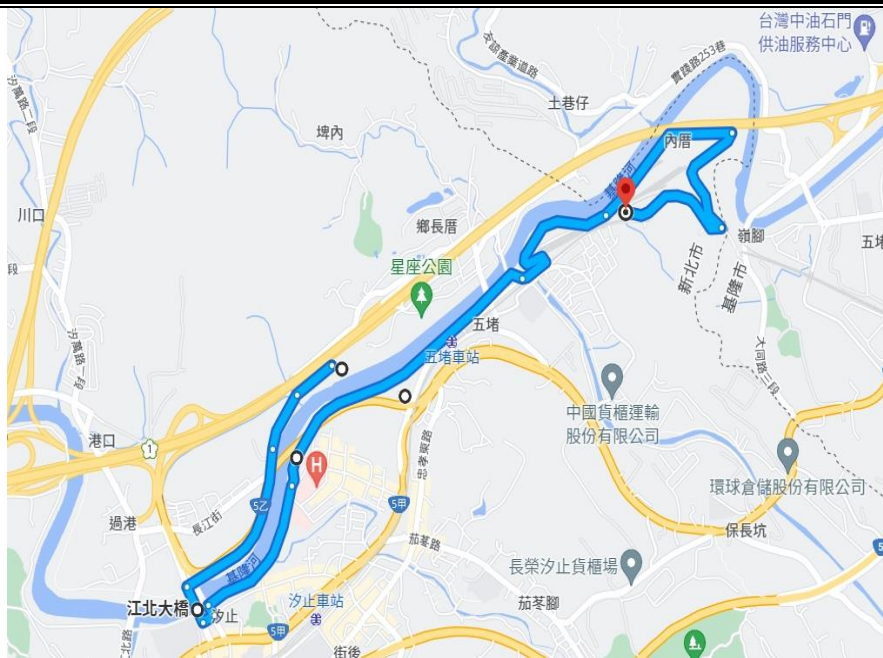
公里數: 20 公里

※ 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。



7/15(六) 蘇澳白米村漁港風情騎遊

路線：蘇西公園→蘇澳小鎮漫遊→白米木屨村→永樂車站→蘇花改下自行車道→白米河畔自行車道→蘇澳最新「蘇東隧道」自行車道→南方澳漁港巡禮→南天宮參拜/金媽祖→內埤海灘→豆腐岬→鄉間小道→蘇西公園，約 20 公里。

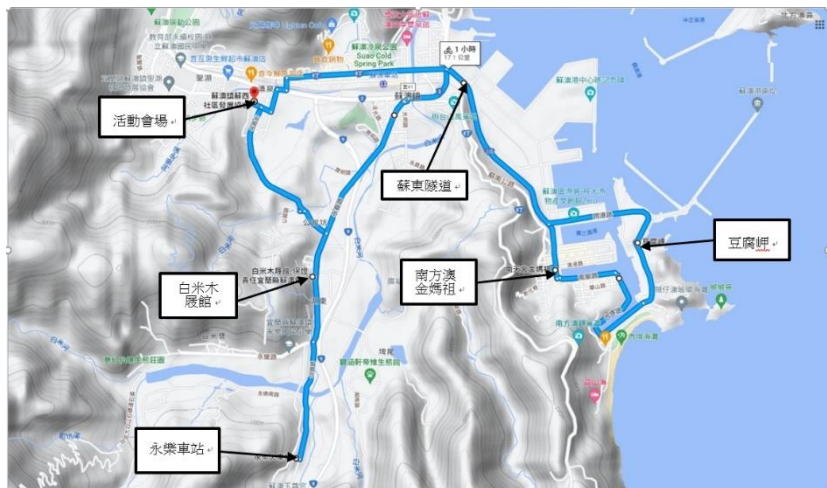
※未開車的車友，可於板橋體育場搭接駁車前往會場

公里數: 20 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：蘇西公園、板橋體育場

觀光局「自行車旅遊年」，並遴選了 16 條多元自行車路線，而其中位於宜蘭的「濱海自行車道」路線沿著太平洋騎乘，沿途遠眺龜山島非常的引人入勝。除自行車道外，將帶您位於蘇澳的「白米木屨村」以及著名的冷泉，並南方澳漁港品嚐美味海鮮，體驗豐富的蘇澳海港人文風情。



※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



7/22 雙溪三貂嶺隧道生態騎遊

路線：雙溪火車站前廣場（起點）→雙溪三忠廟→雙溪老街、渡船頭→茶花莊→軟橋段親水公園→荷花園→牡丹老街→三貂嶺隧道自行車休憩站→三貂嶺自行車道→三貂嶺生態隧道（原路折返）→牡丹老街→雙溪火車站前廣場（終點）。

公里數:20 公里

※ 租車資訊：大會提供
美利達平把車租賃 300 元 / 台。

※雙溪車站旁亦有 YouBike 租借

※ 租車資訊：雙溪區公共自行車租賃站。02-2493-3782

出發集合地點：雙溪火車站前廣場

路線特色：在荷花節的仲夏，從雙溪火車站出發，沿著熱鬧的雙溪老街接到梅竹蹊路，景色從老街景物轉為田野小徑。路上會經過茶花莊，車友可於此地小憩及欣賞來自各國美麗的茶花。接著行經上林台



2 丙線，沿途充滿在夏季盛開的荷花駐足池中，並有在地市集。最後再沿雙柑公路的好山好水。另外，我們將首度前往全新啟用的「三貂嶺自行車道」；以往位於山的另一頭的三貂嶺，現在就在新開通隧道的另一頭！

紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。

※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。



8/5(六)瑞芳猴硐三貂嶺煤鄉尋騎

路線：瑞芳火車站前廣場(起點)→中正路→明燈路二段→瑞峰橋→三爪子坑路→員山子路→蛇子形路→瑞猴自行車道→猴硐火車站→煤礦博物館→三貂嶺隧道口→幼坑步道口(折返點)→瑞芳火車站(終點)。

※ 租車資訊：大會提供 MERIDA 平把公路車、每台 300 元/含運費。瑞芳火車站旁有 YouBike 租借站。

公里數：20 公里

出發集合地點：瑞芳火車站前廣場

路線特色：您若剛好是鐵道迷，本路線絕對值得一遊！騎出瑞芳市區後，沿基隆河畔接上以舊鐵道改建的「瑞猴自行車道」，一路毗鄰著現行鐵道，除能感受火車在一旁行進的特殊氛圍外，自行車道更直接穿越俗稱“三也磅空”的舊隧道群，非常有趣！經過猴硐車站與煤礦博物園區、前往折返點幼坑步道口前，在鐵路平溪支線與北迴線交叉處，是鐵道迷車友不能錯過的三貂嶺隧道口！猴硐更

是個對喵星人友善的貓村，常見愛貓客背著相機拍貓、逗貓。歡迎大家一起來趟鐵道單車尋貓之旅！



8/12 (六) 浮洲三峽河濱風光逍遙騎

路線：浮洲自行車租借站(起點)→浮洲人工濕地→溪州運動河濱公園→城林人工濕地→土城媽祖田運動公園→三峽老街→三峽祖師廟(折返點)→浮洲自行車租借站。

公里數：

20 公里

※ 租車資訊：浮洲自行車租賃站。聯絡電話：02-8978-5607

出發集合地點：浮洲自行車租借站。

路線特色：浮洲與三峽之間的自行車道路線，係騎乘大漢溪沿岸，沿途經過的溼地生態豐富。過了土城之後，配合整新完工不久的三峽自行車道來到三峽，則又瞬間轉變為老街人文風情，使這條路線充滿豐富的各式自然及趣味，老少咸宜。



9/9(六)碧潭桂山小粗坑尋古騎遊

路線：碧潭租借站-碧潭（瑠公圳）-渡船頭-碧潭水上自行車道-青潭溪口-新烏路-永興路（小粗坑步道）-小粗坑水力發電廠-貓巡坑福德宮-直潭社區-直潭淨水廠-太平宮-碧潭吊橋（步行）-碧潭

公里數: 30 公里

※ 租車資訊：FunBike 碧潭
自行車租借站。

聯絡電話：(02)8911-8854

出發集合地點：碧潭東岸停車場

路線特色：位於新店的「小粗坑步道」是新北重要的水源地，於清朝乾隆年間就由碧潭引水，藉由「瑠公圳」灌溉整個大台北地區，也是台北盆地平原上最早、最大的水利工程，歷史已經超過兩百七十年。我們將帶您由碧潭出發，走訪「瑠公圳」的水利設施，隨後經由特別的水上自行車道，前往新店



溪畔的「小粗坑步道」，沿途藍天碧水景色優美，而其中的「粗坑發電廠」於 1909 年完工，是目前運轉中最古老的電廠，並在 2001 年獲選為「台灣十大土木史蹟」，我們也特別安排進入參訪，接著將前往美麗的直潭社區沿「直潭淨水廠」及「碧潭吊橋」返回「碧潭風景區」，沿途雖有小小的爬坡挑戰，但絕對讓您值回票價！

※紀念品：自行車周邊紀念品或
自行車專業雜誌。

