



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局將再次規劃「113 運動 i 臺灣-新北市單車快樂遊」系列活動，在 3-8 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中庄淨水廠，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、新北市政府體育局

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：交通部觀光署東北角及宜蘭海岸國家風景區管理處、新北市政府高灘地工程管理處、農業部林業及自然保育署新竹分署、臺北市政府工務局水利工程處、新北市政府衛生局、淡水區公所、貢寮區公所、坪林區公所、瑞芳區公所、三峽區公所、鶯歌區公所、新店區公所、烏來區公所、金山區公所、大溪區公所、北投區公所、大同區公所、台灣自來水公司、新北大眾捷運股份有限公司、新莊區公所、新北市政府綠美化景觀處、深坑區公所、石碇區公所。

活動期間：113 年 3 月 2 日(星期六)起至 8 月 17 日(星期六)

活動日期：

場次	日期	名稱	集合點	里程
1	3/2	金山磺溪清水生態騎緣	磺港漁港	13K
2	3/30	烏來桶後林道單車挑戰	烏來停車場	40K
3	4/27	深坑石碇在地美食尋騎	深坑兒童遊戲公園	13K
4	5/11	極東草嶺舊隧道山海騎	東北角風景區管理處	25K

5	5/25	紅樹林新北投溫泉騎遇	紅樹林捷運站	24K
6	6/15	坪林好茶鱸魚堀生態騎	坪林茶業博物館	20K
7	7/6	新月河雙賞花樂活漫遊	新月自行車租借站	32K
8	7/27	陽光橋大稻埕單車訪古	陽光公園自行車租借站	34K
9	8/3	瑞猴三貂嶺舊隧道尋騎	瑞芳火車站	20K
10	8/17	三鶯中庄吊橋快樂騎遊	三鶯自行車租借站	30K

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](http://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。

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](mailto: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](http://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](http://www.cyclist.org.tw)

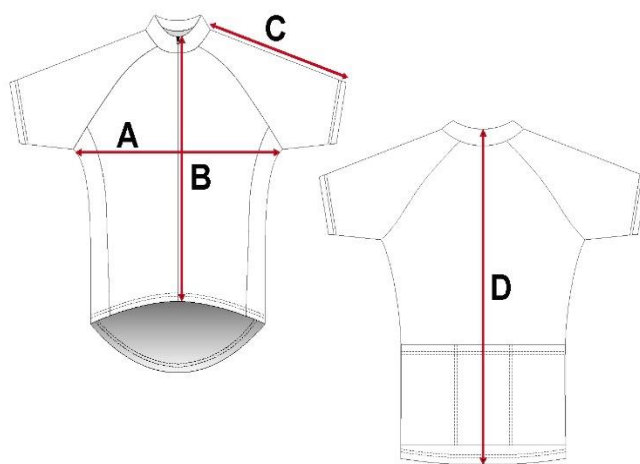
臉書：[www.facebook.com/tcf1999](https://www.facebook.com/tcf1999)

★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 <sub>cm</sub>						
	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：

### 3/2(六)金山磺溪清水生態騎緣

路線：磺港漁港→磺清大橋→中山路→北 22 縣道→三界壇路(折返)→磺港漁港。

公里數:13 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：金山磺港漁港(汐止所萬西段 7 地號)

路線特色：磺港漁港位於磺溪下游出海口，日據時代即利用磺溪沿岸地形設置護岸以停靠漁船。於 96 至 99 年間執行磺港漁港休閒漁業館新建工程及館周邊環境綠美化新建工程，結合當地漁業及休閒活動並融入特有的溫泉資源，



營造觀光漁港的氣氛，以帶動本港之發展。折返點在磺溪頭清水園區，這個園區可是在 2006 年被評為生態工法溪流整治的特優獎，新北市政府農業局採取生態工法來整治磺溪頭，在維護原有生態環境的前提下，特於溪中設置自然魚礁藉以縮短生態復育時間，同時在設計的概念上兼顧景觀特色與自然維護，至今已吸引許多大冠鷲、鳳頭蒼鷹及領角鴉等禽類棲息，這個愜意的風景兼踏踏水。確定你不來嗎？

在騎程的過程中河流對岸正舉行著陽明山王公路賽&團隊計時賽的活動，邊慢騎邊觀看著刺激的競賽活動現場。這麼棒的體驗難得一見，就等著你參加囉！

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



### 3/30(六) 烏來桶後林道單車挑戰

路線：烏來立體停車場（起點）→新烏公路→烏來老街→啦卡路→台九甲→阿玉路→孝義產業道路→桶後林道→桶後溪。

公里數:40 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：烏來立體停車場(停車場正對面人行道)

路線特色：桶后林道，海拔約 400 多公尺，與桶后越嶺古道合稱桶后步道，是烏來山區三大古道之一，



一，早期為泰雅族人打獵的獵徑，亦為烏來通往宜蘭的要道，到日治時代，伐木需求及便於統治，把小山徑開闢成越嶺道路，林道涵蓋了南勢溪全部集水區範圍，包含桶后溪、阿玉溪等主要南勢溪支流，為大臺北地區重要集水區域，總長度約為 13.1 公里，沿著步道前行，大約 0.8K 處，抵達一座大橋觀景點，可以非常近距離觀賞夢幻般的桶后溪，Tiffany 綠的溪流，水勢激起滔滔浪花，崎稜的岩石，整個景象宛如台版奧入瀨溪，真的是太美了，回程後再走一趟烏來老街走一趟泰雅民族博物館可以了解族人豐富的編織、建築、信仰文化，還可品嚐老街上眾多原住民美食。若想親近自然風光，不妨搭乘烏來臺車，欣賞體驗沿途山林風光，或是登上高空纜車，近距離欣賞瀑布與山嵐。  
※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



## 4/27(六)深坑石碇在地美食尋騎

路線：深坑兒童遊戲公園（起點）→平埔街→文化街→深坑街→北深路二段→北深路一段→靜安路一段→雙清公路→北宜高聯絡道→碇坪路一段→石碇老街。

公里數: 13 公里

※ 租車資訊：大會提供  
MERIDA 平把公路車租賃  
300 元 / 台。

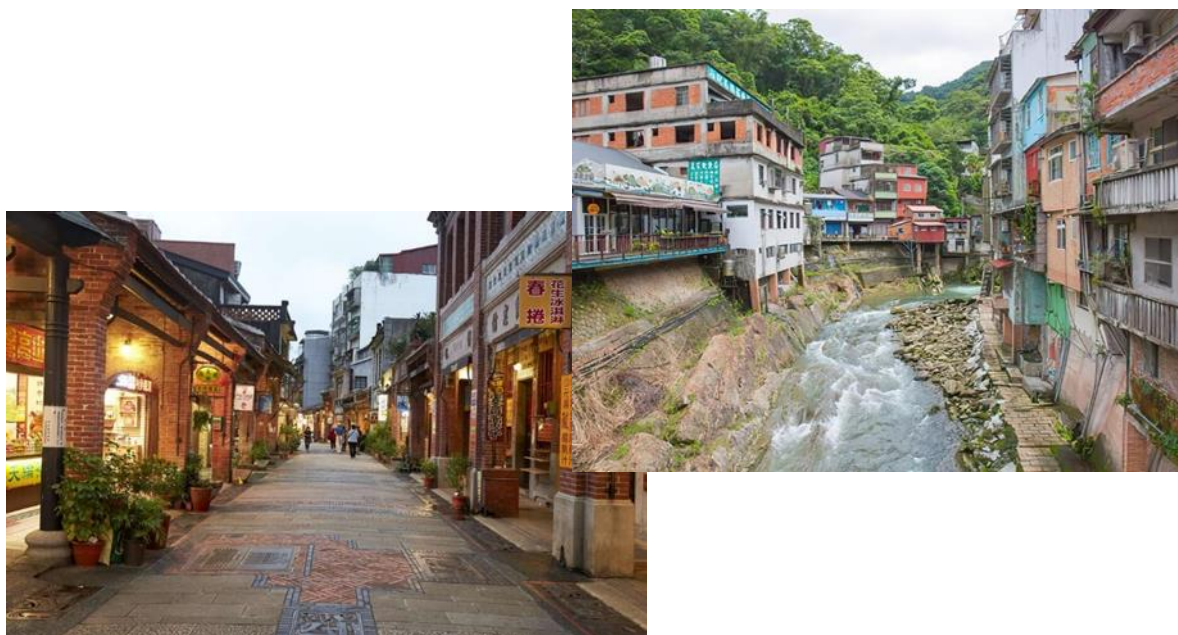
出發集合地點：深坑兒童遊戲公園

路線特色：深坑目前為新北市最小的鄉，也是全國最小的鄉，但名氣卻聞名全台。老舊屋瓦古厝、老街前的百年老樹，也成了深坑老街的地標，豆腐類的小吃、冰品都成為每次必吃的東西。再來延伸下去



的是石碇老街以石砌橋墩所搭成的萬壽橋劃分成東西兩街，西街發展較早，早期以製造及買賣大菁、茶葉為主，房屋以當地石頭為主要建材所建築石頭屋；東街傳說則是乞丐的聚集住所，素有乞丐寮之稱。但目前東街的人口比例漸比西街多，並逐漸取代往日的西街，為石碇區較繁榮的地方。整天簡直就是豆腐之旅呢！想擁有滿滿香香的豆腐味，這次一定要參加啦！

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



## 5/11(六) 極東草嶺舊隧道山海騎

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。



## 5/25(六) 紅樹林新北投溫泉騎遇

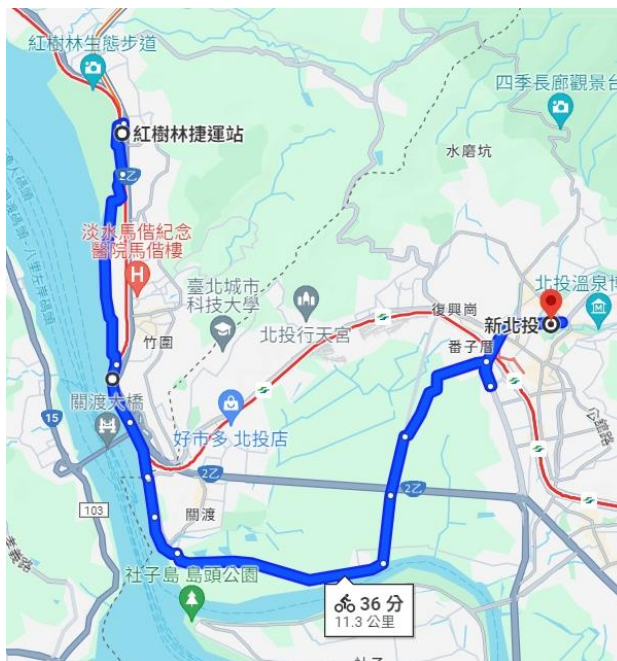
路線：輕軌紅樹林站-前廣場 (起點) → 紅樹林自行車道 → 竹圍金色海岸 → 竹圍木棧道 → 竹圍捷運站 → 金色水岸自行車道景觀平台 → 關渡碼頭觀景台 → 中央北路二段 257 巷 → 大業路 517 巷 → 捷運新北投站。

公里數: 24 公里

※ 租車資訊：紅樹林捷運站  
旁有 YouBike 租借站。

出發集合地點：輕軌紅樹林站-前廣場

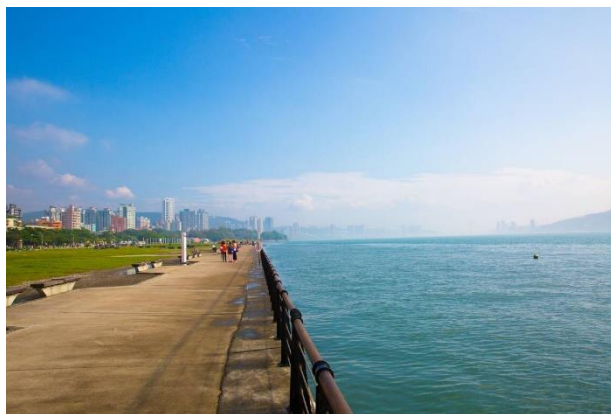
路線特色：「金色水岸自行車道」是一條能夠飽覽「淡水小鎮」人文與自然景觀的自行車道，沿途經過「淡水紅樹林保護區」、「淡水河岸景觀步道」、「淡水老街」、「榕堤咖啡館」、「漁人碼頭」等景點，一路上也能眺望八里的觀音山，感覺非常愜意。在「金色水岸自行車道」沿途的景色中，「淡水紅樹林保護區」除了可以見識到聞名世界最大的水筆仔純



林外，各類的招潮蟹、水鳥和彈塗魚等生態動物，在這個自然的生態教室當中，都可以看的到喔!

這次還特地安排了騎到新北投捷運站，讓大家在騎完單車後可以得舒服的泡個湯。達到一個身心靈都舒暢的境界。歡迎大家一起來趟溫群單車遊吧!

※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專





## 6/15(六)坪林好茶鱸魚堀生態騎

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。



## 7/6(六) 新月河雙賞花樂活漫遊

路線：新莊新月橋(起點)→新莊堤外道→重新堤外道路→鴨鴨公園→忠孝橋河堤→忠孝橋碼頭→台北橋→延平河濱公園→重陽大橋自行車道→延平北路七段 11 巷→洲美橋→河雙 21 號河濱公園(折返點)→新莊新月橋(終點)。

公里數：32 公里

※ 租車資訊：  
新月自行車租借站

出發集合地點：新莊新月橋旁新月自行車租借站

**路線特色：**新月橋擁有四座不同特色的觀景休憩平台，在空中廣場偶有樂器演奏，讓人伴隨悠揚的音樂散步，而在板橋 435 藝文特區的方向，還有超人氣的天空步道，走在長達 60 公尺的透明步道上，可俯瞰腳下大漢溪景致，挑戰視覺上的刺激感！河雙 21 河濱公園將以季節性草花或撒花籽打造夏季花海，打造臺北大面積花海景緻，伴隨河濱開闊的綠地及河流，具有開闊的景觀視野，讓民眾除了置身於花海，享受植物美景之外，周遭美景一併納入眼簾！中間會行經新莊區、板橋區、三重區、士林區、北投區呢！



## 7/27(六) 陽光橋大稻埕單車訪古

路線：陽光運動公園（起點）→陽光橋→秀朗清溪河濱公園→景文街 146 巷→溪州河濱公園→古亭河濱公園→中正河濱公園→馬場町紀念公園→華中河濱公園→龍山河濱公園→忠孝橋→大稻埕碼頭。

公里數: 34 公里

※ 租車資訊：  
陽光公園自行車租借站。

出發集合地點：新店陽光公園自行車租借站

路線特色：曾經是繁華貿易港口的大稻埕碼頭，如今也蛻變成臺北市很有特色的水岸景觀休憩區；只要搭捷運淡水信義線在雙連站下車，往民生西路一直走到底就到了！大稻埕碼頭是藍色公路的航點，在這裡可欣賞淡水河的美麗風光、坐遊艇遊河，還可騎自行車欣賞水岸豐富的景觀；天氣好的話，黃昏時除可在浪漫燈光下散步，欣賞唐山帆船的絢麗光雕造景、船錨景觀、街頭藝人表演和淡水河夕陽外，更可坐藍色公路夜遊淡水河喔！中間路段可是會一次跨到新店區、永和區、萬華區、中正區呢！~



※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。



## 8/3(六) 瑞猴三貂嶺舊隧道尋騎

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)。

公里數：20 公里

※ 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。

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！



## 8/17(六) 三鶯中庄吊橋快樂騎遊

路線：三鶯自行車租借站（起點）→三鶯龍窯橋→環河路→南靖陶藝河濱公園→環河路→鶯歌山水步道→大鷹綠野景觀自行車道→大溪韭菜花田→中庄調整池→中庄吊橋。

公里數: 25 公里

※ 租車資訊：  
三鶯自行車租借站。

出發集合地點：新北市鶯歌區三鶯自行車租借站

路線特色：新建的中庄吊橋總長 419 公尺，為目前全國最長的懸索式吊橋，民眾可漫步橋上欣賞中庄調整池壯闊水景，與大漢溪河階的地質景觀，然中庄吊橋位於大漢溪風口處，其結構強度可抵抗 17 級強風，整體舒適度良好，行走至吊橋中央更可往上游或下游眺望大漢溪河流之美。回程可以到大溪老街、鶯歌老街走走逛逛享受老街之旅！



※紀念品：自行車周邊紀念品或自行車專業雜誌。

