



探索西拉雅國家風景區最具魅力的五大風景水域，「西拉雅 5COOL」帶您穿梭於山水交織的經典路線，感受台南內山的緩坡之美與在地文化的深厚底蘊。從碧波蕩漾的烏山頭水庫、綠意盎然的尖山埤、歷史悠久的虎頭埤、荷香四溢的白河，到壯闊壯麗的曾文水庫，每一段路程，都是一次心靈與自然的深度對話。這條路線不僅適合熱愛挑戰的騎士，也十分適合闔家輕旅行，在自在的踩踏節奏中，欣賞鄉間風光與水岸生態，體驗最具「涼感」的西拉雅風情。無論您是初次造訪還是熟門熟路，西拉雅 5COOL 都將為您帶來一場難忘的單車旅程。

指導單位：交通部觀光署

主辦單位：交通部觀光署西拉雅國家風景區管理處

承辦單位：中華民國自行車騎士協會

協辦單位：雄獅旅行社、聯裕旅行社

活動日期：2025 年 11 月 22-23 日 (星期六-日)

集合地點：西拉雅官田遊客中心/台南市官田區福田路 99 號

活動流程：11/22(六) 官田-烏山頭-尖山埤-白河-曾文水庫，全程 95 公里

07：20 車友報到領取物資、行李托運

07：50 路線及注意事項說明

08：00 鳴笛出發

11：00 預計第一位抵達終點/曾文湖濱公園-同心橋

13：00 終點關門 結束後參加者移師至住宿點

11/23(日) 湖濱公園同心橋-曾文-虎頭埤-官田，全程 93 公里

07：20 行李托運

07：50 路線及注意事項說明

09：00 鳴笛出發

11：50 預計第一位抵達終點/官田遊客中心

領取完成獎牌、退晶片

13：00 終點關門

※每日活動路線設置 2~3 補給站：飲水、補給品及在地特色小品

補給站點

第一天：

補 1-白河水庫 / 累積里程為 32.9K 處

補 2-阿婆灣 / 累積里程為 68.6K 處

第二天：

補 1 -曾文水庫觀景台 / 累積里程為 116.8 處

補 2 -虎頭埤水庫/累積里程為 165.6 處

參加對象：歡迎對 5COOL 探秘騎乘者有興趣者。

報名費用：每人 1,500 元。需另繳晶片押金 500 元，終點退還押金

費用包含：紀念品、號碼貼紙、行李託運、晶片計時、電子完成證書、完成獎牌、2 日補給站、2 日終點餐點、保險。

報名方式：採伊貝特線上報名，詳請瀏覽本會網站 www.cyclist.org.tw，另活動前將於本會網站公告行前通知。

報名日期：即日起至 10 月 31 日報名截止，或每條路線額滿為止。

代訂接駁住宿：

1.雄獅旅行社代訂住宿飯店：

<https://event.liontravel.com/zh-tw/taiwan/hotel/sportevent>

2.台北-台南接駁：單程每人車 500 元，往返 1,000 元。

去程：11/22 AM 04:00 出發、集合：台北善導寺捷運站 6 號出口

返程：11/23 PM 14:00 出發、集合：台南西拉雅官田遊客中心

活動分組：

- M 16 組/男 16-19 歲，民國 95-98 年（含）出生者（2006-2009）
 - M 20 組/男 20-24 歲，民國 90-94 年（含）出生者（2001-2005）
 - M 25 組/男 25-29 歲，民國 85-89 年（含）出生者（1996-2000）
 - M 30 組/男 30-34 歲，民國 80-84 年（含）出生者（1991-1995）
 - M 35 組/男 35-39 歲，民國 75-79 年（含）出生者（1986-1990）
 - M 40 組/男 40-44 歲，民國 70-74 年（含）出生者（1981-1985）
 - M 45 組/男 45-49 歲，民國 65-69 年（含）出生者（1976-1980）
 - M 50 組/男 50-54 歲，民國 60-64 年（含）出生者（1971-1975）
 - M 55 組/男 55-59 歲，民國 55-59 年（含）出生者（1966-1970）
 - M 60 組/男 60 歲以上，民國 54 年（含）以前出生者（~1965）
 - W 35 組/女 35 歲以下，民國 79-98 年（含）出生者（1990-2009）
 - W 36 組/女 36 歲以上，民國 78 年（含）以前出生者（~1989）
- 電輔車組：限用電力助動自行車，不分性別年齡。不列入分組排名

參加須知：

1. 本參加者係依自由意思，自主決定參加本自行車活動。
2. 本參加者已審閱主辦單位提供之本次活動相關之簡章、參加須知，並瞭解相關提醒事項及注意事項，且無異議。
3. 請視個人健康狀況參與，騎乘路上如有不適請停至路旁休息，聯絡工作人員，切勿超出個人身體負荷。
4. 大會工作人員有權視參加者體能狀況及道路安全等狀況，決定中止落後距離過長參加者暫停或中止活動，參加者不得異議。
5. 參加者攜帶之自行車不限車種，但需備有完整的煞車系統，並應全程正確配戴自行車專用安全帽。
6. 水壺必需使用自行車專用水壺。為避免水壺於行進間掉落影響後方車友安全，請務必於行前檢視並調整水壺架，保持水壺能穩固安置。
7. 活動前請務必詳實檢查自行車零件與胎壓，保持最佳車況，以維安全。
8. 本活動為非競賽性質之活動，活動無（排除其他用路人式的）交通管制，部份路

段由工作人員引導與交通疏導。請參加者務必遵守工作人員引導並確實遵守交通規則，順向靠邊前進，以確保騎乘安全。

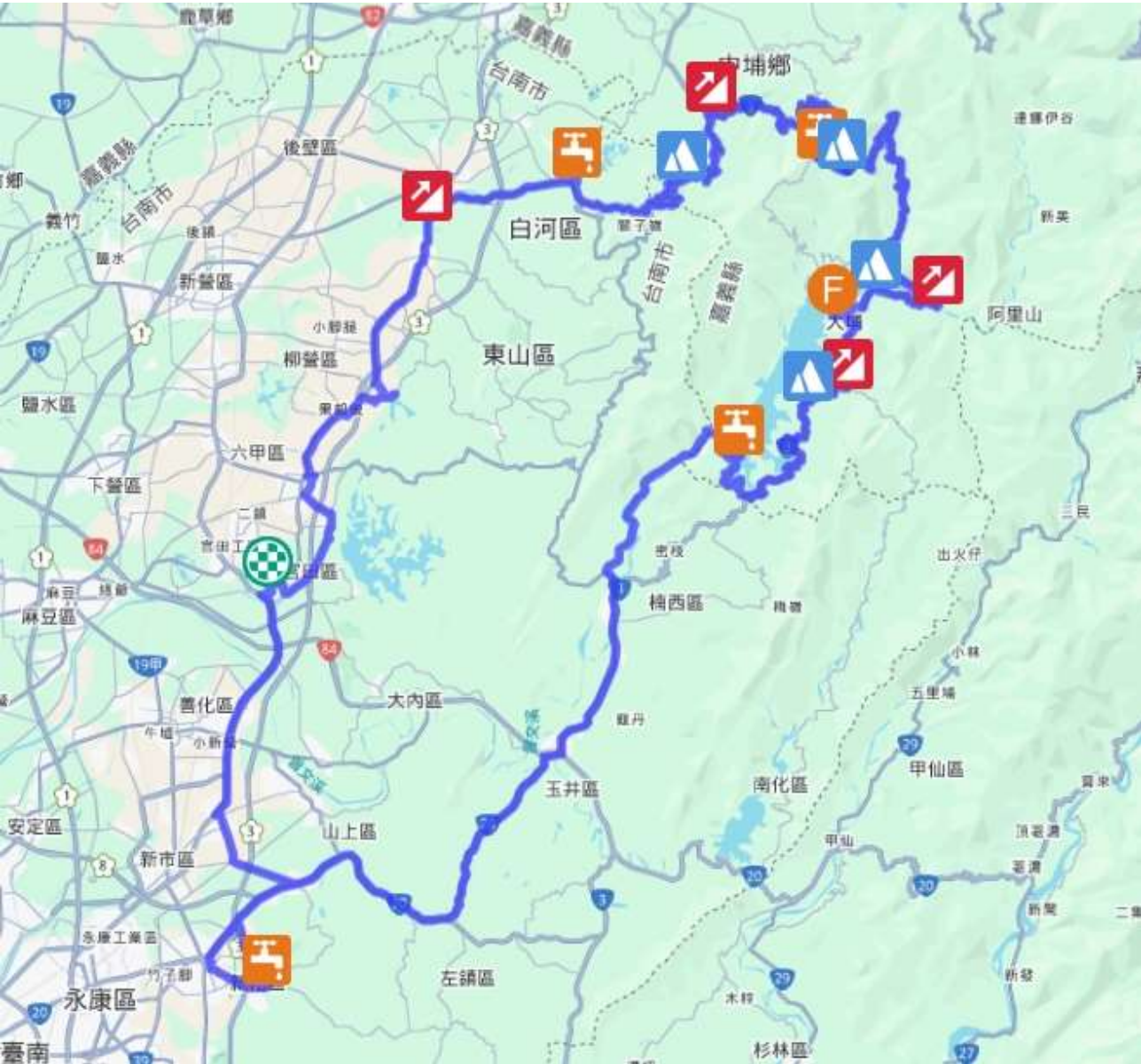
9. 所有參加者務必遵守交通規則與號誌，騎乘於右側車道或靠邊騎乘，不可逆向。故若未遵守交通號誌以及交通規則，發生意外事故或被主管單位開立罰單，由參加者自行承擔一切法律責任。請參加者特別注意。
10. 參加者需隨身攜健保卡或身分證明文件。如有受傷請當日就醫，並開立診斷證明及收據，以利保險理賠。
11. 自行車挑戰、活動有一定難度，參賽者應自行注意身體健康情況並衡酌參加挑戰活動可能產生之風險。如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況、或有其他疾病而不適合激烈運動者，不得參加本挑戰、活動（請參加者自行判斷是否有上開症狀，如有上開症狀仍執意參賽，對於其因此所生之事故，主辦單位不負任何賠償責任）。
12. 主辦單位已為本次挑戰活動投保每人新台幣 200 萬之「旅遊平安險」。參加者如有本身各項疾病史，請自重評估自身安全不可參加。如有考量保險保障範圍之不足，請自行加保其他有效之個人保險。「旅遊平安險」的承保內容。本活動保險的最高理賠金額為保單所承擔之金額，主辦單位不提供超越保單理賠金額之理賠金額。如對於承保內容中之保險理賠範圍、項目、金額，無法同意者，禁止參加。
13. 依據保險法條文規定，未滿 15 歲之未成年人及 76 歲以上長者為被保險人投保之人壽保險或傷害保險保單，15 歲以前之未成年及 76 歲以上長者不能含有身故給付。
14. 依據保險法條文規定，未滿 15 歲之未成年人累積同業身故給付最高 61.5 萬。
15. 本活動為非競賽活動，不提供排除其他用路人使用活動路線之交通管制，隊車於活動期間以及活動路線上，如與其他人員、車輛（參加者、其他隊車或其他用路人、車）發生交通事故，依照一般交通事故處理方式通知警方處理。主辦單位不負此種一般交通事故之責任。
16. 若活動日天氣狀況不佳，大會將於行前會議宣布因應之事宜，例如提早結束活動、或變更活動終點等的可能性。

17. 活動中如遇颱風或其他不可抗力之天災或事況，由大會以安全為考量，有權決定是否取消或改期或改用其他替代路線與方式，參加者同意由主辦單位依對參加者最有利之狀況進行處置，相關訊息將另行公告。
18. 大會有權將此活動之錄影、相片及成績於世界各地播放及公告、展出、登錄於網站與刊物上，參加者必須同意肖像、成績、媒體/網路報導圖文，得用於活動相關宣傳與播放。
19. 請參加者發揮自行車友愛護環境的風範—愛山樂水、絕對不亂丟垃圾。
20. 主辦單位保留接受報名與否之權利。
21. 本辦法若有未盡事宜或任何變更，主辦單位有權更動以維參加者之安全。
22. 報名後請注意：本會網站及 Facebook 上會陸續公告活動最新資訊，請隨時留意。
23. 本活動由交通部觀光署西拉雅國家風景區管理處委託本會辦理。活動拍攝之照片、影片將做為交通部觀光署及交通部觀光署西拉雅管理處後續活動宣傳使用，如不同意，請勿報名。
24. 本活動所蒐集之個人資料(身分證、電話、地址、出生年月日)將做為活動保險及相關作業所需，並將於本案活動結束後銷毀，如不同意提供，請勿報名。

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會 電話：02-8919-3595 / 0928-025-778

官方 LINE：@730qmryb 網址：www.cyclist.org.tw

活動路線圖：[活動路線 xplova 請按此](#)



專屬加購：活動紀念衫 300 元



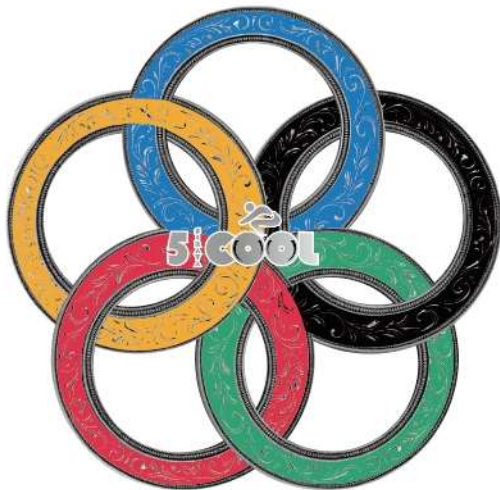
(單位公分)	XXS	XS	S	M	L	XL	2L	3L
胸寬	42	45	47.8	50.8	53.5	56.5	60.5	63
衣長	55.5	59.5	64.5	69.5	71.5	74	77	79

平放丈量 誤差值正負5% 內皆屬正常。



完成獎牌

188K 2025.11.22-23



正面



背面