

Cycling Taiwan 1000km 2010

台灣真行——2010 千里單騎環島行

單車環島隊帶領國內大專青年學子以最紮實的踩踏方式親近台灣

用雙腳踩踏、親近記錄—真行台灣、印象台灣

經驗豐富的單車領隊群將傳授正確騎乘技巧及長途騎乘經驗與心得

用單車環島來記錄自己 18 歲、20 歲的成年禮；使青年感動、深刻且豐富人生見識

壹、主辦單位：中華民國自行車騎士協會

貳、活動時間：2010 年 7 月 12 日（星期一）至 7 月 22 日（星期四），共 11 日

參、行前說明會：

2010 年 7 月 4 日（星期日）新店市馬公公園三樓演藝廳/台北縣新店市北新路一段 90 號 3 樓

肆、出發地點：新店市馬公公園/北新路一段 90 號（新店市公所捷運站 2 號出口、中油加油站後方）

伍、參加對象：

（一）大專環島隊/歡迎高中畢業以上對單車環島有興趣之大專青年，共 50 位。

（二）環島陪騎隊/歡迎對本環島行程有興趣之一般社會大眾，共 20 位。

陸、活動項目：由北部出發到東部過南迴到西部再回北部環島一圈，約 1000 公里。

柒、費用內容：

（一）大專環島隊/每人 7000 元（費用包含保險、住宿 10 夜、早餐 10、午餐 11、紀念衫 2 件、手套、水壺、頭巾、太陽能手電筒、蘇花火車票、獎狀、紀念光碟）

（二）環島陪騎隊/每人 9000 元（費用包含保險、住宿 10 夜、早餐 10、午餐 11、紀念衫 2 件、手套、水壺、頭巾、太陽能手電筒、蘇花火車票、獎狀、紀念光碟）

（三）如需單車租借每人 1000 元，請於報名表內勾選須租借單車，並連同活動報名費一起繳交。

捌、活動內容：

1.單車騎乘：由協會專業領隊全程帶領參加者騎乘，每日長途騎乘約 100 公里，行經台灣 100 個鄉鎮市。

2.運動訓練：對自行車運動及騎乘能力提升有興趣者，由總領隊與騎士們分享自行車騎乘及心得，並由領隊群傳授自行車長途騎乘技能與正確騎乘知識。

3.寰宇分享：邀請環球經驗及單車經驗豐富者與同學們、地方人士、單車愛好者心得分享

4.單車保養：由專業機械技師及領隊老師教導參加者自行車基本維護與保養。

5.運動洗禮：透過體力與汗水的運動洗禮，深刻各縣市鄉鎮風景民俗文化人文之特色行程。

6.單車種籽：騎經各縣市或鄉鎮，將代表單車友好的「單車種籽」錦旗贈與地方。

7.公益結合：透過各地公益團體結合，於活動中讓參加者與各地公益團體實際互動，並給予幫助。

8.觀察記錄：每日所經路線及特色，這些地方·這些人—活動行程內容概述。

9.行李運載：路上行進時，除了隨身重要物品，其餘行李皆置放於支援遊覽車上。

10.單車經驗：讓大專生對於自行車有更深一層的概念，不僅僅是只會騎自行車，更能獲得更多自行車的專業知識，為台灣推廣自行車運動向下扎根。

11.台灣印象：針對台灣地方特色加強宣傳，使「台灣印象」深刻烙印在每一位台灣及國際

玖、活動路線：

	日期	行經路線	午餐點	住宿地區	里程數
說明會	7/4 (日)	台北行前說明會			
第一日	7/12 (一)	新店-坪林鄉-礁溪鄉-壯圍鄉 參訪：新店碧潭吊橋、北宜公路挑戰、坪林茶業博物館	台北坪林	宜蘭壯圍	70K
第二日	7/13 (二)	壯圍鄉-羅東鎮-冬山鄉-蘇澳新站(火車)-新城-花蓮市-吉安 參訪：羅東運動公園、花蓮南北濱自行車道、太魯閣國家公園管理處	花蓮新城	花蓮吉安	45K
第三日	7/14 (三)	吉安鄉-壽豐鄉-鳳林鄉-光復鄉-瑞穗鄉-玉里鎮 參訪：馬太鞍濕地、光復糖廠、193 縣道風光 關懷光復鄉信望愛少年學園小朋友	花蓮光復	花蓮玉里	85K
第四日	7/15 (四)	玉里鎮-玉長公路-長濱-烏石鼻-三仙台-成功-東河-都蘭-台東市 挑戰：玉長公路、東河肉包、水往上流、小野柳	台東成功	台東市區	90K
第五日	7/16 (五)	台東市-知本-太麻里-大武-達仁-森永-壽卡-雙流-丹路-楓港-屏鵝公路-車城 挑戰：南迴公路、落山風、全台灣最大土地公廟	尙武	屏東車城	85K
第六日	7/17 (六)	車城-南台灣墾丁逍遙遊-車城 參訪：南台灣風情一日遊	自由行	屏東車城	30K
第七日	7/18 (日)	車城-屏鵝公路-楓港-枋山-枋寮-水底寮-林邊-東港-林園-小港-左營-梓官-彌陀-永安-茄定-台南 參訪：大鵬灣、蓮池潭、興達港、鹿耳門天后宮	東港	台南	140K
第八日	7/19 (一)	台南-永康-新市-善化-官田-新營-嘉義-民雄-斗南-西螺 參訪：善化啤酒廠、北回歸線、民雄肉包、西螺大橋 關懷信義育幼院小朋友	嘉義	西螺	105K
第九日	7/20 (二)	西螺-溪州-北斗-員林-大村-花壇-彰化-大肚-龍井-清水-大甲-苑裡 參訪：追分車站、大甲鎮瀾宮	大肚	苑裡	90K
第十日	7/21 (三)	苑裡-通霄-後龍-竹南-香山-新竹 參訪：通霄好望角賞景、新竹海濱自行車道	後龍	新竹	60K
第十一日	7/22 (四)	新竹-竹北-關西-龍潭-大溪-三峽-橫溪-新店-台北 參訪：義民廟、石門水庫、三峽老街	龍潭	凱旋歸來	75K

* 十日之住宿地點以全台各地廟宇通鋪床作為活動優先考量，詳細住宿資訊依協會公告為準。

拾、報名方式：

1. 通訊報名：請於 6 月 28 日前請填妥報名資料傳真或 E-MAIL 至 service@cyclist.org.tw，並請來電協會確認。報名費連同報名表以郵政匯票或現金袋掛號寄至台北縣新店市安康路三段 710 號 1 樓/中華民國自行車騎士協會 電話：02-2215-2585 傳真：02-2214-1811 網址：www.cyclist.org.tw
2. 線上報名：請先至協會網頁 www.cyclist.org.tw，完成個人註冊及登入後再進行報名作業。報名費以郵政匯票或現金袋掛號寄至台北縣新店市安康路三段 710 號 1 樓/中華民國自行車騎士協會收。

拾壹、注意事項：

1. 攜帶物品：個人盥洗用品、禦寒衣物、輕便雨衣、隨身腰包、個人藥品、健保卡身分證及車衣背後口袋、活動手冊等。
2. 單車裝備：越野車 21 速或公路車 12 速以上、安全帽、手套、水壺、車燈、哨子、內胎等。

3. 建議使用 16 段變速以上公路車或 21 段變速以上登山車（建議更換公路專用光頭胎），需自備內胎。單車維修可由大會專人服務。
4. 需租借單車者大會另有提供捷安特 24 段變速車，租車費一律 1000 元。
5. 單車騎乘行進中個人行李置放於支援貨車上，行動電話及貴重物品請隨身攜帶。
6. 環島十一日行李請盡量精簡行李，限制重量 3-5 公斤之內，建議使用雙肩背包，請勿使用大皮箱。（貴重物品請自行保管，勿放置於行李中託運）。
7. 完成環島全程者，授予單車環島認證完成獎狀、及單車活動光碟。
8. 參加者可用文字、影像、繪圖、插畫等方式，活動結束後由大會置放於專屬網頁。
9. 環島行程由大會路線導引、並備妥住宿，讓參加者無後顧之憂全力向前騎。
10. 因環島騎乘強度較高，不適合慢性疾病患者參加（如高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等），有上列疾病者請勿參加。
11. 遇天候狀況不良或不可抗拒的因素時，大會有權臨時變更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。
12. 環島期間請自備環保筷，隨手做環保，為地球環境更美好盡一份心力！
13. 活動為所有參加者投保最高額 300 萬、醫療 20 萬之旅遊平安險，理賠申請時必須開具診斷證明及收據正本，保額不足者請自行投保。

拾貳：活動詳洽

中華民國自行車騎士協會/231 台北縣新店市安康路三段 710 號 1 樓。

電話：(02)2215-2585 傳真：(02)2214-1811 網址：www.cyclist.org.tw



台灣真行—2010 千里單騎環島行

報名表

照片	姓名		血型		身高		體重	
	身分證字號		出生年月日			公假函	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	
	學校/名稱 (服務單位)		科系/年級			租借單車	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	
學校地址 (服務單位)		傳真電話			參加組別	<input type="checkbox"/> 大專環島隊 <input type="checkbox"/> 環島陪騎隊		
電話(O) 電話(H)		行動電話			電子信箱			
聯絡地址	□□□							
緊急聯絡人欄								
緊急連絡人 關係		電話(H) 電話(O)			行動電話			
個人單車騎乘經驗：								
為何想參加本次單車環島隊：								
個人專長 (外語. 電腦. 醫學. 美編. 網頁製作等……)								

報名表資料請以電腦打字或以正楷清楚填寫

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會/電話/02-2215-2585 傳真/02-2214-1811

網址：www.cyclist.org.tw E-Mail：service@cyclist.org.tw