

Cycling Taiwan 1000km 2011

親近台灣單車環島隊 & 環東半島單車隊

想騎自行車環島嗎?! 騎乘單車親身體驗美麗的台灣是許多人的夢想, 但總因為沒時間、沒有伴、沒支援車、沒補給……種種因素未能成行, 由中華民國自行車騎士協會所舉辦的「親近台灣單車環島隊」, 特別安排地方特色餐飲及住宿、提供完備的後勤支援, 讓騎乘者無後顧之憂的專心騎乘, 用最紮實的方式親近台灣。



這項多日、長距離、有點強度的有氧騎乘環島行程可以增強參加者的基礎體力及增進心肺功能, 可以當成個人冬季增強體能的安排, 並培養長距離自行車騎乘經驗, 您只要隨著專業領隊群帶領前進, 體驗踏板上揮汗前進的快感! 享受禦風而行、馳騁快感, 歡迎您與我們馭馬同行!

指導單位：行政院體育委員會

主辦單位：中華民國自行車騎士協會

活動日期：親近台灣單車環島隊/2011年1月21日(星期五)至1月29日(星期六), 共9日
環東半島單車隊/2011年1月21日(星期五)至1月24日(星期一), 共4日

活動項目：親近台灣單車環島隊/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。
環東半島單車隊/環台灣最美的東半部, 由北部出發到台東結束, 共約450公里。

參加對象：歡迎國小高年級以上, 對騎自行車環島有興趣者, 未滿16歲者需由親友陪同參與。

活動費用：

	四人房	雙人房	單人房	持學生證折扣
親近台灣單車環島隊	24,000	28,000	33,500	1,500
環東半島單車隊	13,000	15,000	18,000	1,000

※持學生證之學生報名請附上學生證影本, 住宿單人房者無學生證之折扣。

費用內容：保險、住宿(4人房為主)、三餐、火車票(蘇澳-新城, 人及車運載)、支援車、殿後車、光碟、另有提供單車租借服務, 請參閱注意事項。

參加贈品：環島自行車衣乙件、環島紀念T恤乙件、自行車手套乙雙、自行車水壺乙個、完成獎牌乙面。

報名期間：即日起至2010年12月20日或額滿截止

參加方式：採通訊報名, 請填妥報名資料傳真(02)2214-1811或E-MAIL至 service@cyclist.org.tw, 並請來電協會(02)2215-2585確認。

繳費方式：報名費連同報名表於活動截止日前, 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

出發集合地點：木柵動物園大門口

行前說明會：1月9日(星期日)上午9點-新店市馬公公園演藝廳(北新路一段90號3樓)。

- 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, 每日騎乘約100公里, 行經台灣100個鄉鎮市, 並於活動中提供專業諮詢。
 2. 運動洗禮：透過體力與汗水的洗禮, 深刻各縣市鄉鎮風景民俗人文之特色行程。
 3. 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。
 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. 心得分享：每晚檢討騎乘心得、騎乘改進、互動等活動。
 6. 支援服務：行程由領隊導引並備妥住宿及特色三餐, 備有支援車讓參加者無後顧之憂向前。

環島隊騎乘路線及公里數：

梯次	日期	行經路線	里程
行前會	1/9 (日)	新店市馬公公園 3 樓演藝廳	
第一日	1/21 (五)	新店-木柵-深坑-平溪-雙溪-貢寮-福隆-三貂角-大溪-頭城-礁溪 參訪：全新通車---福隆舊鐵道自行車道、礁溪溫泉	100KM
第二日	1/22 (六)	礁溪-宜蘭-羅東-冬山-蘇澳(火車)→新城-秀林-花蓮 193 縣道 參訪：太魯閣風景區、花蓮七星潭南北濱自行車道	60KM
第三日	1/23 (日)	花蓮-壽豐-鳳林-光復-瑞穗-193-玉里-安通 參訪：光復糖廠、193 線道風光	100KM
第四日	1/24 (一)	安通-玉長公路-長濱-烏石鼻-三仙台-成功-東河-都蘭-富岡-台東市-知本 挑戰：花東最新玉長公路、東河肉包、知本溫泉	105KM
第五日	1/25 (二)	知本-太麻里-大武-達仁-壽卡-車城 挑戰：南迴公路、落山風、福安宮	110KM
第六日	1/26 (三)	車城-枋山-枋寮-潮州-屏東-大樹-鳥松-仁武-楠梓-岡山-路竹-仁德-台南市 挑戰：屏鵝公路、台南小吃	140KM
第七日	1/27 (四)	台南市-永康-新市-官田-柳營-新營市-後壁-水上-嘉義-民雄-斗南-西螺-溪州-北斗-田尾-員林 參訪：西螺大橋、民雄肉包	135KM
第八日	1/28 (五)	員林-花壇-彰化市-大肚-龍井-清水-大甲-苑里-通霄-外埔-竹南-新竹 參訪：新竹海濱自行車道、捷安特公司	120KM
第九日	1/29 (六)	新竹-竹北-關西-龍潭-大溪-三峽-橫溪-新店 參訪：石門水庫	90KM

東半島單車隊路線及公里數：

行前會	1/9 (日)	行經路線	里程
第一日	1/21 (五)	新店-木柵-深坑-平溪-雙溪-貢寮-福隆-三貂角-大溪-頭城-礁溪 參訪：全新通車---福隆舊鐵道自行車道、礁溪溫泉	100KM
第二日	1/22 (六)	礁溪-宜蘭-羅東-冬山-蘇澳(火車)→新城-秀林-花蓮 193 縣道 參訪：太魯閣風景區、花蓮七星潭南北濱自行車道	60KM
第三日	1/23 (日)	花蓮-壽豐-鳳林-光復-瑞穗-193-玉里-安通 參訪：光復糖廠、193 線道風光	100KM
第四日	1/24 (一)	安通-玉長公路-長濱-烏石鼻-三仙台-成功-東河-都蘭-富岡-台東市-知本 挑戰：花東最新玉長公路、東河肉包、知本溫泉	105KM

住宿一覽表 (以活動公告為準)：

日期	星期	地點	住宿地點
1月21日	五	礁溪	山泉飯店/宜蘭縣礁溪鄉礁溪路六段 36 號
1月22日	六	花蓮	翰品酒店/花蓮縣花蓮市永興路 2 號
1月23日	日	安通	安通溫泉飯店/花蓮縣玉里鎮樂合里溫泉 36 號
1月24日	一	知本	知本高野大飯店/台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 30-2 號
1月25日	二	屏東	福安宮香客大樓/屏東縣車城鄉福安村忠孝路 199 號
1月26日	三	台南	台南大飯店/台南市成功路一號
1月27日	四	員林	康橋大飯店/彰化縣員林鎮靜修路 12 號 5-7 樓
1月28日	五	新竹	柏克萊飯店/新竹市中正路 151 號

此趟 **單車環島** 行程，是獨一無二的人生回憶

著有「陪你去環島」書作者盧蘇偉老師說：「夢想不是為了名利，更不是要證明自己給別人看，夢想是為了豐富我們的生命，讓我們的一生多采多姿。」

「台灣真行大專單車環島」夏梓洺說：「希望在 20 出頭的生命裡，做一件到 80 歲想起來都還會微笑的事」

「台灣真行大專單車環島」王昭文說「不知道一件事的困難而去做是傻氣、知道了困難還去做的則是勇氣，想要完成一個夢想則需要傻氣與勇氣。」

台北市立體育學院黃金宏老師說：「騎腳踏車只有騎乘速度的快與慢，沒有騎不到！只要你肯努力，一定可以做到。」

中華民國自行車騎士協會
邀您一同參與自行車騎環島活動

- 注意事項：1、參加環東半島單車隊費用包含1/24知本之住宿，請自行訂購1/25之回程車票。
- 2、建議使用16段變速以上公路車或24段變速以上單避震登山車（建議更換公路專用光頭胎），自備車者請自備內胎及簡易耗材（煞車皮等）。
- 3、自行車請自備，需租借者大會另有提供捷安特21段變速車，租車費環島隊1000元。
- 4、協會另有代訂自行車專用車褲及本活動專屬自行車衣，欲購買者請於報名表上註明。
- 5、活動中請隨身攜帶身份證、健保卡、個人藥品、手機及活動手冊等。
- 6、騎乘自行車請務必配戴安全帽，並遵守交通規則，聽從領隊之帶領。
- 7、因冬季天黑較早，且氣候狀況較難預測，請務必自備前後車燈及雨具（自行車專用或兩件式雨衣），請勿著連身（小飛俠）雨衣。
- 8、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。
- 9、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。
- 10、活動為各參加者投保最高額300萬、醫療10萬之旅遊平安險，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。
- 11、出發裝備：(1)單車裝備：單車、安全帽、內胎、簡易維修工具、前後車燈、碼表、自行車衣褲、手套、太陽眼鏡、雨衣、禦寒風衣、防曬油、自行車鞋或硬底運動鞋（騎乘單車請勿穿脫鞋與涼鞋）。
- (2)個人裝備：身份證、健保卡、換洗衣褲、盥洗品、雨衣、塑膠袋、禦寒衣物、個人藥品、零用金、小筆記本等，個人行李請整理為1袋，另隨身裝備（腰包、小背包）一小袋。
- 12、環島九日行李請盡量精簡行李，建議使用雙肩背包或可背負之軟包，請勿使用硬殼行李箱或登機箱。（貴重物品請自行保管，勿放置於行李中託運）。
- 13、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！
- 14、取消報名者，酌收行政費500元；活動前十日內取消者，酌收行政費10%，三日內恕不退費。

活動相關資訊請洽：中華民國自行車騎士協會 02-2215-2585/網址www.cyclist.org.tw

