



# 環花東縱谷騎情逍遙遊

單車浪漫騎進台灣後花園-漫遊欣賞美麗的花東縱谷沿途鄉野景觀

花東縱谷-狹長谷地，因地處歐亞大陸陸板塊與菲律賓海板塊碰撞的縫合處，產生許多斷層帶。由花蓮溪、秀姑巒溪和卑南溪等三大水系構成綿密的網絡，其源頭都在海拔 2、3 千公尺的高山上，因而形成了峽谷、瀑布、溫泉、曲流、河階、沖積扇、斷層及惡地等不同的地質地形，也造就了許多獨特的自然景觀。縱谷生態、原住民、史前文化...也非常風豐富。

本年度單車逍遙遊活動，是繼往年花東海岸及綠島風光活動之後。再精心特別分段規劃縱谷北、南段騎程，沿海鄉野景致優美。舉目盡皆明媚山色，親近隨意自在。本活動以騎乘單車的方式讓民眾親身接觸到擁有著美麗的花東縱谷，深入探索豐富的人文、自然生態。我們將再次帶您進入單車休閒運動領域用雙腳踏踏、用心感受、用敏銳的觀察力走入台灣鄉野之美共同享受大自然環境。

推薦您前往一探究竟~~~

指導單位：行政院體育委員會、交通部觀光局、花蓮縣政府、台東縣政府

主辦單位：中華民國自行車騎士協會

共同合辦：東部海岸國家風景區管理處、花東縱谷國家風景區管理處、花蓮縣觀光旅遊局

冠名贊助單位：**AMD** 美商超微半導體股份有限公司

活動日期：2011 年 4 月 15-17 日（星期五、六、日）

參加對象：凡對自行車、戶外旅遊活動有興趣者，未成年學童需由親友陪同參加。

活動方式：以遊覽車搭配自行車騎乘，悠遊於花東縱谷間的山野美景之中。

活動內容：

4/15(五) 1300~1330 美侖大飯店報到

1330~1400 領自行車、安全帽、熱身操

1400~1730 海濱自行車道→吉安鄉野樂騎遊→慶修院→親水線、親山線自行車道、初英自行車道鄉間騎乘之旅，約 40 公里

1830~~~ 晚餐（宿花蓮美侖大飯店）

4/16(六)（縱谷風景區自行車騎乘逍遙遊之旅 75 公里）

0600 晨喚、早餐

0730 集合、開幕典禮→環花東自行車賽觀戰→出發

0800 飯店：領自行車、安全帽、熱身操後出發

0830 濱海自行車道→南濱公園→花蓮大橋→縱騎 193 線道→月眉→米棧越嶺道探幽→箭瑛大橋。約 45 公里

1230 鳳林午餐

1330 鳳林自行車道→菸樓聚落→光復鄉野自行車道騎乘逍遙遊，約 30 公里

1700 搭車前往住宿飯店

1830 飯店晚餐（宿：光復糖廠日式建築旅館）

1930 住宿、心得分享、休閒放鬆~~~~

4/17(日)（縱谷風景區自行車騎乘挑戰之旅 60 公里）

0600 晨喚、早餐

0730 飯店大廳集合

0800 領自行車、安全帽、騎乘安全注意事項說明、熱身操後出發

0810 光復糖廠→193 線道風光→瑞穗自行車道→縱谷國家風景區管理處參訪→瑞穗，約 50 公里。

1200 瑞穗午餐

1300 瑞穗自行車道→紅葉溫泉泡湯，約 10 公里。

1530 搭遊覽車至花蓮火車站。

1800 返抵花蓮火車站（活動圓滿結束）解散賦歸，互道明年再見

報名費用：每人 6600 元。

費用包含：\$6600 元，包含 3 天保險、2 夜住宿（4/15 花蓮美侖大飯店 2 人房、4/16 花蓮光復糖廠日式旅館 2-3 人房）、4/15、16 晚餐、4/16、17 早午餐、4/15-17 飲水補給、4/15-17 單車租借、導覽解說領隊、殿後支援卡車及遊覽車車資、停車費、紀念衫、紀念水壺、自行車手套、完成證書等資料；欲住宿單人房者，請另補差價每人兩晚 4000 元

報名方式：即日起開始報名，額滿截止，限 100 名，請填妥報名表連同報名費，於 4 月 1 日前至郵局購買郵政匯票或支票，掛號寄至：23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓「中華民國自行車騎士協會」收，票據抬頭「中華民國自行車騎士協會」。請勿傳真及 E-MAIL 報名，人數計算一律以報名表及報名費收到為主，額滿即截止報名，並於網站上公告！

注意事項：1. 個人攜帶物品：健保卡、盥洗用具、換洗衣物、泳衣褲、防曬用品、隨身風雨衣、照相機等。

2. 單車裝備：遮陽帽、太陽眼鏡、手套（可用棉手套）、雙肩隨身包、合身運動休閒服（請勿著牛仔褲）。

3. 路上騎乘請遵照領隊及交通安全規則指示前進。

4. 三日騎自行車共約 175 公里，請視個人騎乘能力，無法騎完全程者可以上遊覽車休息。

5. 本活動另有「環花東自行車挑戰隊」、「AMD 環花東國際自行車大賽」，詳另件。

住宿資訊：花蓮美侖大飯店/地址：花蓮市林園 1-1 號 / 電話：038-222-111

花蓮光復糖廠日式建築旅館/地址：(97642)花蓮縣光復鄉大進村糖廠街 19 號/電話：(03)8705881

交通代辦：協會另有安排「兩鐵專開列車」，可以人車共乘，如有需求，請再參考協會住宿火車結帳代訂表公告，謝謝！

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會/電話：02-8919-3595/網址：[www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw)