

# 單車環島我的夢

來趟最真實感動的圓夢之旅吧!



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，本次舉辦之暑期「台灣真行大專單車環島隊」，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，可以當成個人夏季增強體能的安排，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!

## 活動簡章

主辦單位	中華民國自行車騎士協會
活動日期	2013年7月6日(星期六)至7月14日(星期日)，共9天8夜。 由北部出發到西部過南迴到東部再回北部環島一圈，約942公里。
參加對象	歡迎所有對騎自行車環島有興趣者參與(未滿16歲者需由親友陪同參加)。
報名期間	即日起至2013年6月3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)8919-3311或E-MAIL至service@cyclist.org.tw 並請來電(02)8919-3595確認。費用請以郵政匯票、支票(註明參加者姓名)寄至本會，抬頭：中華民國自行車騎士協會，地址：新北市新店區中興路二段100巷17號1樓。

	房型	費用	單車及安全帽租借
大專院校學生(須檢附學生證)	四人一房	優惠 15,000 元	9 天 8 夜優惠 1,500 元 (加贈自行車水壺及自行車手套)
家長及社會人士	四人一房	17,500 元	9 天 8 夜 2,000 元 (加贈自行車水壺及手套)

- 費用內容：保險、住宿、三餐、補給、火車票（花蓮市-蘇澳，人及車運載）、支援車、領隊、另有單車租借服務。
- 參加贈品：紀念衫、完成獎牌、完成證書。



## 7/6(星期六)台北市—新竹市

客家鄉情·都會商圈·首都水岸逍遙行

路線：台北市區-關渡大橋-八里-西濱公路--新竹市區

公里數：100 公里

出發集合地點：台北市圓山捷運站 2 號出口

早上於【圓山捷運站】集合，由專業的領隊說明環島注意事項及示範騎乘技巧，團員親友們互相打氣餞別，就由專業領騎帶領大家出發、踏上 9 天的圓夢之路囉！首先由【關渡大橋】至八里，於喧囂的都市中體驗淡水的河畔風光，接著由西濱公路前往新竹，於【永安漁港】品嚐午餐，餐後特別規畫騎行北臺灣最具規模的自行車專用道【新屋綠色走廊自行車道】，穿梭於茂密的樹林中，享受涼爽的海風吹拂，看看無限延伸的綠廊，讓人心曠神怡，是騎車的一大享受。在一整天騎乘過後來到新竹市區，造訪創建於清乾隆 13 年、列屬三級古蹟的【新竹城隍廟】，欣賞廟宇之美，結束約 100 公里的騎乘。



第 1 天

✕早 自理

✕中 特色餐盒

✕晚 新竹夜市小吃

住宿：柏克萊飯店或同級

7/7(星期日)新竹市→彰化鹿港

風車颯颯海濱踏浪·老鎮古廟香煙繞樑

路線: 新竹市區-西濱公路-香山-竹南-後龍-通霄-大甲-彰化鹿港

公里數: 115 公里

第  
2  
天

晨喚，於飯店用完早餐熱身後，開始第二天的挑戰。沿著最具特色的【十七公里海岸線】長征，沿線行經漁港、防風林、海天一線看海區、港南運河風景區、紅樹林、風情海岸、南港賞鳥區等，各有其特色及風貌。這段路吹著海風還可看到一座座的風力發電機，騎起來非常舒適。接下來經由香山-竹南-後龍-通霄-大甲後來到彰化鹿港，造訪【鹿港老街】體驗老街的懷舊氛圍，結束約 115 公里的騎乘。



✕早 西式早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 鹿港夜市小吃

住宿：鹿港天后宮香客大樓或同級

7/8(星期一)彰化鹿港→台南學甲

海濱曠野快意追風·百年古鎮人文薈萃

路線: 彰化鹿港-台 17 線-台西-口湖-東石-布袋-北門-台南學甲

公里數: 126 公里

第  
3  
天

離開古的鹿港小鎮，沿著台 17 線往台南前進。中午於嘉義東石享用午餐，感受漁村風貌，欣賞朴子溪河口美景。下午造訪台灣歷史最為悠久獲得台南市府選核為「八景八勝三園」之一的五府王爺廟【南鯤鯓代天府】，欣賞廟內精緻的雕刻與特別的彩繪與傳統剪黏。晚餐則品嚐台南風味虱目魚特餐，結束約 126 公里的騎乘。



✕早 中式早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 虱目魚特餐

住宿：學甲嘉鴻大旅社或同級

7/9(星期二)台南學甲→高雄左營

開台古城訪史蹟·漁鹽之鄉賞生態

路線: 台南學甲-台 19 線-佳里-七股-台 17 線-安平-茄萣-梓官-左營

公里數: 100 公里

第  
4  
天

早餐後開始第 4 天的挑戰，前往台南古城的歷史遺跡【安平古堡】，自由活動 1 小時逛逛【安平老街】品嚐老街美食並體驗台南的歷史風貌及漁鹽文化。隨後騎行在台南安平往高雄茄萣之間、海岸綿延數公里的【喜樹黃金海岸】、中午抵達美麗的【興達港情人碼頭】於碼頭旁的木棧道上享用午餐，晚上抵達高雄左營海軍軍區，享用四海一家海軍特色餐，結束約 100 公里的騎乘。



✕早 西式早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 海軍特色餐

住宿：左營海軍四海一家或同級

7/10(星期三)高雄左營→屏東車城

海味漁鄉·繁華港都·台灣西南海岸快意遊

路線: 高雄左營-台 17 線-高雄市區-東港-枋山-台 1 線-楓港-屏東車城

公里數: 100 公里

第  
5  
天

由左營出發，經過繁華的高雄市區，遠挑【85 大樓】及【夢時代摩天輪】感受高雄特別的港都文化。下午行經【屏東大鵬灣風景區】可見道路兩旁的紅樹林濕地。體驗在恆春特有的【落山風】吹拂下騎乘，最後抵達全台最大土地公廟車城【福安宮】，大家可以自由品嚐於廟埕的小吃如紅仁鴨蛋、綠豆蒜等，晚上於【熊家萬巒豬腳餐廳】大啖美味的萬巒豬腳，電視劇「娘家」也是在這取材的喔！餐後回到【福安宮】住宿，結束約 100 公里的騎乘。



✕早 飯店早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 熊家萬巒豬腳餐廳

住宿：福安宮香客大樓或同級

7/11(星期四)屏東車城→台東知本

水澤草埔·青翠田園伴行下的排灣山村行旅

路線: 車城-四重溪-牡丹-199 縣道-壽卡-達仁-台 9 線-大武-太麻里-台東知本

公里數: 115 公里

第  
6  
天

今天挑戰四周群山環繞，有著迷人湖光山色的【屏 199 線道】，總爬升約 500 公尺。沿路可見金黃翠綠色的洋蔥田風光相伴左右，於 199 縣道 30 公里處的【石門古戰場】是排灣族牡丹社原住民義勇抗日之地，隘口險要，儼如門戶一般。緩緩爬升至高點可見由鵝卵石堆砌而成的【牡丹水庫】，眺望排灣族傳統原住民群像及圖騰及矮黑人遺跡、部落建築等人文景觀。沿山而上還會行經夏天時有野薑花大草原的【東源聚落】和秀麗的【哭泣湖】等景點，接著來到【壽卡】合影留念，下南迴公路後是美麗的東海岸景觀，下午抵達著名的【知本溫泉】區，結束約 126 公里的騎乘。



✕早 西式早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 特色合菜

住宿：知本元新飯店或同級

7/12(星期五)台東知本→花蓮瑞穗

碧海藍天兜風行·探訪東台灣田園祕境

路線: 台東知本-台 9 線-鹿野-關山-池上-富里-玉里-瑞穗

公里數: 126 公里

第  
7  
天

沿著台 9 線騎乘於美麗的【花東縱谷】中，來到【卑南文化園區】觀看卑南遺址的考古現場。接著前往池上，池上鄉為著名的魚米之鄉，米以池上米為貴，魚則來自大坡池，沿著【大坡池自行車道】環池一圈，不但可欣賞池上的山巒美景和田野風光更可觀賞候鳥及湖邊生態，中午於【悟饗池上飯包文化館】享用香噴噴的【池上便當】，經過富里、玉里後騎 193 線抵達瑞穗，結束約 126 公里的騎乘。



✕早 西式早餐

✕中 池上木片便當

✕晚 特色合菜

住宿：瑞穗青蓮寺或同級

7/13(星期六)花蓮瑞穗→宜蘭壯圍

踩踏大川匯聚的豐饒沃野· 遨遊後山原鄉

路線: 花蓮瑞穗-193 縣道-光復-鳳林-壽豐-台 11 丙-花蓮市火車站(搭 13:15 火車至蘇澳)

公里數: 80 公里

騎行於蜿蜒在海岸山脈與花蓮溪之間的【193 線道】，飽覽縱谷中的田園風光，來到【大農大富平地森林園區】觀賞美麗的花海美景。接著前往光復糖廠品嚐【光復糖廠冰品】，繼續前往位於壽豐的【雲山水】園區，來到這裡彷彿置身於歐洲，大片的翠綠草地和數不盡的野生動物，在如夢似幻的『夢幻湖』襯托下更顯的美麗，寧靜的氛圍加上美景，讓人忘了所有騎車的疲勞。下午帶著我們的自行車於花蓮火車站搭乘 13:15 的火車至蘇澳，再往台 2 線抵達壯圍補天宮，結束約 80 公里的騎乘。



第 8 天

✕早 西式早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 壯圍補天宮

住宿：壯圍補天宮或同級

7/14(星期日)宜蘭壯圍→新店柳公公園

蘭陽平原· 悠游閒適迷人的田園風光

路線: 宜蘭壯圍-礁溪-北宜公路-坪林-新店瑠公公園

公里數: 80 公里

宜蘭壯圍出發，挑戰北宜公路，鳥瞰蘭陽平原，享受飆汗的快感。於最高點宜蘭台北縣界石碑旁稍做補給後，午餐下滑至坪林享用【茶宴風味餐】，自由參觀【坪林茶業博物館】，認識台灣豐富的「茶文化」，隨後以自己的節奏回到新店，在親友的歡迎下回到瑠公公園參加【結業分享會】，帶著環島獎牌證書及滿滿的回憶，回到溫暖的家結束 9 天 8 夜的圓夢之旅。  
解散地點: 新店瑠公公園廣場 - 新北市新店區中華路 54 巷 (新店區公所捷運站對面)



第 9 天

✕早 飯店早餐

✕中 特色餐盒

✕晚 回到溫暖的家

回到溫暖的家

里程總計: 942 公里

## 行程特色

行前  
教育

環島注意事項分享及騎乘技巧教學

路上  
照顧

專業領騎及墊後人員，補給車全程行李車載運

紀念  
回顧

頒發環島證書及獎牌，環島心得及照片分享

- 行前教育：環島經驗分享及騎乘技巧教學。
- 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。
- 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文化人文之特色行程。
- 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。
- 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。
- 心得分享：每晚檢討騎乘心得、騎乘改進、互動等活動。
- 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。
- 紀念回顧：完騎的每位隊員皆可獲得環島完騎證書。



全程 T4 車隨行，兼具補給、載運行李及收容等功能，沿途殿後保護每位團員的安全。專業的領隊&工作人員，除了在路上領騎指引方向及殿後保護團員的安全外，也負責單車維修及團員們的照顧。

## 行前準備

1. 自備車者請自備內胎及簡易耗材（煞車皮等）。
2. 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。
3. 出發裝備：
  - A. 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）。
  - B. 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。
4. 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）。
5. 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！

## 注意事項

1. 行程內容之景點及餐食將視天候及團員體力狀況有所變動，領隊保有更改之權利，敬請諒察。
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）。
3. 自行車請自備，需租借者本會提供捷安特 21 段變速車，租車費優惠 9 天只要 2000 元（含安全帽租借）。



捷安特  
GIANT

車種: GIANT FLIGHT M3

4. 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。
5. 夏季氣候狀況較難預測，偶有陣雨，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。
6. 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。
7. 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。
8. 活動為各參加者投保最高額 200 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。

9. 取消報名者，酌收行政費 1000 元；活動前十日內取消者，酌收行政費 10%，三日內恕不退費。

## 活動相片



## 為什麼要環島?

### 單車環島 不僅圓夢，更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隊」夏梓洺同學：「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隊」王昭文同學：「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。」

有些事現在不做，以後也不會做了！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！

台灣真行大專單車環島隊 活動報名表							
姓名		血型		特殊疾病			
出生年月日	民國 年 月 日	餐飲	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	身高	(cm)	體重	(kg)
身分證字號		性別		年齡		單車租借	
通訊地址地址						<input type="checkbox"/> 14" <input type="checkbox"/> 自備單車 <input type="checkbox"/> 17" <input type="checkbox"/> 安全帽 <input type="checkbox"/> 19"	
聯絡電話	(O) (H)	電子信箱		租借費用： <input type="checkbox"/> 大專生 1500 元 <input type="checkbox"/> 家長社會人士 2000 元			
緊急聯絡人姓名		緊急聯絡人電話	(H) (O)				
身分	<input type="checkbox"/> 大專生(須檢附學生證) 優惠 15,000 元 <input type="checkbox"/> 家長及社會人士 17,500 元						
<b>健康及安全保證書</b>							
本人_____報名參加台灣真行大專單車環島隊，已充分了解主辦單位告知之事項並瞭解簡章等相關內容，對於單車環島活動之風險有一定認知，會確實遵守相關之安全注意事項。本人保證身心健康，無不適合激烈運動之疾病及狀態，志願參加台灣真行大專單車環島隊，本人及家屬願意承擔環島期間所發生之個人意外風險責任。參加活動期間，如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理手續接受保險理賠。特立此書以資證明。							
切結人：_____ (簽名)							

(租借單車尺寸參考高度 150cm~160cm=14 吋，160cm~175cm=17 吋，175cm~190cm=19 吋)

活動洽詢：中華民國自行車騎士協會  
電話：(02) 8919-3595 傳真：(02) 8919-3311

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