

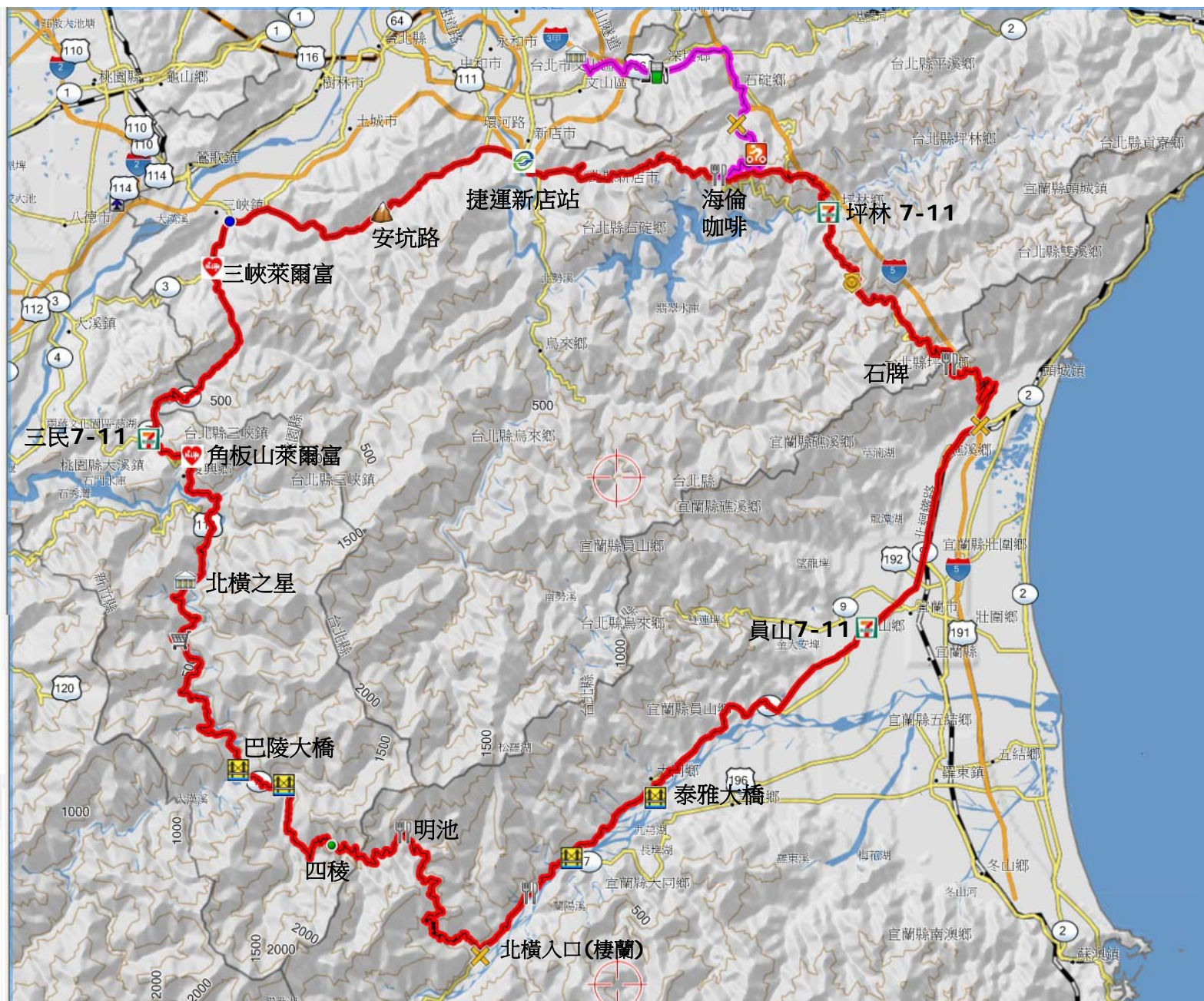
100703 一日雙北 單車路線-高度路線圖

Sean Chou
06/08 '10

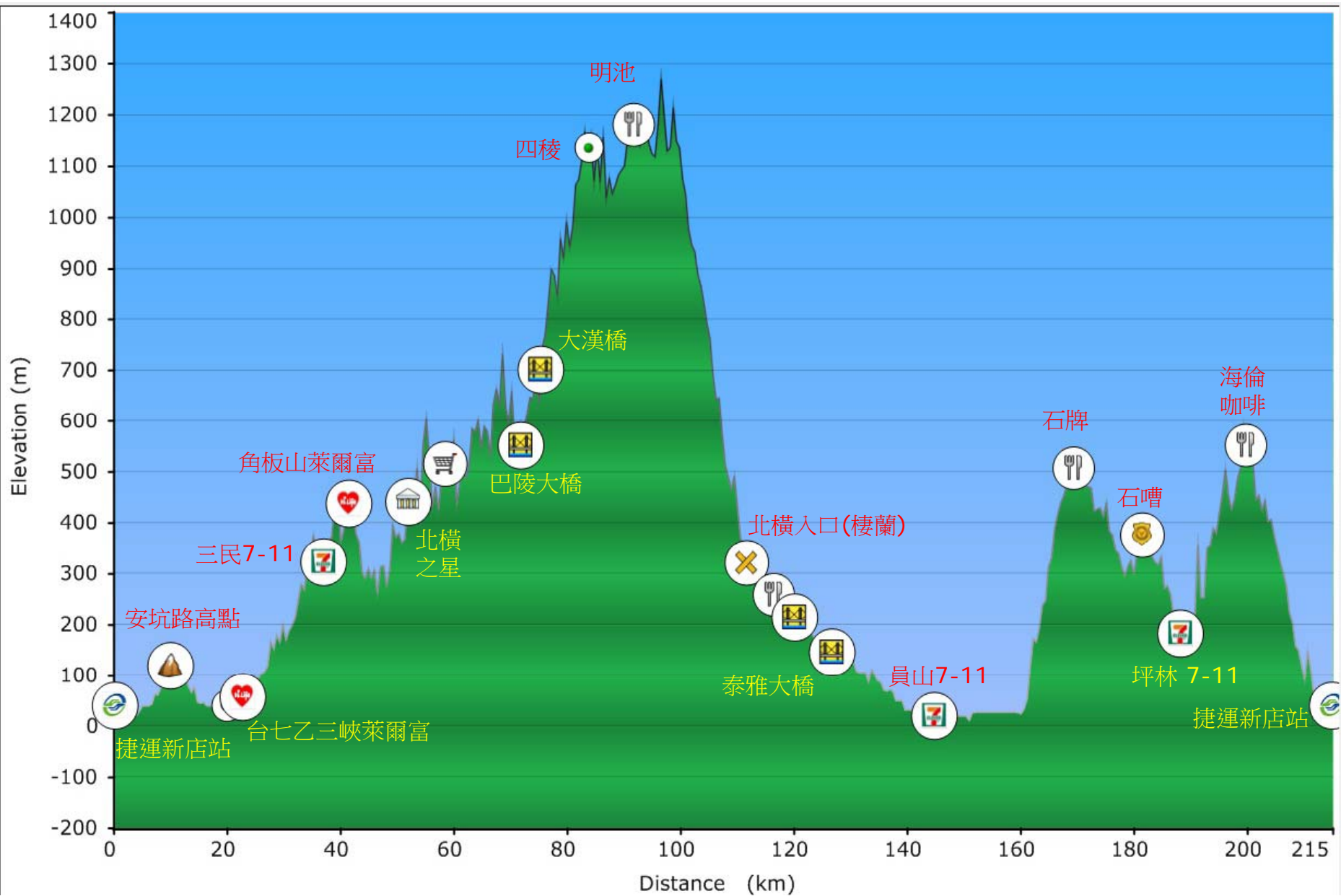
活動行程

Date / Time	活動內容
7/3 4:00am ~	新店捷運站 (D=0km, H=30m) 出發騎車
5:00am	台七乙三峽萊爾富 (D=22.6km, H=55m)
9:00am	巴陵 (D=71.7km, H=540m)
12:00pm	明池 (D=91.7km, H=1176m)
1:30pm	北橫入口(棲蘭) (D=112km, H=319m)
2:30pm	北宜出口 (D=158km, H=18m)
5:30pm	坪林 (D=188km, H=183m)
7:10pm	新店捷運站 (D=215km, H=30m)

一日雙北 路線圖:



一日雙北 距離高度圖:



一日雙北 預估行程:

預估一日雙北行程		Fix	Fix		Assume			
位置	累積 里程 (km)	間距 (km)	海拔 高度 (M)	平均 坡度%	預設 路段均速	騎乘 時間	預估 時間	Note
捷運新店站	0	0	30				4:00 AM	平
台七乙三峽萊爾富	22.6	22.6	55	0.11%	25	0:54	4:54 AM	下坡
休息	22.6	0	55.0		0	0:10	5:04 AM	吃
三民萊爾富	36.9	14.3	320	1.85%	16	0:53	5:57 AM	上坡
休息	36.9	0	320.0		0	0:15	6:12 AM	補給飲料
角板山萊爾富	41.3	4.4	441	2.75%	10	0:26	6:39 AM	上坡
休息	41.3	0	441.0		0	0:05	6:44 AM	補給飲料
巴陵大橋	71.7	30.4	540	0.33%	13	2:20	9:04 AM	上坡
休息	71.7	0	540.0		0	0:15	9:19 AM	吃
明池森林遊樂區	91.7	20	1176	3.18%	8	2:30	11:49 AM	市區道路
休息	91.7	0	1176.0		0	0:10	11:59 AM	吃
北橫入口(棲蘭)	112.0	20.3	319	-4.22%	20	1:00	1:00 PM	市區道路
休息	112.0	0	319.0		0	0:10	1:10 PM	休息
北宜出口	158.0	46	18	-0.65%	30	1:32	2:42 PM	下坡
休息	158.0	0	18.0		0	0:30	3:12 PM	吃
石碑	169.0	11	540	4.75%	9	1:13	4:25 PM	上坡
坪林 7-11	188.0	19	183	-1.88%	22	0:51	5:17 PM	下坡
休息	188.0	0	183.0		0	0:15	5:32 PM	吃
海倫咖啡	200.0	12	544	3.01%	11	1:05	6:38 PM	上坡
新店捷運站(軍功路)	215.0	15	30	-3.43%	23	0:39	7:17 PM	
總里程/均速/總時間	215.0				14.06	15:17		