

2009 台大登山社
單車環島夢・遊記

車隊行前說明會

他們都完成環島壯舉







介紹領隊、介紹工作團隊

工作人員電話

領隊:桂生 0928-957976

助理領隊:阿瓜 0952-641356

司機:阿文 0938-887388

基本要素

- 環島時間：9 Days (11/07 ~ 11/15)
- 單車環島方式：逆時鐘
(去：西部南下 → 返：東部北上)
- 車隊總人數：隊友20人+工作人員2人，共20人
- 工作人員配置
 - 領隊：1人，車隊領騎，食宿、交通、騎乘路線規劃安排。
 - 助理領隊：1人，協助連繫，車隊安全引導，
 - 司機：1人，壓車，物資載運/緊急救援/機動安排。

行程介紹/住宿安排

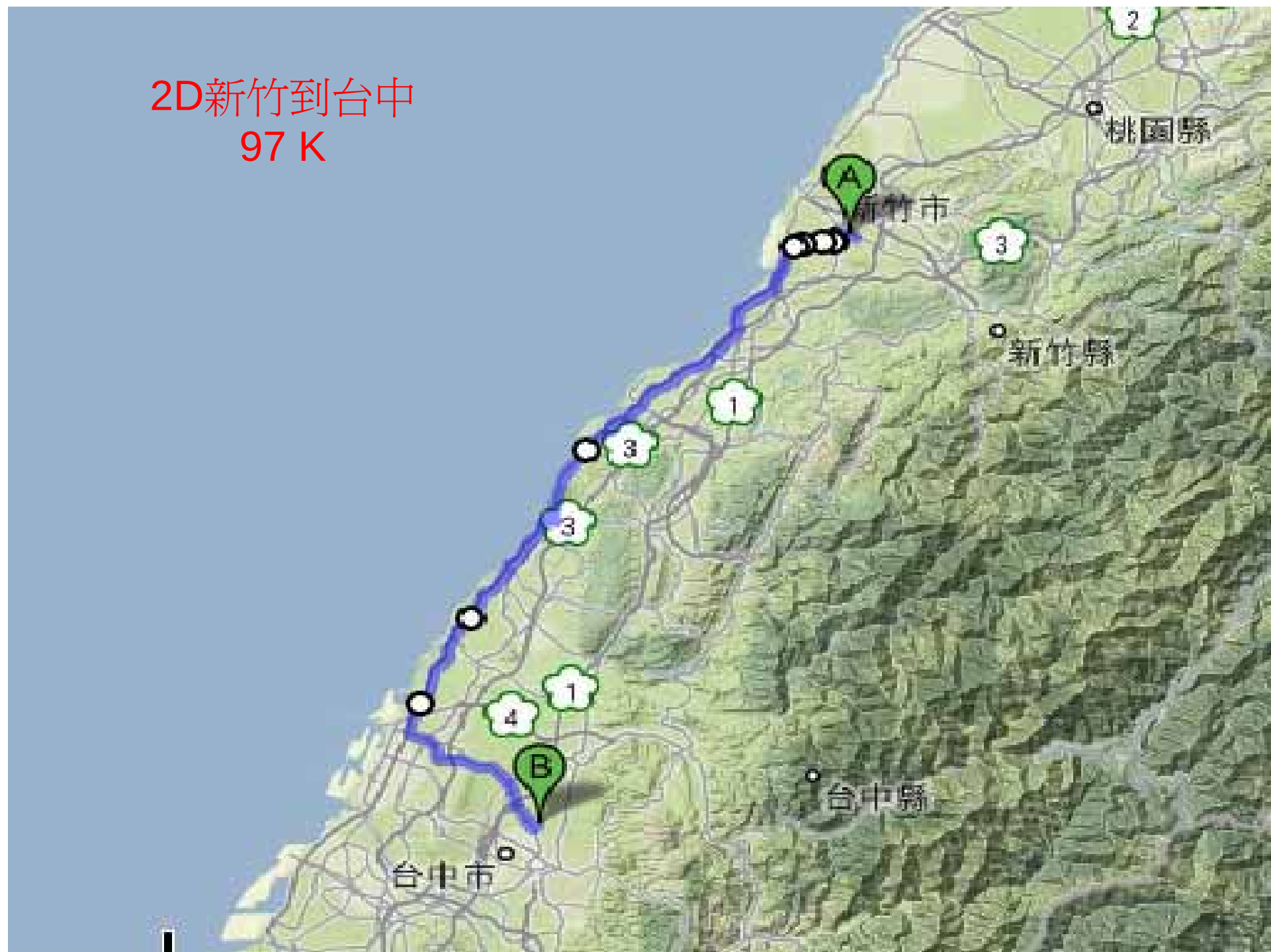
1D台大到新竹
85K



1D 新竹/家華大飯店新竹市中華路二段50號
(03)5283668



2D新竹到台中
97 K



2D 台中/中信大飯店 台中市北屯區后庄路306號
(04)24255678



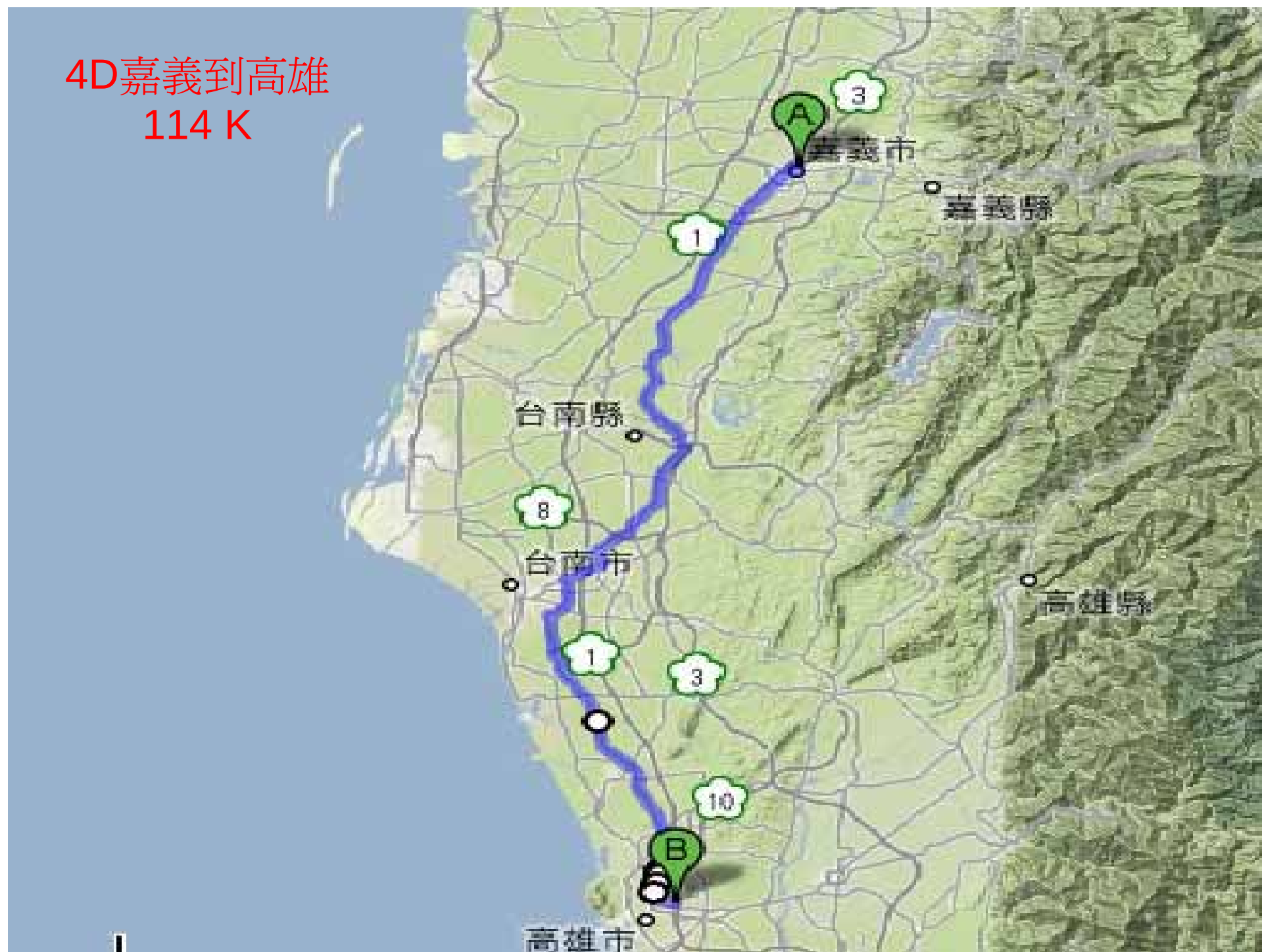
3D台中到嘉義 100 K



3D 嘉義/中信大飯店 嘉義市文化路257號
(05)2292233



4D嘉義到高雄
114 K



4D 高雄/大都會酒店大飯店 高雄市三民區大昌二路
266號(07)3858866



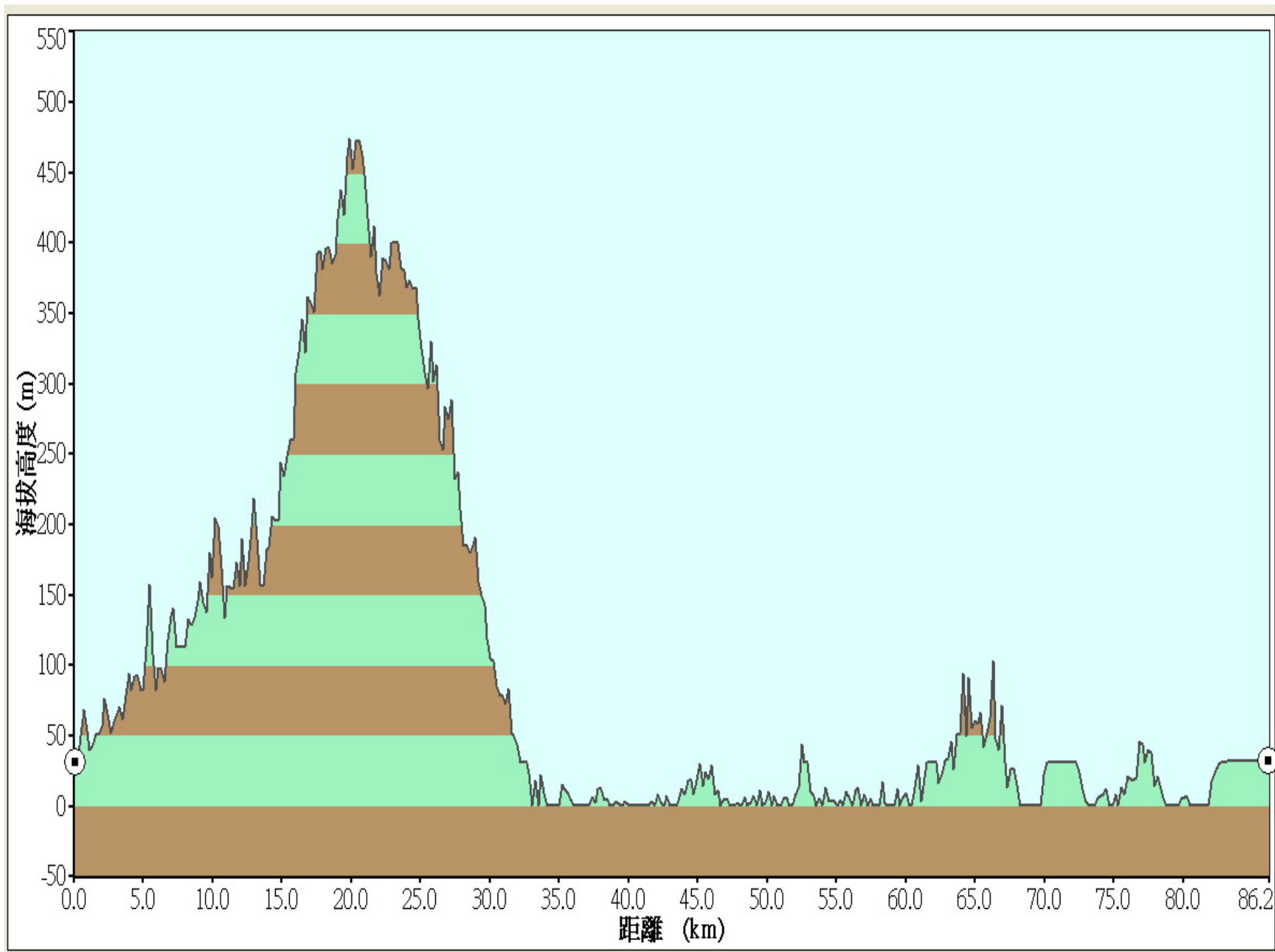
5D高雄到車城
110 K



5D 悠客馬術渡假村 屏東縣車城鄉統埔村統埔路 23號之1



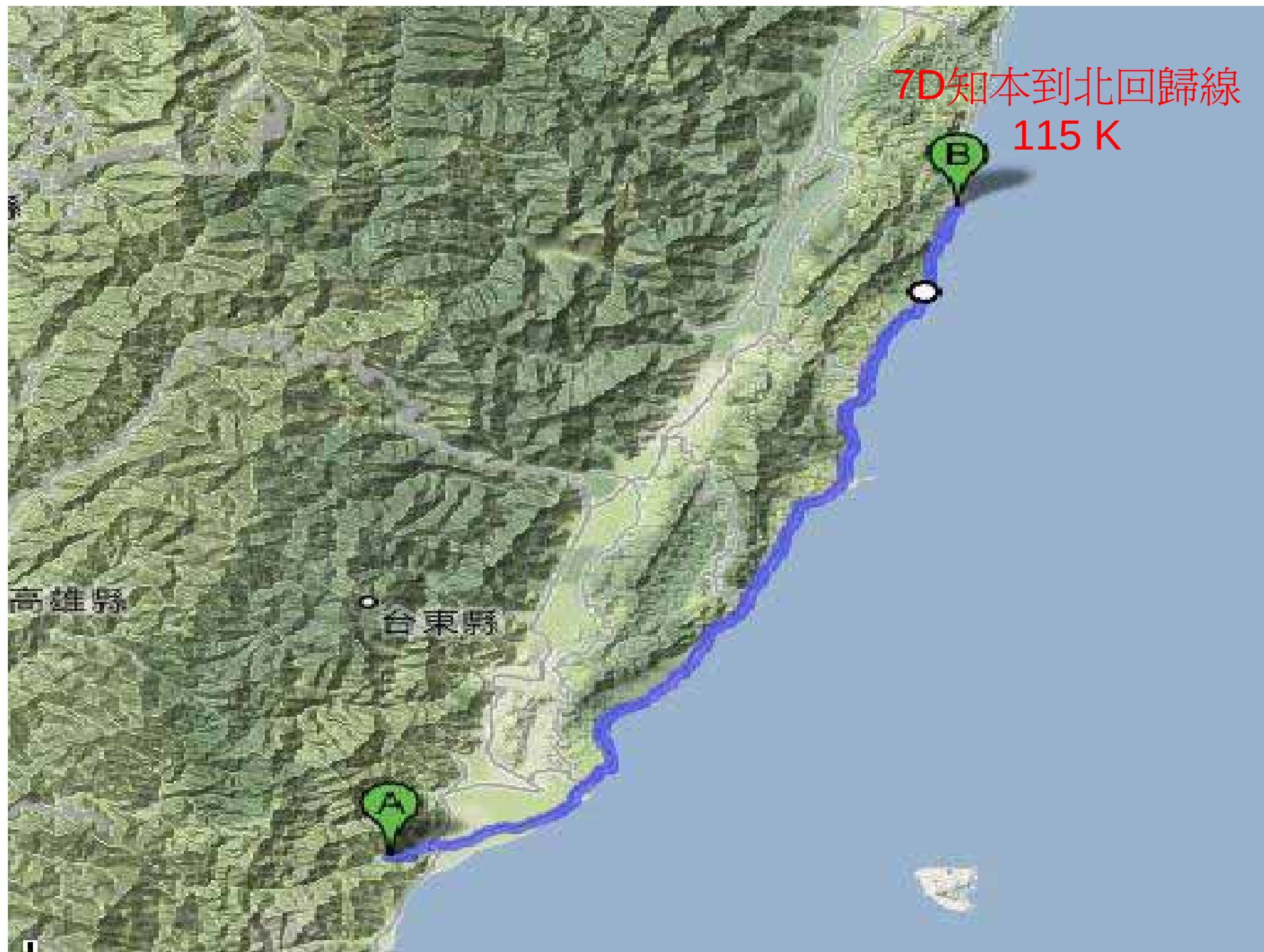




6D 東遊季休閒渡假村台東縣卑南鄉溫泉村溫泉
路376巷18號



7D知本到北回歸線
115 K



7D 石梯坪/千禧山莊 花蓮縣豐濱鄉靜浦村三富橋
52號 (03)8781517

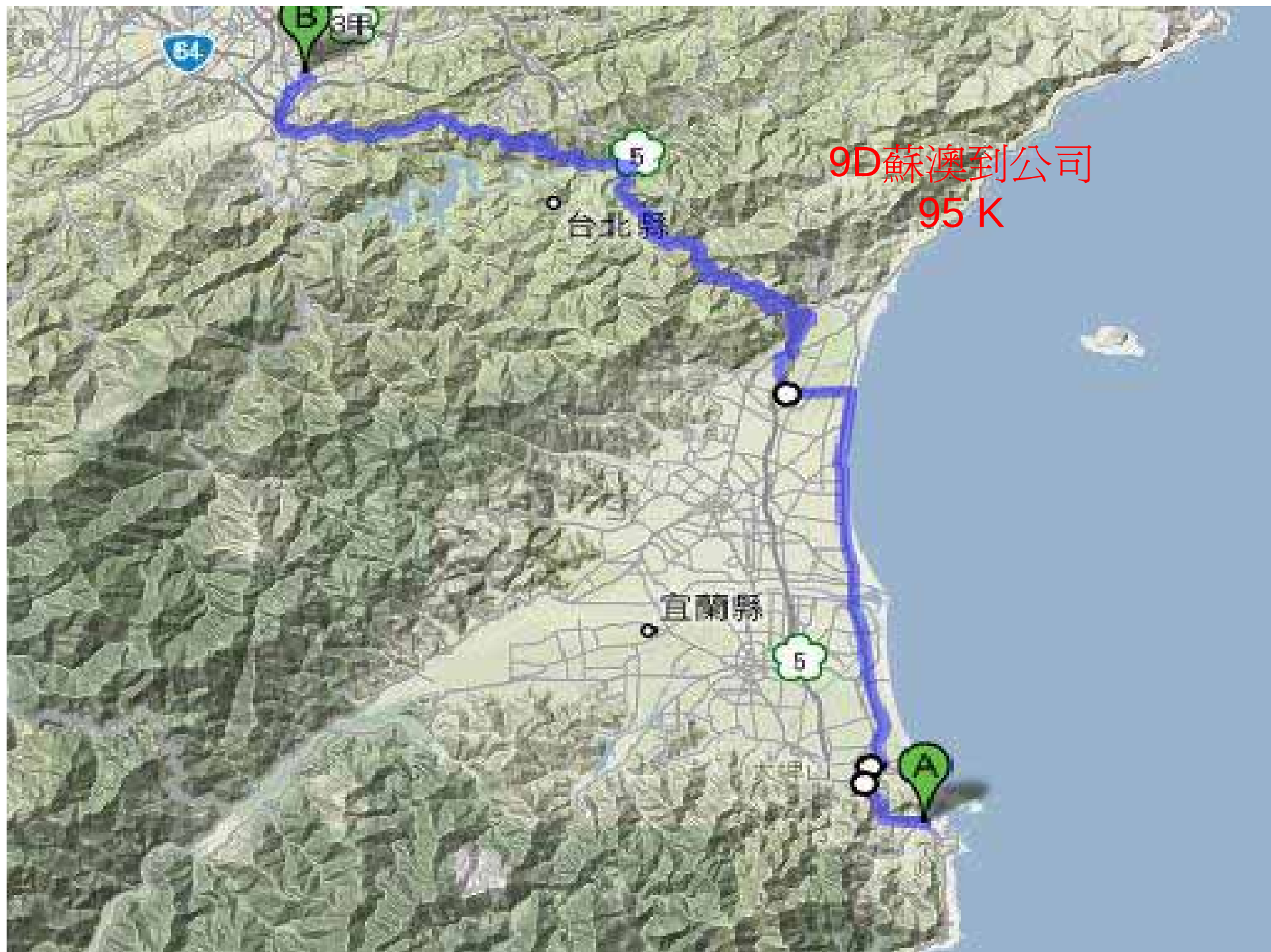




8D北回歸線
到新城94K

8D 蘇澳/蘇澳大飯店 宜蘭縣蘇澳鎮蘇東中路7號
(03) 996518





一.騎乘姿勢

- 1.調整坐墊適當高度.角度
- 2.食指.中指放置煞車柄.
- 3.吸小腹.重量放置腰部.肩膀放鬆.
- 4.上坡前壓.下坡後移.
- 5.酸痛解除.

二.騎乘觀念

- 1.注意力專注.
- 2.騎乘前熱身.結束收操.
- 3.保持直線.勿隨意變換車道.
- 4.注意力分配.前40%後60%
- 5.人車簡單無牽絆.
- 6.集團前進.避免落單.





三.騎乘技巧

- 1.輕齒輪比.快轉速.
- 2.煞車輕叩.點煞.避免緊急煞車.
- 3.上坡輕齒配合呼吸.穩地踩踏.
- 4.下坡重齒重心後移.手軸身體下壓.
- 5.下坡入彎煞車.過彎重量下外側腳壓車.

四.道路狀況

- 1.上坡.下坡
- 2.窄路.隧道
- 3.十字路口.叉路
- 4.轉彎點指示.
- 5.故障.
- 6.禮貌.避免糾紛
- 7. 休息點.集結.補給

五.注意事項

- 1.安全第一.時間掌控.
- 2.熟記目的地.領隊.後勤司機電話.
- 3.行進中嚴禁私自脫隊.
- 4.多補充水分.不接打電話.
- 5.晚上儘早休息.為明天儲備體力.
- 6.行前單車保養.維修.
- 7.行李單車裝備打包.健保卡.

工作人員電話 領隊:桂生 0928-957976 司機:阿文
0938-887388

隨身證件、財物

★身分證明文件

(有照片之身分證或駕照)

★健保卡

★零用金、電話卡、信用卡

★提款卡、行動電話（充電器）

★哨子(緊急/特殊狀況使用) (有註記★的項目請務必準備)

■數位相機（電池、記憶卡、數位傳輸線/讀卡機）

■太陽眼鏡、老花眼鏡

■紙、筆

※隨身物品(騎乘)攜帶時請注意雨天必須防水

(如：裝於塑膠袋內置於小背包中)



穿著衣物-1

★安全帽

★排汗運動服裝 .車衣.車褲.

兩套單車服，建議活動中穿著長袖(或袖套)及長褲，頭巾可防曬)

禦寒衣物(薄長袖可於休息時防風)

★雨衣 (專用單車雨衣較佳，太大容易造成風阻，太小則會影響運動的靈活度)



穿著衣物-2



- 便帽、單車手套、襪子
- 單車鞋或運動鞋（禁止穿拖鞋騎車，專用涼鞋除外）
- 腰包(或可固定之小背包、請注意防水處理)
- 泳具
(部分旅館設有游泳池、三溫暖、溫泉浴...等休閒設施供旅客使用)
- 止汗頭帶(或擦汗用毛巾)



其他個人所需

- ★個人藥品（感冒藥、腸胃藥、肌肉酸痛(擦勞滅或肌樂)、防摩擦藥膏、擦傷藥膏、保健藥品、個人常用藥）
- ★防曬用品(需長時間於太陽下騎乘、建議採用防水且防曬係數高使用)
- ★環保筷、車用水壺
- ★乾糧（騎乘期間補充能量，可酌量挑自己喜歡之口味）

巧克力 (快速補充能量)

耳塞、眼罩（可避免睡眠干擾）

護膝、護腕、女性生理用品



建議行前做適度的自我體能訓練(辦公室可爬樓梯上樓或做些強化心肺能力之運動)，

以期能達成每次連續騎車2小時(不限車種、地形、距離、速度)、一日可數次為目標，

請勿過度做不當的訓練，以免造成運動傷害與心理挫折。

- 預祝順利成功