

不同的景觀和視覺，而產生更多的感受體驗；並與當地的社會和環境，有較多的互動機會；因此成為壯遊最佳的交通工具之一。所以我們的壯遊並不是騎車比速度、比距離、比里程、比完騎，將大部分時間花在騎單車的競賽或挑戰型式；我們注重是如何透由單車的踩踏，更深入的體驗沿途風土民情及風光。

14. 此次壯遊沿途行經的環境不同於台灣，所以壯遊進行中，我們會特別注重戶外風險管理，以降低團隊及個人的風險機率。因此每日實際的騎車路程，將會依據路途環境中的天氣、時間、路況、隊員的適應力、團隊體力等因素做機動調整和管理，團員可輕鬆騎車賞景。
15. 每位參加者贈送由遠流出版社發行的「環球傳騎：單車壯遊夢，分時分段行」乙書一本。

活動日期：2016年06月25日-07月03日 共9天

參加資格：

1. 此次單車行程歸類於中級路線，適合體力能夠負荷日騎50公里以上和騎乘彎曲陡上下坡山路技術熟練者參加，如沒有國外單車旅行經驗也可參加。
2. 單車騎乘中會有一些突發狀況，需要成員的合作、協助、幫忙及互相照應；因此適合有團隊合作精神，並樂意協助和付出者。
3. 有意願的參加者，麻煩將報名表回傳主辦單位。主辦單位在接到報名表時，會評估及審核參加者的能力、觀念和資格是否符合本次的單車壯遊後，再通知參加者能否參加本次的活動。

預估費用：

新台幣 79,500 元(現金價) (參加者15人以上費用)。由於本單車行程特殊，所以本費用為預估，確定費用以開始安排成行作業時之費用為準。

費用包含：

1. 團體來回經濟艙機票、機場燃料稅、兵險
2. 當地交通活動
3. 住宿
4. 部分餐(早餐、晚餐)
5. 旅遊保險(旅遊平安險500萬、10萬醫療險)
6. 北海道單車協會提供的單車及支援車
7. 北海道當地單車導遊
8. 單車領隊

費用不含：

1. 新辦護照 (NTD 1,500)
2. 當地導遊與司機感謝金(NTD 2,700)
3. 部份餐食(午餐、自由活動時晚餐)
4. 刷卡手續費

注意事項：

1. 行進中以輕裝方式騎乘，行李及不必要的騎乘裝備可置放於車上，巴士會在可停車的地方等候。
2. 公路的路況大部分為柏油路面，但會因修路或年久失修而有部分的泥石或坑洞路面。而設置

在道路旁的自行車專用道，有些路面不平並有高低坡坎，通過時極易摔車，騎乘時要特別注意。行程中也會行經一些彎曲的陡上下坡的丘陵山路，連續的髮夾彎山路、長隧道，和交通流量較高的路段，要特別留意個人的騎乘技術、單車狀況和交通安全。

3. 行程大部份在北海道的鄉間地區行進，午餐自理方面，由於部分路段是騎在鄉道或自行車路線上，沿途經過的村鎮較小，能提供餐飲的選擇不多；建議可準備餅乾、麵包和乾果、巧克力或糖果等高熱量食物，做為午餐食物。
4. 部分民宿如美瑛、標茶、知床港、稚內、增毛等地，由於當地特色、房型和條件等因素，房間安排會以 2~6 人不定；另外民宿大部分為公共衛浴設備。
5. 活動沿途大部分會在海岸、鄉間、丘陵和山嶺活動，其中海拔最高為知床峠(740m)。
6. 活動提供之單車，如因使用人之疏忽或意外，而造成單車的損壞或遺失，維修或賠償費用由單車使用人支付。

行程內容：

Day01 06/25 台北→札幌—增毛

住宿：漁師の宿[民宿 2-6 人一室] 餐食：早/自理 午/機上 晚/漁師料理

今日搭機飛往北海道札幌後，搭乘巴士經厚田、川下、雄冬岬前往增毛。此段為北海道環道最後開通的道路，依山傍海，斷崖絕壁景色壯麗。入住北海道知名的漁師之家，品嚐著名澎湃的海鮮料理。準備展開北海道單車深度之旅。

Day02 06/26 增毛—天鹽—稚內 (Bus 150K + 單車 50K)

住宿：稚內民宿 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

沿著國道 232 號「日本海海鳥線 (北海道著名的觀鳥路線)」，經舊花田家番屋、苫前、遠別、天鹽，前往稚內。途中將騎乘在北海道日本海岸最佳的單車路線，途經天鹽郡豐富町牧場，每年 5-10 月約有 1500 頭的乳牛放牧於此，在藍天白雲，青草如茵的襯景下，令人心曠神怡。再經風力發電所、北緯 45° 線通過點牌坊，サロベツ原生花園，前往北海道最北城市-稚內。途中並可瞭望「利尻富士島」。

Day03 06/27 稚內—宗谷岬—浜頓別—サロマ湖溫泉 (Bus 225K + 單車 60K)

住宿：サロマ湖溫泉飯店 [兩人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

前往位處北海道本土極北點也是日本最北端的宗谷岬。這裡有座北極星稜角的三角錐形地碑，標示著北緯 45 度 31 分 14 秒的地理位置，北防坡堤，1931 年興建以古羅馬建築為設計概念的半弧形迴廊建築。天氣晴朗也可看到俄羅斯的庫頁島。

離開宗谷岬續沿著日本海岸線行進，途經浜頓別クッチャ湖看水鳥後，再前往干貝生產基地的サロマ湖。サロマ湖是北海道第一大湖，也是日本第三大湖，住宿サロマ湖畔溫泉飯店可欣賞全日本最美的落日美景。

Day04 06/28 サロマ湖溫泉—網走—小清水原生花園—知床 (Bus 80K + 單車 50K)

住宿：知床地區民宿 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

從サロマ湖沿著能取湖自行車道，抵達電影「非誠勿擾」的場景-能取岬。再沿著鄂霍次克海岸公路，經網走、小清水原生花園、斜里，前往知床地區。

Day05 06/29 知床—知床五湖—羅臼—標茶 (Bus 140K + 單車 35K)

住宿：標茶農場民宿[民宿 2-5 人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/傳統圍爐燒烤
騎單車進入日本最後的秘境世界自然遺產-知床國家公園，徒步遊玩知床五湖後，一路上坡

翻越知床峠 (740m)，再途經日本最東的漁港-羅臼漁港，可休息看海鷗，也可看到北方四島。晚上住宿位於標茶山谷中的農場民宿，這裡的溫泉為 100% 金邊草美人湯，零稀釋~。

Day06 06/30 標茶—釧路濕原—釧路—阿寒湖 (Bus 70K + 單車 50K)

住宿：阿寒湖溫泉旅館 [兩人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

從標茶騎單車前往日本最大濕原-釧路濕原，丹頂鶴的故鄉；沿路可深入一覽遼闊的自然美景。離開濕原地區，前往景色秀麗、以綠藻球聞名的火口湖-阿寒湖，晚上可享受泡湯樂趣。

Day07 07/01 阿寒湖—富良野—美瑛 (Bus 230K + 單車 45K)

住宿：美瑛民宿 [3-5 人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

上午搭車前往富良野地區。下午開始單車騎程，經富良野地區的花田「富田農場、日出公園」，美瑛及富良野的花田盛筵在 7、8 月份，而 6 月底時分才剛要揭開序幕。續騎單車前往美瑛地區，途中可順騎雲霄飛車之路。

Day08 07/02 美瑛單車遊 (單車 50K)

住宿：美瑛民宿 [3-5 人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/HTL

整日輕踩單車遊美瑛之丘，上、下午騎乘拼布之路+景觀之路。美瑛有層次分明的丘陵線，這裏的地平線美的讓人看不膩，農田像是老天爺製作出來的自然拼布。

Day09 07/03 美瑛—千歲→台北 (Bus 210K)

餐食：早/O 午/自理 晚/機上

從美瑛搭車前往千歲機場搭機返台。

預約和報名方式：

1. 請將下列的報名表、單車壯遊同意書詳細填妥，用傳真或 E-mail 方式傳回本會。
2. 我們收到您的報名表時，將會與您聯絡確認收到表單。如一直沒有接獲我們的電話時，麻煩來電確認我們是否有收到預約單。
3. 主辦單位會評估及審核參加者的能力、觀念和資格是否符合本次的單車壯遊後，再通知參加者能否參加本次活動。
4. 經主辦單位確認您可以參加本次活動之後，我們會請您開始預訂機位、辦理相關手續和繳交訂金，以便確定人數及支付相關的作業訂金。
5. 當報名人數不足 15 人時，我們會抱歉的通知報名者，當次活動取消。

主辦單位：單車環球壯遊聯盟

中華單車文化協會、臺灣自行車旅遊協會、東風旅行社、寶歲旅行社、香港馳騁中華有限公司、中國西安美景時光旅行社、中國雲南燕子自行車運動俱樂部、馬來西亞砂拉越荒野保護協會壯遊組、奧地利維也納 *Apollo Express International*

聯絡電話：

東風旅行社 07-2152977 中華單車文化協會 03-4072711 / 0937-330-399

2004~2015 年海外單車首發團隊全紀錄：

2004年~ 婆羅洲沙巴山海單車隊

2004年~ 雲南滇西北單車隊

2005年~ 西藏珠穆朗瑪峰基地營單車挑戰隊
2007年~ 中國北新疆單車隊
2008年~ 尼泊爾喜馬拉雅單車隊
2008年~ 日本北海道單車隊
2009年~ 絲路親子單車壯遊
2009年~ 穿越巔峰-川藏公路318國道單車挑戰隊
2011年~ 九寨溝、黃龍、若爾蓋單車壯遊隊
2011年~ 環球傳騎/分時分段單車環球壯遊*Part I* 中國絲路段：北京-新疆
2012年~ 泰國清萊國際MTB *off-road* 趣味賽
2012年~ 環球傳騎/分時分段單車環球壯遊*Part II* 中亞絲路段：哈薩克-土耳其
2013年~ 環球傳騎/分時分段單車環球壯遊*Part III* 橫越歐洲段：土耳其-荷蘭
2014年~ 環球傳騎/分時分段單車環球壯遊*Part IV* 橫越美國段：華盛頓DC-西雅圖
2015年~ 第二屆環球傳騎/分時分段單車環球壯遊*Part I* 橫越中國段：福建福州-新疆喀什

報名表和單車壯遊同意書填妥後請傳真 07-2152997 或 E-mail: rajahchug@gmail.com

2016/06/25 環日本北海道單車壯遊隊報名表

中文姓名: _____ 護照英文名字: _____

身分證字號: _____ 出生年月日: _____

護照號碼: _____ 護照效期: _____

電話(家中): _____ 電話(公司): _____

Fax: _____ e-mail 信箱: _____

其他聯絡方式(行動電話、呼叫器): _____

通訊地址: _____

公司名稱: _____ 職稱: _____

參加活動的飛機交通安排: 委託主辦單位一起辦理 自行安排

同行者姓名: _____ 飛機餐飲: 素食 葷素不拘

緊急聯絡人及電話: _____

單車騎乘經驗/曾經 1 天最長騎幾公里: _____

騎過最高最長的上下坡山路段: _____

單車旅行的路線或國家、天數: _____

單車壯遊同意書

給所有參與「環日本北海道單車壯遊」活動之隊員，請詳讀行程簡章和單車壯遊同意書之各項內容，並於下列各項前面的方格內打勾和最後列簽名後繳回，才完成報名手續：

- 此次壯遊活動路線為日本北海道，活動有關旅行業務(機票、食宿、交通、證件等)由東風旅行社承辦，單車環球壯遊聯盟負責單車行程規劃。
- 我確知本次活動為海外單車壯遊行程，是由喜愛單車壯遊者自行組織，不同於吃好、住好、購物、享受、有導遊領隊服務的旅行團型態；所以參與者不像參加傳統旅行團如此輕鬆，需要用自己的筋骨去體驗世界之大。
- 此次單車行程歸類於中級路線，適合體力能夠負荷日騎 50 公里以上和騎乘彎曲陡上下坡山路技術熟練者參加。
- 我瞭解本次單車遊活動部分會行經偏遠的鄉野地區，所以發生突發狀況的機率很高；如因路況、天候、交通延誤、治安等不可抗拒的外來因素發生時，同意臨時修改行程。
- 行程中的沿途午餐需要自理，會在路途中找村鎮停留，並自選當地店家自行用餐，可體驗日本生活民情。
- 本次騎車路程的行程規劃，會考量沿途的人文、風景、景點、地理景觀的差異、路況交通安全、時間、體驗等因素；而每天實際騎乘的里程則會配合當時的天候狀況、路況、團隊成員的體力和能力、時間等因素，而隨時做調整。因此我瞭解參加此次壯遊是無法滿足個人追求

和累積騎車里程數的需求，行程中也不會針對騎乘的里程數，提出個人的需求或想法。

- 我明白單車壯遊是一項個人自主性很高的活動，騎乘沿途需特別注意個人的風險管理，包含旅行和路上交通安全、騎乘技術等。此行程中有一些彎曲的上下坡山路和交通流量較高的路段，部份路況也會因修路或年久失修而有泥石或坑洞路面，從苔前經增毛到厚田的海岸公路也有一些長隧道。因此騎乘前需檢查自己的單車狀況，行程中不單獨踏騎，不趕速度並和前車保持安全距離，因為依據統計資料顯示，單車騎乘速度越快，發生意外事件時的人身傷害越嚴重；而且慢騎、漫遊才能深入體驗和欣賞沿途的風土民情及風光。
- 壯遊中如有個人身體、體力、能力不適現象，既定時間內無法騎抵目的或不可抗拒因素等突發狀況時，絕不會勉強騎乘，並願遵從主辦單位單車指導員的決定和引導，由支援車收容，上車休息。
- 此次活動場域在海拔 05~740 公尺之間，沿途騎車環境，大部分會在海岸、鄉間、丘陵和山嶺活動，其中海拔最高為知床峠(740m)。由於自然環境中充滿變數，我有可能會面臨惡劣的天氣、烈日和各種不可預知的危險等因素，而導致受傷、曬傷、受寒等等身體不適的狀況。
- 因為自然環境、溫差變化較大，所以沿途需要注意個人的身體健康狀況，且我會將身體的特殊狀況告訴帶領人員。
- 我瞭解自然環境中有潛在不確定的危險因素，活動過程中我會遵循指導員的引導，如因個人、身體健康、外力介入、環境等因素所產生的意外事故或風險事件時，本人同意自行負責，一切責任與主辦單位無關。如發生嚴重的意外、風險事件，需要離隊後撤或就醫時，願意遵從單車指導員的決定，而所產生的額外處理費用，也同意自理。
- 在單車團隊行進中，我會避免因個人的需求或因素譬如騎乘中私自行動、為了拍照片而隨興或突然的停車超車、邊騎車邊拍照等動作，而影響到團隊成員間的騎乘安全、或導致隊伍前後距離拉長及叉路口引導時間變久等情況，而增加團隊在掌握、管理、迷路、意外和突發狀況的風險。
- 活動提供之單車，如因使用人之疏忽或意外，而造成單車的損壞或遺失，維修或賠償費用由單車使用人支付。
- 我瞭解在單車騎乘過程中，會因為單車機械問題而發生意外；所以騎車之前，我會做好單車的安全檢查，包含煞車、胎壓、變速、鏈條、前後輪快拆裝置和零件螺絲是否鬆動等安全相關檢查。
- 主辦單位將委派 1 位單車壯遊指導員隨行，配合當地的工作人員來安排和掌握行程，並協助旅途中的事宜與單車壯遊諮詢，但他(她)不是一般旅行團的領隊，因此不會對旅途中的風景作介紹或提供任何服務，但有足夠的壯遊經驗、戶外活動能力及技巧提供協助。
- 我瞭解主辦單位所舉辦之相關壯遊活動，均耗費許多心力、物力、時間和精神來規劃安排，活動之智慧財產權屬於單車環球壯遊聯盟。我同意參加活動所獲得的相關訊息、路線等資料，僅供自己參考和使用，不得對外從事商業行為和在公開的傳播媒介公布。而活動之相關出版品和媒體等連繫、採訪、發布及宣傳，統由單車環球壯遊聯盟負責和處理，個人不得自行安排或發布。如有以上相關計畫及需求，就需先徵得主辦單位的同意後始可進行。

此致

單車環球壯遊聯盟

簽名 _____ 年 月