

環日本北海道單車壯遊隊

北海道面積 8 萬 3000 平方公里，為台灣的 2.3 倍，以自然與原始風光為人稱道。就讓我們在北海道最怡人的夏日時分，環繞北海道一圈，踩著單車深入暢遊北海道的主要自然美景及風土民情，包含美瑛山丘和拼布之路、富良野花田、十勝川、釧路濕源、知床秘境國家公園、鄂霍次克海岸、最北的稚內、東岸的日本海岸、增毛斷崖地形，騎一趟和別人不同的北海道深度單車壯遊，而不是只有騎車拚里程為主的北海道之旅。



活動特色：

1. 由於北海道比台灣大 2 倍多，要騎單車環繞北海道和探訪分布遼闊的主要景點，將會費時費力；所以我們特別安排搭配巴士+單車環繞北海道道央、道東地區一圈，不需要花費太長的旅行時間，就可盡覽北海道夏日時的主要景點。
2. 行程多元化，以北海道夏日的景點、自然生態、風俗民情、休閒渡假為主體，豐富有內涵。也特別安排在行程的景點內騎單車深入探訪，才能體驗當地的自然風光及風土民情。不會如其他單位舉辦的北海道單車行，大部分只集中在一個地區騎單車，在有限的時間和路程距離的限制下，而無法將單車旅行的騎跡，延伸到別的地區；如此只有到北海道騎單車而沒有機會再探訪一些主要景點，而難免會有遺珠之憾。
3. 住宿以溫泉 HOTEL+民宿搭配，100% 深入北海道的自然和人文嚮宴。
4. 安排夏遊北海道一定要去的美瑛山丘拼布之路和富良野的花田，騎著單車陶醉在繽紛的自然色彩和花香撲鼻的幸福感覺中。
5. 騎單車進入世界自然遺產的日本最後秘境-知床國家公園。
6. 騎單車沿著鄂霍次克海岸公路，住宿サロマ湖畔溫泉飯店可欣賞全日本最美的落日美景。
7. 沿著北海道環道最後開通的道路，增毛斷壁懸崖海岸公路行進，欣賞日本海美景。
8. **餐食安排，早晚餐皆於飯店內用餐【午餐請自理】**，路途中可自選店家體驗日本生活民情。
9. 由於日本消費很高，單車遊程天數較長，並且需要安排和增加一些相關服務(如單車及單車領隊)，所以團費會比傳統旅行團高些，但絕對比旅行團，更深入感受體會北海道的風光。
10. **國外單車旅行團隊最麻煩和困擾的就是單車運輸問題，也會因此增加一些服務成本及個人的額外費用，因此本行程特別請日本 Local 提供專業的單車與支援車輛。**
11. 在行程中不必擔心單車的故障維修和零件備品問題，故障排除會有工作人員協助處理，如非人為的故意行為，遇內外胎、煞車系統、鍊條等故障問題，維修零件也可免費提供。
12. 單車旅行會用比機動交通工具較慢的速度，在點和點之間的路線前進和活動，所以可享受到不同的景觀和視覺；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。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。
13. 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。



活動日期：2015年07月9日-07月17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. 北海道提供單車及支援車
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(NTD1,500)

注意事項：

1. 行進中以輕裝方式騎乘，行李及不必要的裝備可置放於車上，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

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、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 07/09 台北→札幌—美瑛

今日搭機飛往北海道札幌後，搭乘巴士前往美瑛，準備展開北海道單車深度之旅。

住宿：美瑛民宿[3-4 人一室，按房型分配]

餐食：早/自理 午/機上 晚/☑

Day02 07/10 美瑛單車遊 (單車 50K)

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。

住宿：美瑛民宿[3-8 人一室，按房型分配]

餐食：早/○ 午/自理 晚/☑



Day03 07/11 美瑛—富良野>阿寒湖 (單車 45K + Bus130K)

上午：騎單車從美瑛出發前往富良野地區的花田「日出公園、富田農場」。七、八月紫色的浪漫滿佈富良野，大片大片鮮艷的花田，濃列的花香會醉人的!

住宿：阿寒湖飯店 [兩人一室] 以綠藻球聞名的火口湖-阿寒湖，晚上可享泡湯樂趣

餐食：早/○ 午/自理 晚/☑



Day04 07/12 阿寒湖—標茶 (單車 50K + Bus 116K)

上午：阿寒湖搭車前往釧路(車行約 1.5hr) 從釧路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

下午：抵達標茶，這裡的溫泉為 100% 金邊草美人湯，皮膚會白泡泡幼咪咪唷！

住宿：標茶民宿 [民宿 2-5 人一室] 餐食：早/○ 午/自理 晚/☑

Day05 07/13 標茶—羅白—知床 (單車 32K + Bus 132K)

上午：乘車，沿太平洋沿岸公路前往羅白，途經日本最東的漁港-羅白漁港，可休息看海鷗，再越過知床橫貫公路，途經海拔最高的知床峠(740m)可看到北方四島
下午：進入日本最後的秘境世界自然遺產-知床國家公園，單車🚲{知床教學中心-知床五湖停留散步-知床教學中心}，而後直接單車騎回住宿點

住宿：知床 Grand Hotel [兩人一室]

餐食：早/O 午/自理 晚/☑



Day06 07/14 知床—小清水原生花園—網走—サロマ湖溫泉 (單車 75K+ Bus 60K)

沿著鄂霍次克海岸的起伏山路，由知床單車斜里，參觀小清水原生花園-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。

住宿：サロマ湖邊溫泉飯店 [兩人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/☑

Day07 07/15 サロマ湖溫泉—稚內 (Bus 200K + 單車 50K)

沿著日本海岸線行進，途經浜頓別クッチャロ湖看水鳥。再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。

住宿：稚內民宿 [民宿 4-6 人一室] 餐食：早/O 午/自理 晚/☑

Day08 07/16 稚內—増毛 (單車 50K + Bus 200K)

サロベツ原生花園(佔地南北長 27km,東西寬 8km)一望無際綿延至地平線盡頭的原野。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。

富士見之丘公園 國道 232 號「日本海海鳥線 (北海道聞名的觀鳥路線)」的中繼點。瞭望日本海「利尻富士島」的絕佳位置・北緯 45° 通過點。結束此行的單車騎乘，搭車前往増毛，入住清寶漁師之家，品嚐北海道著名澎派的海鮮料理

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

Day09 07/17 増毛—厚田—札幌—千歲→台北

從増毛搭車經雄冬岬、川下、厚田，沿著斷壁懸崖的海岸線行進欣賞日本海美景，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。

札幌市區參觀(舊道聽、計時台、大通公園...等)，赴千歲機場搭機返台。

餐食：早/O 午/自理 晚/機上

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、山海戀單車有限公司、東風旅行社、發現者旅行社、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、日本北海道サイクリングツアー協會、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 鍾文欽先生 / 助理:蔣文靜小姐
網 站：www.eco-tour.tw E-Mail：rajahchug@gmail.com

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