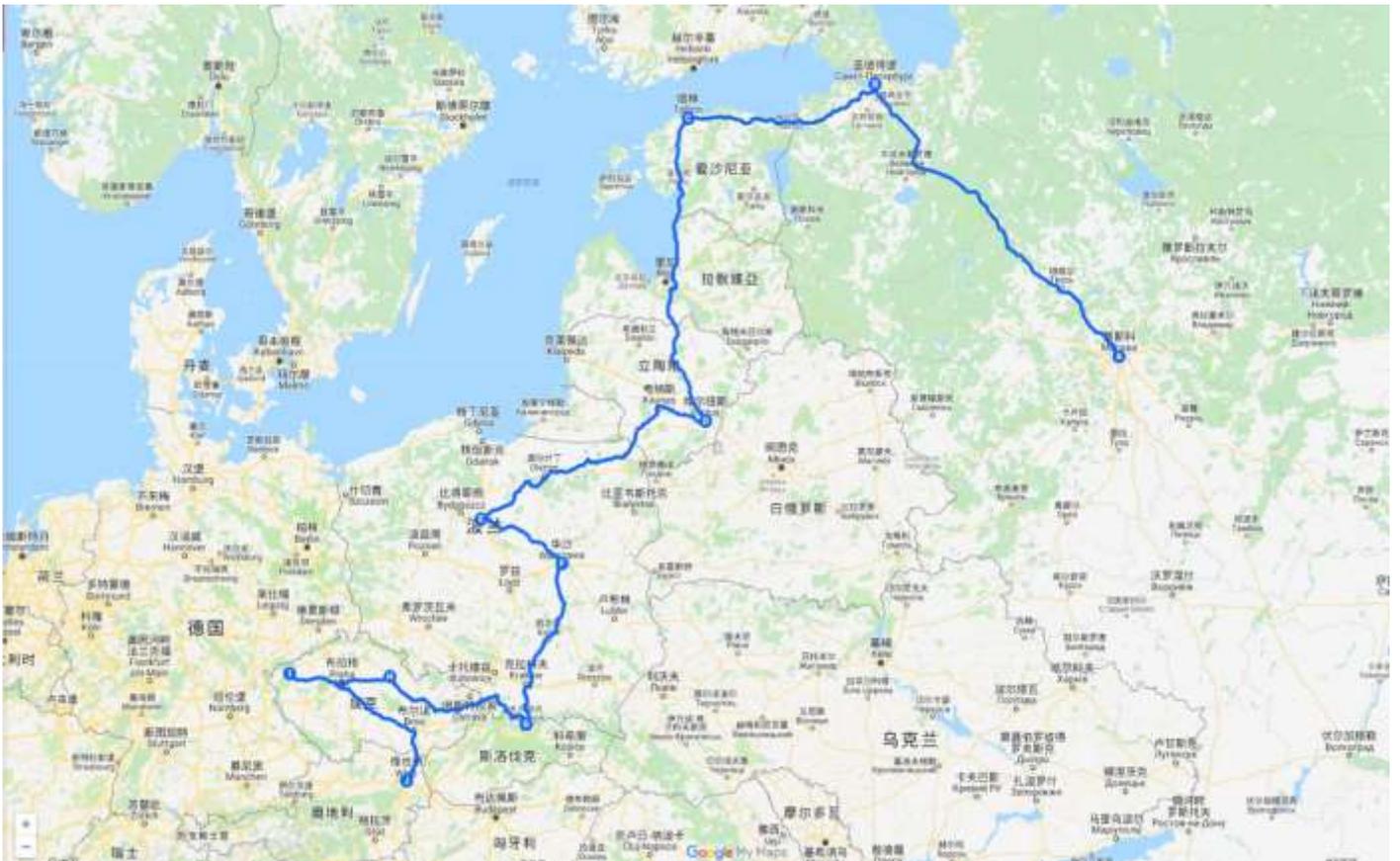


# 2020 「環球傳騎」：東歐段全程-俄羅斯/奧地利

歐洲是全世界單車友善環境最佳的地區之一，主要因素是民眾普遍有尊重用路權的觀念，政府建設完善的自行車路網、指標及設施，可便利搭乘大眾運輸工具來移動，讓民眾願意將單車成為生活及交通的工具，塑造出優質的騎乘環境。再搭配鄉間優美的自然人文景觀和城鎮的歷史文化古蹟，讓歐洲成為一個騎單車的天堂。

想在歐洲深度旅行，最適宜的工具就是單車。離開高速公路和主要公路，在鄉道或自行車道中，輕踩著單車漫遊其間，穿梭在鄉野、葡萄園、清溪、碧湖、古堡和名城小鎮的古老石磚路上；暢快騎在風車、運河、花田的自行車道；馳騁在阿爾卑斯山區的原野森林、草原、牧場；用不同的速度和視野角度，去深入體驗歐洲優美的鄉間風景和人文景致，才能走一趟有異於大多數旅者的歐洲之旅。



## 全球首創的「環球傳騎」從2011~2019年間，完成二輪的分時分段單車環球

環遊世界是許多人的夢想，但真正能實踐的人卻是少數。陳守忠在1999年締造了單車環球的紀錄之後，重新思考這種高難度挑戰的意義，於是提出「環球傳騎-分時分段單車環球」壯遊，每年用40多天的時間，4年環球一圈，以騎行+巴士的方式移動。藉由充分的後勤支援及經驗分享，支持有單車環球夢想的壯遊者，快樂的圓夢。

這個全球首創、前所未見的為期9年計畫上路後，共行經43國，世界遺產120個。更有超過數百人次來自台灣、中國大陸、香港、加拿大、美國等地的華人朋友，踏上壯遊的旅程，以自己的方式與節奏，踩動踏板、貼近世界；參與者橫跨各年齡層，從10歲到82歲，

這8年來共有顏政治(69歲)、廖木旺(60歲)、蘇素霞(69歲)、簡清泉(70歲)、陳萱(14歲)、楊慶鎮(71歲)、陳守忠(55歲)等7人完成4年單車環球壯遊；其中陳守忠女兒的陳萱，也成為最年輕女性單

車環球壯遊者，全家並一起完成環球壯遊。而陳守忠在 2016 年橫越中亞段後，成為台灣首位完成兩次單車環球者。

在順利完成第二輪的單車環球後，「環球傳騎」計畫 2019 年開始也將進入新的里程碑，不再以 4 年分段方式從東到西的橫越地球，預計以新模式、新路線，以拼圖方式來壯遊世界。

「環球傳騎」之環球拼圖&傳騎探索系列活動是個結合自行車騎行+巴士+探索景點&世界遺產的旅遊新模式，深入和輕鬆的體驗大世界；所以行程路線的規畫，會特別安排探訪沿途的知名景點、世界遺產，特殊的文化、人文、地理景觀等；而不是只選擇最短的距離及路線，只為了里程數及單車騎行多少時間的思維模式。

## **環球傳騎 -2020 東歐段，俄羅斯-奧地利，單車騎行東歐 8 個國家，28 個世界遺產**

2020 年的「環球傳騎」東歐段，將於 8 月舉辦，預計以 28 天的時間，從俄羅斯莫斯科至奧地利維也納，途經俄羅斯、愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛、波蘭、斯洛伐克、捷克、奧地利等 8 個國家，全程約 5500 公里。

考慮到參加者的假期長短不同，東歐段行程也特別分為 3 段行程，參與者可針對個人不同的需求和假期，挑選適合的分段行程參加。第 1 段從俄羅斯/莫斯科-愛沙尼亞/塔林；第 2 段愛沙尼亞/塔林-波蘭/華沙；第 3 段波蘭/華沙-奧地利/維也納。

第 1 段從俄羅斯/莫斯科到愛沙尼亞/塔林，途經俄羅斯、愛沙尼亞等 2 個國家、7 處世界遺產。行程重點安排探訪俄羅斯的經典旅遊線路，包含首都莫斯科，克里姆林宮和紅場等幾個世界遺產；俄國的第一個首都也是世界遺產-大諾夫哥羅德；俄羅斯第二大城市，被稱為“北方威尼斯”也是世界遺產-聖彼得堡；再通過俄羅斯和愛沙尼亞邊界，抵達愛沙尼亞首都，也是世界遺產-塔林。

第 2 段從愛沙尼亞/塔林-波蘭/華沙，途經愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛、波蘭等 4 個國家、6 處世界遺產。行程重點安排探訪愛沙尼亞首屈一指的位於波羅的海的海濱療養勝地派爾努；拉脫維亞最大的國家公園，被稱作「利沃尼亞的瑞士」-高雅國家公園；拉脫維亞首都的世界遺產-里加；拉脫維亞最著名的巴洛克建築-隆黛爾；立陶宛最令人震撼且心生敬畏的景觀-十字架山；立陶宛第二大城市及舊都的考納斯；立陶宛景點標誌的湖中城堡-特拉凱；從舊石器時代晚期到中世紀時的考古，歷史和文化遺跡-克爾納韋考古遺址；立陶宛首都，也是世界遺產-維爾紐斯；波蘭北部有“千湖之地”美譽的馬祖爾湖區；歐洲最大的哥特式城堡-馬爾堡；天文學家哥白尼的故鄉托倫；著名鋼琴家與作曲家蕭邦的出生地-熱拉佐瓦沃拉；波蘭首都也是世界遺產-華沙。

第 3 段從波蘭/華沙-奧地利/維也納，途經波蘭、斯洛伐克、捷克、奧地利等 4 個國家、15 處世界遺產。這段行程中的捷克路段在 2017 年列名在旅遊搜尋網站 *Skyscanner* 推薦的世界 8 個別具特色又美景無限的單車路線之一-波西米亞世界遺產之路。

行程安排探訪納粹德國罪行的歷史見證-奧斯維辛比克瑙集中營；波蘭的舊都，世界遺產-克拉科夫；世界最古老的鹽礦之一的世界遺產-維利奇卡鹽礦；世界遺產-南部小波蘭木製教堂；皮耶尼內國家公園內的木筏漂流或騎行；世界遺產-喀爾巴阡山脈地區的斯洛伐克部分的木製教堂；捷克東部的文化古都世界遺產-歐洛慕奇；捷克最重要的文藝復興建築之一的世界遺產-利托米什爾城堡；世界最美的城市之一，有百塔之城之稱的捷克首都-布拉格；規模最大的溫泉療養地卡羅維瓦利；波希米亞地區的巴洛克式建築的村莊，世界遺產-霍拉舍維采；被稱為捷克最優美城鎮的世界遺產-契斯基庫倫洛夫；夢幻景緻的粉彩色建築小鎮-泰爾奇；摩拉維亞王國首都，也是捷克第二大城市的布爾諾；歐洲最大的人工風景區之一的世界遺產-萊德尼采；斯洛伐克首都和最大城市-布拉提斯拉瓦；奧地利首都也是世界遺產的維也納，結束 2020 東歐段的騎行。

一次就能參觀這麼多世界遺產，還在等什麼？騎上路吧！把握今朝，有些事現在不做，一輩子都不會做了。「環球傳騎」歡迎有單車環球夢的華人朋友加入我們圓夢的行列。

### 活動特色：

1. 本行程由海外單車旅行經歷、單車路線規劃、團隊執行操作等經驗和次數最多(超過 20 多年)的台灣首位完成兩次單車環球壯遊家陳守忠(1999 年和 2016 年)所規畫，執行團隊也是由海外單車旅行經驗最豐富的成員所組成。
2. 本活動規劃定位為自行車騎行+巴士+文化遺產+鄉間小鎮&自然風光的旅遊模式，全程約 5500 公里。配合沿途景點和住宿點，在有騎車的日程中，騎行里程約在 20~30 公里/天，其餘路程則搭乘支援巴士，以較快速的方式移動和前進，如此就能大幅縮短整體活動時間；並且避免耗費太多的時間，在景色單調、沒變化、無趣或危險的路段中騎車。
3. 全程途經 28 處世界遺產。
4. 由於歐洲地區的食宿、交通、旅遊和導遊服務等消費都很高，如再增加一些單車旅遊的相關服務(如支援車、司機和導遊等)，此行的費用將會非常的高昂；因此為了降低費用，在這次活動中，並沒有安排導遊隨行來提供參觀導覽和相關的旅遊服務(因俄羅斯的旅遊環境較不同，所以在 Day2~7 天的行程，有安排當地導遊以及部分門票)。我們將採取半自助旅行的模式，部分項目需要個人自理，如午晚餐、旅遊景點的門票&導覽服務、自行到集合或解散點等，以減少當地昂貴的旅遊和人力服務費用。
5. 一般歐洲單車旅行團，大部分都由當地自行車旅遊公司處理及安排。優點是當地提供自行車和部分維修後勤支援，以及餐食安排。但缺點是業者因考慮到交通等相關成本，行程路線只能侷限在單國或部分地區，能造訪的景點較少；如安排較長距離的跨國行程，費用則更高昂。因此單車環球壯遊家陳守忠以其豐富的單車旅行經歷，特別精心規劃和安排行程路線，讓環球傳騎的參與者，能享受單車騎行的逍遙，並探訪更多國家和世界遺產、景點；且讓活動費用能有合理的 CP 值。
6. 活動行程會搭配 2 位單車壯遊指導員協助。
7. 沿途部分國家除了高速公路之外，一些主要道路也可能禁止自行車騎乘，所以單車騎行的路段會儘量安排風景優美的次要公路、鄉道或自行車道及路線，和具有特色和特殊風土民情的地區。並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。
8. 我們的單車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、挑戰和追求累積里程數；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。
9. 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。
10. 行程中以輕裝方式騎程，大型行李及不必要的裝備可置放於支援巴士上。
11. 本隊全程 *No Shopping*，不同於觀光旅遊團必須進入團體購物商店，花費時間；所以時間能夠充分的應用在沿途壯遊。
12. 如不想騎車的家屬或親友也可參加。因為我們的行進模式較為緩慢，沿途可坐在巴士上移動並欣賞風景；並可在巴士等候的過程中，放慢旅行的腳步，以徒步漫遊方式深入當地。

### 活動日期：

#### 全程段：

**1. 俄羅斯/莫斯科-奧地利/維也納： 2020 年 07 月 31 日-08 月 27 日 共 28 天**

#### 分段：

1. 俄羅斯/莫斯科- 愛沙尼亞/塔林： 2020 年 07 月 31 日-08 月 09 日 共 10 天
2. 愛沙尼亞/塔林- 波蘭/華沙： 2020 年 08 月 06 日-08 月 17 日 共 12 天
3. 波蘭/華沙- 奧地利/維也納： 2020 年 08 月 14 日-08 月 27 日 共 14 天

**活動名額：**以全程參加者為優先。包含全程者每段的總參加人數為 20 人(額滿為止)。

### **參加資格：**

此次單車壯遊的定位是「團隊的單車壯遊體驗」，參加者會來自全球不同地區的華人。在團隊資源的平台支持中，共同體驗大世界、和完成單車壯遊夢想。在活動過程中，團隊會從旁支持，但隊員需自行處理及解決個人問題，並能適時的協助和服務同行夥伴，除可學習個人的壯遊能力，也能一起成就個人和團隊的榮耀。

1. 此次壯遊為國外單車半自助行，大部分飲食、遊程需要自理，適合有外國自主旅行能力，不需要導遊或領隊的安排、服務或導覽解說翻譯。再者由於參加者會來自全球不同地區的華人，因此要能自行到集合和解散點的旅館與隊伍會合者(台灣的參加者如人數多時，可安排一起行動)。
2. 本次行程歸類於中級路線，適合體力能夠負荷日騎 40 公里，騎乘彎曲陡上下坡山路技術熟練者參加。
3. 參加者須自備小輪徑或摺疊變速單車、旅行或登山單車，台灣的參加者可向主辦單位租借。
4. 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。
5. 有意願的參加者，麻煩填妥報名表及壯遊同意書，再回傳主辦單位。主辦單位在接到報名表之後，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，再通知參加者能否參加本次的活動。

### **預估費用：**

**EUR € 8,480 歐元** (參加者 15 人以上費用)。由於本單車行程特殊，在沒確定成團前，歐洲相關旅遊服務的價格無法確認，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。

- **早鳥價：報名前 4 名(已收到報名表及同意書的順序)，優待 EUR € 100 歐元**

### **費用包含：**

1. 本活動是由全球喜愛單車壯遊的華人朋友所組織，行程委由 *Tour De World* 環球壯遊聯盟安排，不是旅遊觀光團及一般的遊程營隊，所以在活動安排方面，隊員需要自理部分的事項；如自行前往出發點報到與在終點解散，午晚餐和門票等自理。
2. 活動費用包含如下：當地全程住宿，早餐，交通支援(巴士)，單車壯遊指導員，活動協作員，行政和操作費，相關設備、器材等。
3. 行程 Day2~7 天的俄羅斯導遊和部分門票。

### **費用不含：**

1. **報到點(莫斯科)及解散點(維也納)的來回機票。**台灣的參加者可由負責台灣旅行業務的寶歲旅行社協助辦理，或可自行安排不同的路線或交通工具往返報到與解散地點。
2. **簽證(俄羅斯、申根)**，護照，刷卡手續費，全程午、晚餐，景點門票，個人交通費用(自由活動、機場至報到及解散旅館)，個人花費支出，當地工作人員感謝金 (**EUR € 7 歐元/天**)，自行車租借費用。
3. **旅遊保險(符合申根國家醫療旅遊保險的規定)。**歐洲的醫療費用很高，需注意個人投保的保險種類和金額是否足夠。

### **注意事項：**

1. 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。自行車道方面有部分會是砂石路面，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，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。
2. 由於自行車道、鄉道或公路旁，巴士無法進入或任意停車，因此在騎車路程中，巴士不會隨著車隊而行，只會在可停車的約定地點會合。
3. 單車騎乘時，由於行進路線複雜且多叉路，請勿自行騎乘、行動或脫隊，以避免迷路。
4. 因歐洲的飲食口味，與華人大不相同，且消費金額高，因此要有心理準備。所以行程中我們特別不包含午、晚餐，參加者就可依照個人的口味和預算，自行安排和選擇餐食的豐儉。
5. 活動沿途的住宿條件和旅館等級，主要考慮旅館的地理位置，儘量安排在行經的路線附近；所以標準不一，會以 2~4 星級為主，房間則為一人一床的雙人房。但部分小鎮地區，則須遷就於當地的旅館設備和條件，有些民宿等旅館，星級較低且較為簡單；部分的德式房型，會在一片大床板上，鋪有分開的 2 個床墊。另外由於歐洲大部分國家位於高緯度地區，部分旅館也沒有冷氣空調設備。
6. 部分景點需要購買門票，是否值回票價與符合價值，會因個人的觀點而不同。再者由於歐洲的導遊費用高昂，所以在這次活動中，我們並沒有安排旅遊導覽等服務。因此在抵達景點後，就開始自由活動，可自行買票進入景點參觀，而不進入景點者也可在周圍逛逛和休息。
7. 此次行經地區海拔高度不算太高，但由於歐洲地區緯度較北，活動時要注意氣候變化，不同地點會因海拔高度和環境不同，氣溫而有差異，注意不要受寒、失溫等。
8. 騎車行程中由於部分自行車道及路線的路況不佳或繞遠路、或沿途風景優美、或有突發意外狀況等因素，騎車的速度大部分無法增快，因此騎車行程所耗費的時間也不定；且由於歐洲司機開車有工作時數的限制和規定，因此每天的騎車時段和路程將配合司機做彈性安排和調整。
9. 參加者須自備小輪徑或摺疊變速單車、旅行或登山單車以及單車攜行袋。台灣參加者如有租借舊款 Reach 小輪徑 27 段變速越野旅遊單車的需求(需在台灣的機場自己辦理單車托運，租借費用約 NT 350 元/天，寄送和歸還運費自理)，請自行向中華單車文化協會接洽。電話：03-4072711。
10. 由於我們沒有全程騎車，在搭乘巴士時，單車必須拆解輪子置放入巴士行李艙內；所以單車在飛機的托運和擺進巴士的運輸過程中，難免會產生一些不可避免的損傷或刮傷；另外也考慮到維修難易、零件和修車工具的通用性，所以我們會建議不要攜帶太高檔的單車前往，如油壓碟煞等裝置的單車。在歐洲如需要修理單車或替換特殊零件，需耗費多日。
11. 搭機時，我們會建議將單車裝入單車託運袋或紙箱辦理託運。目前國際及境內航班的託運行李大部分規定每人為 23 公斤，超出者則會被收取超重費用。再者部分航空公司對於託運行李的件數和體積也有規定；件數有時只有 1 件，而體積大部分規定為長+寬+高，不得超過 158 公分。目前除小輪徑或折疊單車，比較不會超標外，其餘單車裝袋或裝紙箱都會超過 158 公分；所以在辦理單車託運時，會被要求加收超規格的大型行李費(至少 EUR€ 100 歐元以上不定)。由於每個航空公司、機場及辦理登機手續櫃台人員的認知、規定及收費標準不同，辦理單車託運時難免會遇到一些問題或刁難，如有超重或超規格之行李託運費請自付。
12. 租借之單車，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。

## 活動行程： 全程 5500 公里

### Route-1 俄羅斯/莫斯科-愛沙尼亞/塔林 1420 公里

Day01 07/31 出發→ 轉機點 →Moscow 莫斯科

搭機前往莫斯科。

Day02 08/01 轉機點 → *Moscow* 莫斯科

抵達莫斯科後，自行前往旅館報到，自由活動。

Day03 08/02 *Moscow* 莫斯科 (Bus)

莫斯科市區觀光，莫斯科克里姆林宮和紅場、新聖女修道院、科羅緬斯克的耶穌升天教堂等 3 個世界遺產，自由活動。

由俄羅斯和外國建築家於 14 世紀至 17 世紀共同修建的克里姆林宮，作為沙皇的住宅和宗教中心，與 13 世紀以來俄羅斯所有最重要的歷史事件和政治事件密不可分。在紅場上防禦城牆的腳下坐落的聖瓦西里教堂是俄羅斯傳統藝術最漂亮的代表作之一。



1990 莫斯科克里姆林宮和紅場 *Kremlin and Red Square, Moscow*

<http://whc.unesco.org/en/list/545>



2004 新聖女修道院 *Ensemble of the Novodevichy Convent*

<http://whc.unesco.org/en/list/1097>



1994 科羅緬斯克的耶穌升天教堂 *Church of the Ascension, Kolomenskoye*

<http://whc.unesco.org/en/list/634>

Day04 08/03 *Moscow/ Москва* 莫斯科 - *Sergiev Posad* 謝爾吉耶夫 - *Vyshniy Volochek* 上沃洛喬克 (Bus + Bike : 410Km)

前往位於莫斯科東北方的謝爾吉耶夫，參觀世界遺產-三一大修道院後，再往西北行，抵達上沃洛喬克。

謝爾吉聖三一大修道院這是一座極其典型的東正教修道院，是 15 世紀至 18 世紀期間發展起來的帶有軍事特徵的典例。拉夫拉教堂是謝爾吉聖三的主教堂，是聖母升天的主要場所，與克里姆林宮大教堂同名，內有鮑里斯·戈東諾夫的墓地。在大教堂眾多的珍品中，比較有名的是著名畫家安德烈·魯比洛夫的壁畫“三聖圖”。

特維爾運河位於特維爾州的上沃洛喬克小鎮，這裡是伏爾加河與波羅的海的分水嶺。



1993 謝爾吉聖三一大修道院

<http://whc.unesco.org/en/list/657>

Day05 08/04 *Vyshniy Volochek* 上沃洛喬 - *Veliky Novgorod* 大諾夫哥羅德 (Bus + Bike : 332Km)

續往西北行，前往世界遺產-大諾夫哥羅德。

諾夫哥羅德是中亞通往北歐的古代貿易要道，也是 9 世紀時俄國的第一個首都。由於擁有眾多的教堂和修道院，諾夫哥羅德成為東正教的牧師中心和俄國的建築中心。它的中世紀遺址群以及 14 世紀希臘狄奧凡的壁畫，描述了這座城市的著名建築的發展以及文化創造力。



1992 諾夫哥羅德和周邊的歷史古蹟 *Historic Monuments of Novgorod*

<http://whc.unesco.org/en/list/604>

Day06 08/05 *Veliky Novgorod* 大諾夫哥羅德 - *Pushkinsky* 普希金 - *St. Petersburg* 聖彼得堡 (Bus + Bike : 295Km)

前往俄羅斯第二大城市，也是世界遺產-聖彼得堡。沿途可參觀普希金的葉卡捷琳娜宮。

被稱為“北方威尼斯”的聖彼得堡，以其無數的河道和 400 多座橋樑而聞名於世，這是在彼得大帝統治下於 1703 年開始實施的宏大城市規劃的一個重要成果。此地後改名為列寧格

勒（位於前蘇聯），而且與十月革命密切相關。它的建築遺產與截然不同的巴洛克式建築風格和純古典式建築風格極其和諧，我們可在海軍部，冬宮，大理石宮以及愛爾米塔什博物館看到這些。



1990 聖彼得堡歷史中心及相關的古蹟群

<http://whc.unesco.org/en/list/540>

Day07 08/06 *St. Petersburg* 聖彼得堡

聖彼得堡市區自由活動。

Day08 08/07 *St. Petersburg* 聖彼得堡-*Narva* 納瓦(*Russia & Estonia Border*)俄羅斯和愛沙尼亞邊界-*Lahemaa National Park* 拉赫馬國家公園-*Tallinn* 塔林 (Bus + Bike : 380Km)

離開聖彼得堡後往西行，通過俄羅斯和愛沙尼亞邊界，經拉赫馬國家公園，抵達愛沙尼亞首都，也是世界遺產-塔林。

塔林的起源可追溯到 13 世紀，當時的條頓騎士團的十字軍騎士們在這裡建造了一個城堡，後來，這裡又發展成為漢斯同盟的主要中心。在後來的幾個世紀，這裡屢遭戰火，但許多建築還是較為完好地保留了下來，公共建築（特別是教堂）之豪華以及商店內部裝璜之考究充分展示了當時這裡的繁榮和富裕。



1997 塔林歷史中心（老城）*Historic Centre (Old Town) of Tallinn*

<http://whc.unesco.org/en/list/822>

**Route-2 愛沙尼亞/塔林 - 波蘭/華沙 1950 公里（愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛、波蘭 4 國）**

Day09 08/08 *Tallinn* 塔林 - *Pärnu* 派爾努 (Bus + Bike : 215Km)

離開塔林後，沿著愛沙尼亞西海岸往南行，抵達愛沙尼亞首屈一指的海濱療養勝地派爾努。

派爾努位於波羅的海東側的派爾努灣旁，派爾努河入海處，是愛沙尼亞的頭號夏季度假勝地，迷人的金色海灘被綠地，浴場，別墅和水上公園環繞。除了迷人的海濱一帶，不遠處的老城區精緻古樸，別具風情。

Day10 08/09 *Pärnu* 派爾努-*Ainaži* 艾納日(*Estonia&Latvia Border*)愛沙尼亞.拉脫維亞邊界-*Gauja National Park* 高雅國家公園-*Rīga* 里加 (Bus + Bike : 225Km)

離開愛沙尼亞進入拉脫維亞，經拉脫維亞最大的國家公園，被稱作「利沃尼亞的瑞士」-高雅國家公園，抵達拉脫維亞首都，也是世界遺產-里加。

高雅國家公園地區早在 19 世紀就有遊客來這裡遊覽。國家公園內泥盆紀砂岩懸崖很有名，高雅河岸邊，最高的懸崖 90 米。公園大部分地區是自然保護區。

里加是漢薩同盟的一個主要中心，它同中歐和東歐的貿易在 13 世紀至 15 世紀一度非常繁榮。儘管大部分的早期建築受到火災和戰爭的破壞，但是中世紀中期的城市建築仍然反映了這種繁榮。19 世紀裡加成為重要的經濟中心，中世紀城鎮的市郊已經建成，風格從開始的古典木製建築轉入“新藝術”風格。裡加被公認為歐洲最精美的“新藝術”建築風格的中心。



1997 里加歷史中心 *Historic Centre of Riga*

<http://whc.unesco.org/en/list/852>

Day11 08/10 *Rīga* 里加 - *Rundāle Palace* 隆黛爾宮 - *Kalvīai* (*Latvia & Lithuania Border*) 拉脫維亞.立陶宛邊界- *The Hill of Crosses* 十字架山 - *Kaunas* 考納斯 (Bus + Bike : 310Km)

離開拉脫維亞首都里加，經拉脫維亞最著名的巴洛克建築-隆黛爾後，通過國界進入立陶宛，再經立陶宛最令人震撼且心生敬畏的景觀-十字架山後，前往立陶宛第二大城市及舊都的考納斯。

隆黛爾宮是整個包斯卡地區最耀眼的明珠，曾經是庫爾蘭公國時代大公專門修建的夏宮。關於包斯卡的明信片上都能看到這座拉脫維亞典型的巴洛克風格宮殿。

十字架山是 19 世紀時，居住在這裡的波蘭人和立陶宛人針對當時的統治者俄國人進行了起義，被俄軍鎮壓後，很多義軍的家屬無法找到遺體的位置，只好選了一個大概的位置立上十字架表示紀念；到後來這裡變成了著名的宗教場所和紀念地，十字架的數量一直在逐步增加如今，朝聖者來到這裡，當作他們虔誠的見證；普通遊客來到這裡，感受信仰力量的震撼。

考納斯在 1919 年至 1940 年年期間曾經是立陶宛的臨時首都，它也是兩次大戰之間歐洲唯一的臨時首都。由於城市功能的立體化擴張，考納斯在 20 世紀中期集中修建了大批功能性建築，如政府部門，歌劇院，博物館等，都採用了現代主義設計，使得考納斯成為和維爾紐斯並稱的立陶宛特色建築雙妹。而探尋這些建築成了一條觀光線路。

Day12 08/11 *Kaunas* 考納斯- *Trakai Island Castle* 特拉凱- *Kernavė* 克爾納韋- *Vilnius* 維爾紐斯 (Bus + Bike : 170Km)

前往可稱為立陶宛景點標誌的湖中城堡-特拉凱後，再前往參觀世界遺產-克爾納韋考古遺址，抵達立陶宛首都，也是世界遺產-維爾紐斯。

特拉凱躺在一塊夾在兩片湖泊中間的狹長半島上，小城本身就是一個結合了歷史古蹟和自然景觀的國家公園 (*Trakai Historical National Park*)，森林，湖泊，小島，城堡以及分佈在湖畔四周的莊園共同組成了這個著名的度假勝地。大量立陶宛人會在週末或節日來到這裡，在湖邊草地或叢林綠道旁野餐，享受美麗的湖景。

克爾納韋考古遺址位於立陶宛東部，是該地區人類居住約 10000 年歷史的特別例證。遺址群坐落在涅里斯河谷地，包括克爾納韋城，堡壘，一些未設防的居住地，墓地和從舊石器時代晚期到中世紀時其他的考古，歷史和文化遺跡。及五個山上堡壘(大型防禦系統的一部分)的部分殘留。克爾納韋是中世紀一個重要的封建城鎮。雖然該城在 14 世紀晚期受到條頓騎士團規約的破壞，但是直到現代還在繼續使用中。

維爾紐斯是從 13 世紀到 18 世紀末期立陶宛大公國的政治中心，在文化和建築發展上對許多東歐國家有著深遠的影響。儘管遭到入侵和部分的破壞，它仍然給人留下深刻的印象，保留了哥特式，文藝復興時期，巴洛克式和古典的建築及其中世紀的佈局和自然景緻。



2004 克爾納韋考古遺址 *Kernavė Archaeological Site*

<http://whc.unesco.org/en/list/1137>



1994 維爾紐斯歷史中心 *Vilnius Historic Centre*

<http://whc.unesco.org/en/list/541>

Day13 08/12 *Vilnius* 維爾紐斯- *Holny Majera (Lithuania & Poland Border)* 立陶宛.波蘭邊界-*Masurian Lake District* 馬祖里湖區/*Mikolajki* 米科瓦伊基 (Bus + Bike : 350Km)

離開立陶宛進入波蘭，前往波蘭北部有“千湖之地”美譽的馬祖爾湖區。

馬祖爾湖區是位於波蘭東北部的一個多湖泊的地區，擁有超過 2000 格湖泊。馬祖爾湖區入選了世界新七大自然奇觀的最終 28 個候選地點。湖區各湖泊之間有河流和運河相連，形成了發達的水運系統。馬祖爾湖區也是中歐頗受歡迎的旅遊度假區。

Day14 08/13 *Mikolajki* 米科瓦伊基- *Malbork* 馬爾堡- *Torun* 托倫 (Bus + Bike : 410Km)

往西穿越馬祖爾湖區，經歐洲最大的哥特式城堡，也是世界上規模最大的磚造城堡，由 13 世紀條頓騎士團建築的世界遺產-馬爾堡；再前往天文學家哥白尼的故鄉與托倫薑餅的發源地，世界遺產-托倫。

馬爾堡的條頓騎士團城堡這個 13 世紀帶有堡壘防禦功能的修道院屬於當時的條頓騎士團，當國王的居所於 1309 年從威尼斯移到這裡後，這個城堡也得以擴建和重修。它是中世紀磚制城堡的傑出代表。在以後的數年裡，城堡日漸衰敗，到 19 世紀和 20 世紀初期，細緻地修復了原貌。當今作為標準被接受的許多文物保護技巧是從這裡演變而來的。該城堡在二戰時期又被嚴重毀壞，但是後人根據第一次修復時留下來的詳細資料再次修復了這個文化遺產。

托倫城的雛型源於 13 世紀中期，當時，條頓騎士團在托倫修築城堡，成為征服普魯士和感化普魯士的基地。不久以後，托倫在中世紀的漢薩同盟中發揮著重要作用，成為重要的商業中心。現在城中還有許多公元 14 世紀和 15 世紀建造的公共建築和私人建築（包括哥白尼的故居），這一切充分顯示了托倫在歷史上的重要地位。



1997 馬爾堡的條頓騎士團城堡 *Castle of the Teutonic Order in Malbork*  
<http://whc.unesco.org/en/list/847>



1997 中世紀古鎮托倫 *Medieval Town of Toruń*  
<http://whc.unesco.org/en/list/835>

Day15 08/14 *Torun* 托倫- *Żelazowa Wola* 熱拉佐瓦沃拉- *Warszawa* 華沙 (Bus + Bike : 268Km)

離開托倫往東行，經波蘭著名鋼琴家與作曲家蕭邦的出生地-熱拉佐瓦沃拉；再前往波蘭首都也是世界遺產-華沙。

肖邦於 1810 年 3 月 1 日（一說 2 月 22 日）誕生在熱拉佐瓦沃拉，他住的時間不長，不滿 1 歲的時候就和家人一同移居華沙，肖邦後來經常回到這裡度假休息現在這裡設立了博物館，用來紀念這位偉大的作曲家和鋼琴家，週末經常舉辦音樂會。

華沙歷史中心 1944 年 8 月華沙起義期間，華沙歷史中心 85% 以上的建築遭到納粹部隊的摧毀。二戰之後，華沙人民用長達 5 年的時間重建古城，他們修建了教堂，宮殿和貿易場所。華沙的重生是 13 世紀至 20 世紀建築史上不可抹滅的一筆。

Day16 08/15 *Warszawa* 華沙

華沙市區觀光，自由活動。



1980 華沙歷史中心 *Historic Centre of Warsaw*  
<http://whc.unesco.org/en/list/30>

Route-3 波蘭/華沙 - 奧地利/維也納 2100 公里 (波蘭、斯洛伐克、捷克、奧地利 4 國)

Day17 08/16 *Warszawa* 華沙- *Oświęcim* 奧斯威辛- *Kraków* 克拉科夫 (Bus + Bike : 416Km)

離開華沙往南行，前往第二次世界大戰中納粹德國統治期間，犯下惡名昭彰罪行的歷史見證，世界遺產-奧斯威辛比克瑙集中營。再前往世界遺產-卡瓦利澤布日多夫斯津：建築景觀朝聖園後，抵達波蘭第二大城市，為小波蘭省首府，也是波蘭的舊都世界遺產-克拉科夫。

前納粹德國奧斯威辛 - 比克瑙集中營 (1940-1945 年年)。這裡壁壘森嚴，四周電網密布，設有哨所看台，絞形架，毒氣殺人室和焚屍爐，展現了納粹德國在原奧斯威辛 - 比克瑙集中營即第三帝國最大的滅絕營中執行種族滅絕政策的狀況。歷史調查顯示，有 150 萬人（其中

絕大部分是猶太人)在此被餓死,慘遭嚴刑拷打和殺戮。奧斯維辛是 20 世紀人類對其同類進行殘酷虐殺的見證。

克拉科夫歷史名城,是波蘭的前首都,坐落於華威爾皇家城堡的山腳下。這個 13 世紀的商業城鎮擁有歐洲最大的露天市場和無數內部裝潢華麗的歷史建築,宮殿及教堂。克拉科夫歷史名城其他迷人的遺跡包括 14 世紀的要塞遺址,卡齊米日的中世紀遺址及其位於城南的古老猶太教堂,加傑勞尼大學和波蘭國王的安息之地 - 哥特式大教堂。



1979 前納粹德國奧斯維辛-比克瑙集中營 (1940-1945 年)

<http://whc.unesco.org/en/list/31>



1978 克拉科夫歷史中心 *Historic Centre of Kraków*

<http://whc.unesco.org/en/list/29>

Day18 08/17 *Kraków* 克拉科夫- *Wieliczka* 維利奇卡鹽礦- *Pieniński Park Narodowy* 皮耶尼內國家公園 - *Zakopane* 札科帕內 (Bus + Bike : 195Km)

前往從十三世紀初開採,世界最古老的鹽礦之一的世界遺產-維利奇卡鹽礦;再經位於 *Dębno* 的世界遺產-南部小波蘭木製教堂後,再探訪與斯洛伐克相鄰的皮耶尼內國家公園,可自費參加杜納耶茨河木筏漂流,體驗坐在木筏上穿梭在波蘭及斯洛伐克兩國之間。

離開皮耶尼內國家公園後,抵達波蘭最南部城市-札科帕內。

維利奇卡鹽礦自 13 世紀以來,就已經開採。這項重要的工業企業具有王室地位,是歐洲最古老的工業企業。鹽礦展示了從 13 世紀到 20 世紀歐洲採礦技術發展的歷史階段,及藝術品,地下教堂和雕刻在鹽中的雕像。

南部小波蘭木質教堂反映了中世紀教堂建築的不同側面,是羅馬天主教傳統文化的典型代表。建築手法採用水平伐木技術,這種技術自中世紀時就在北歐和東歐盛行。這類教堂由貴族家庭贊助修建,後來成為地位的象徵。對於石質結構來說,這種木製建築物構成了市中心的另一建築特徵。

皮耶尼內國家公園是位於波蘭南部小波蘭省的一個保護區,與斯洛伐克相鄰,該國家公園建立於 1932 年,公園內的杜納耶茨峽谷是歐洲最美麗的河谷,這裡的漂流是皮耶尼內最吸引遊客的活動。



2008 維利奇卡和博赫尼亞皇家鹽礦 *Wieliczka and Bochnia Royal Salt Mines*

<http://whc.unesco.org/en/list/32>



2003 南部小波蘭木製教堂 *Wooden Churches of Southern Malopolska*

<http://whc.unesco.org/en/list/1053>

Day19 08/18 *Zakopane* 札科帕內- *Tvrdošín* 特夫爾多辛- *Olomouc* 歐洛慕奇 (Bus + Bike : 311Km)

離開札科帕內穿過斯洛伐克境內,經特夫爾多辛探訪世界遺產-喀爾巴阡山脈地區的斯洛伐克部分的木製教堂後,再經波蘭進入捷克境內,抵達位於捷克東部的文化古都世界遺產-歐洛慕奇。

喀爾巴阡山區斯洛伐克部分的木製教堂群包括兩座羅馬天主教堂,三座新教徒和三座希臘東正教教堂,建於 16 世紀和 18 世紀之間。以拉丁文和拜占庭文化的交彙為標誌。由於各自的宗教習俗,這些建築物的平面圖,室內空間和外觀都有一些類型的變化。室內以牆壁和天花板上的畫作裝飾。

位於歐洛慕奇上城廣場的奧洛穆茨三位一體聖柱建於 18 世紀早期,是中歐地區同類建築最傑出的典範。聖柱屬於一種獨特的地區建築風格 - 奧洛穆茨巴洛克風格 (*Olomouc*

Baroque)，高 35 米，柱身以出自摩拉維亞的藝術家昂德黑扎內 (Ondrej Zahner) 之手的許多精美的宗教雕刻裝飾。



2008 喀爾巴阡山脈地區的斯洛伐克部分的木製教堂 (特夫爾多辛)

<http://whc.unesco.org/en/list/1273>



2000 奧洛穆茨三位一體聖柱 *Holy Trinity Column in Olomouc*

<http://whc.unesco.org/en/list/859>

Day20 08/19 *Olomouc* 歐洛慕奇- *Litomyšl Castle* 利托米什爾城堡- *Kutná Hora* 庫特納霍- *Praha* 布拉格 (Bus + Bike : 272Km)

離開歐洛慕奇後往西行，經被稱作建築學上的一顆珍珠，捷克最重要的文藝復興建築之一的世界遺產-利托米什爾城堡。

波希米亞地區的第二大城的世界遺產-庫特納霍拉舊城。再前往捷克首都也是世界遺產-布拉格，市區自由活動。布拉格是世界最美的城市之一，有百塔之城之稱。

利托米什爾城堡承襲了文藝復興時期拱廊式城堡的建築風格。這種最早成形於義大利的建築風格，在 16 世紀的中歐被廣泛採納並得以充分發展。這座城堡的設計和裝飾特別地細膩，包括後來在 18 世紀加入的晚期高挑巴洛克風格。這座拱廊風貌的貴族宅邸及其附屬建築都原封不動地保留了下來。

庫特拉霍拉由於開採銀礦而發達。在 14 世紀成為皇家城市並賦予紀念碑象徵著繁榮。聖巴巴拉教堂，是後哥德時期的璀璨作品，與塞德萊茨的聖母大教堂，恢復 18 世紀初巴洛克風格的味道，是影響中歐建築的楷模。這些傑作與部份特別精美的私人住宅，在今天形成一個保存完好的中世紀城市紋理。



1999 利托米什爾城堡 *Litomyšl Castle*

<http://whc.unesco.org/en/list/901>



1995 庫特納霍拉歷史名城中心 *Kutná Hora: Historical Town Centre*

<http://whc.unesco.org/en/list/732>

Day21 08/20 *Praha* 布拉格

世界遺產-布拉格，市區自由活動。

布拉格歷史中心建於 11 至 18 世紀之間，老城，外城和新城自中世紀起就以其建築和文化上的巨大影響而著稱於世。中心擁有諸如荷拉德卡尼城堡 (Hradcani Castle)，聖比圖斯大教堂 (St Vitus Cathedral)，查理橋 (Charles Bridge) 以及數不勝數的教堂和宮殿等絢麗壯觀的遺跡，其中大多數建於 14 世紀神聖羅馬皇帝查理四世統治時期。



1992 布拉格歷史中心 *Historic Centre of Prague*

<http://whc.unesco.org/en/list/616>

Day22 08/21 *Praha* 布拉格- *Karlštejn Castle* 卡爾什特因城堡- *Karlovy Vary* 卡羅維瓦利 (Bus+Bike: 175Km)

經卡爾什特因城堡，再前往捷克規模最大的溫泉療養地卡羅維瓦利後自由活動。

卡羅維瓦利是捷克西部波希米亞地區的一座溫泉城市，位於奧赫熱河和 *Teplá* 這兩條河流的匯合處。該市名稱得名於波西米亞國王，神聖羅馬帝國皇帝卡爾四世，他在 1370 年建立城市。該市在歷史上以溫泉著稱，共有 13 個主要溫泉，大約 300 個較小溫泉，以及熱水的 *Teplá* 河。

Day23 08/22 *Karlovy Vary* 卡羅維瓦利-*Plzeň* 皮爾森-*Holašovice* 霍拉舍維采-*Cesky Krumlov* 契斯基庫倫洛夫 (Bus+Bike : 250Km)

經著名的皮爾森啤酒發源地-皮爾森後，續沿著波西米亞的鄉間小路騎乘，抵達世界遺產-霍拉舍維采(*Holašovice*)。參觀這座完整保持著中世紀時期的村莊構造和南部波希米亞地區的巴洛克式建築的村莊後。再前往另一個世界遺產-契斯基庫倫洛夫。

契斯基庫倫洛夫小鎮被彎曲的伏爾塔瓦河環繞，有直指天際色彩繽紛的高塔、紅褐色屋頂搭配白牆的房屋和 13 世紀的城堡，中古世紀城市的風情保留至今，被稱為捷克最優美的城鎮。



1998 霍拉舍維采古村保護區 *Holašovice Historic Village*

<http://whc.unesco.org/en/list/861>



1992 契斯基庫倫洛夫歷史中心 *Historic Centre of Český Krumlov*

<http://whc.unesco.org/en/list/617>

Day24 08/23 *Cesky Krumlov* 契斯基庫倫洛夫-*Telč* 泰爾奇-*Třebíč* 特熱比奇-*Brno* 布爾諾 (Bus+Bike : 236Km)

前往世界遺產-泰爾奇(*Telč*)，參觀這座宛如繪畫夢幻景緻的粉彩色建築小鎮；再沿著波西米亞的鄉間公路騎乘，經世界遺產-特熱比奇猶太社區及聖普羅科皮烏斯大教堂(*Jewish Quarter and St Procopius' Basilica in Třebíč*)後，前往曾經是摩拉維亞王國首都，也是捷克第二大城市的 *Brno* 布爾諾後市區自由活動。

泰爾奇的建築坐落於小山頂上，房屋最初為木結構。自 14 世紀末的一場大火之後，小鎮以石頭為材料進行了重建。整座城池有城牆環繞，另外還有人工河網增加了其防衛功能。城鎮的哥特式城堡重建於 15 世紀晚期，採用了新哥特式風格。

特熱比奇這裡的猶太區、古老的猶太墓地和聖普羅皮烏斯大教堂表明，從中世紀到 20 世紀猶太教與基督教文化一直共生共存。猶太區是這一社區生活各個方面的顯著證明。作為 13 世紀早期修道院的一部分，聖普羅科皮烏斯教堂是西歐建築傳統影響這一地區的一個典型例子。



1992 泰爾奇歷史中心 *Historic Centre of Telč*

<http://whc.unesco.org/en/list/621>



2003 特熱比奇猶太社區及聖普羅科皮烏斯大教堂

<http://whc.unesco.org/en/list/1078>

Day25 08/24 *Brno* 布爾諾-*Lednice* 萊德尼采- 捷克/奧地利國境 -奧地利/斯洛伐克國界 -*Bratislava* 布拉提斯拉瓦 (Bike+Bus : 160km)

前往參觀世界遺產-萊德尼采(*Lednice*)，再騎行單車穿越捷克、奧地利和斯洛伐克 3 國，經歷半日單車跨 3 國的難得體驗後，結束此次東歐段的單車騎程，前往斯洛伐克首都和最大城市-布拉提斯拉瓦，市區自由活動。

萊德尼采是 17 至 20 世紀期間，列支敦士登的統治者們將其南摩拉維亞(southern Moravia)的領地建成了引人注目的風景區。萊德尼采—瓦爾季采的建築城堡式巴洛克式、古哥特式以及新哥特式等多種風格的美妙結合，並融入了帶有當時風靡英國的浪漫主義景觀建築風格的鄉村景觀。景區佔地 200 平方公里，是歐洲最大的人工風景區之一。



1996 萊德尼采-瓦爾季采文化景觀 *Lednice-Valtice Cultural Landscape*

<http://whc.unesco.org/en/list/763>

Day26 08/25 Bratislava 布拉提斯拉瓦- Vienna 維也納 (Bus : 83 km)

離開斯洛伐克首都-布拉提斯拉瓦，前往奧地利首都也是世界遺產的維也納，市區自由活動。



2001 維也納舊城區 *Historic Centre of Vienna*

<http://whc.unesco.org/en/list/1033>



1996 申布倫宮殿及花園 *Palace and Gardens of Schönbrunn*

<http://whc.unesco.org/en/list/786>

Day27 08/26 Vienna 維也納 → 轉機點

維也納旅館解散後，自由活動。前往機場搭乘飛機。

Day28 08/27 轉機點 → 返家

### 預約和報名方式：

1. 請依預約單，將有興趣參加之行程，人數詳細填妥，傳回本會。
2. 我們收到您的預約單後，會傳給您報名表和壯遊同意書，當收到資料後，麻煩將報名表和壯遊同意書詳細填寫後，用傳真或 E-mail 方式回傳本會，才完成報名手續。
3. 在活動出發日 3 個月前，我們會依據報名人數來決定是否舉辦，謝謝您的耐心等待。
4. 當活動報名人數滿 15 人以上確認成行時，我們會開始確定機位，並通知您辦理相關手續和繳交相關訂金，以便確認參加人數和支付相關訂金。
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。

### Tour De World 環球壯遊聯盟：

中華單車文化協會、中華民國山河探險協會、臺灣自行車旅遊協會、台灣鐵馬公民協會、Cosy 逍遙大師(台灣/中國大陸)、東風旅行社、寶歲旅行社、永嘉旅行社、愛運動旅遊網、大地藍天運動協會(大地假期旅行社)、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、奧地利維也納 *Apollo Express International*、馬來西亞砂拉越荒野保護協會壯遊組、馬來西亞怡保單車旅遊服務中心、坦尚尼亞吉力馬札羅 *Travel By Mong'ateko Ltd*,

### 聯絡電話：

中華單車文化協會 +886 -3 -4072711 / 0937-330-399 寶歲旅行社 02-23924393

東風旅行社 07-2152977

網 站：[www.taiwanbike.com](http://www.taiwanbike.com) E-Mail：[taiwanbike1998@gmail.com](mailto:taiwanbike1998@gmail.com)

### 2004~2019 年單車壯遊首發團隊全紀錄：

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
- 2016年~ 第二屆環球傳騎/分時分段單車環球壯遊Part II 穿越中亞段：吉爾吉斯-土耳其
- 2017年~ 第二屆環球傳騎/分時分段單車環球壯遊Part III 橫越歐洲段：希臘 - 葡萄牙
- 2018年~ 第二屆環球傳騎/分時分段單車環球壯遊Part IV 南美洲段：祕魯-智利
- 2019年~ 環球傳騎/吉力馬札羅山&坦尚尼亞&肯亞單車壯遊隊

報名表和壯遊同意書填妥後請傳真 03-4072711 或 E-mail: taiwanbike1998@gmail.com

## 2020 東歐段全程：俄羅斯-奧地利單車壯遊隊報名表

參加路段： 全程俄羅斯/奧地利  1.俄羅斯/愛沙尼亞  2.愛沙尼亞/波蘭  3.波蘭/奧地利

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)：

行動電話： e-mail 信箱：

其他聯絡方式(Line & FB & 微信...等)：

通訊地址：

公司名稱： 職稱：

參加活動的飛機交通安排： 委託台灣承辦旅行社辦理  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：

參加此次活動的單車： 自行攜帶單車  自行租借單車

## 壯遊同意書

給所有參與「2020環球傳騎：東歐段全程-俄羅斯/奧地利」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穿越東歐段，主辦單位為 Tour De World 環球壯遊聯盟，行程相關的旅行業務(食宿、交通、證件等)由寶歲旅行社承辦。
- 我確知本活動為國外單車半自助行，是由全球喜愛單車壯遊的華人朋友所組織。不同於吃好、住好、購物、享受、有導遊領隊服務的旅行團型態，午晚餐和門票等部分項目需要自理；抵達旅遊景區後，也開始自由活動和自行參觀，不需要導遊或領隊的安排、服務或導覽解說翻譯；因此要有國外自主旅行的能力；並能自行到集合和解散點的旅館與「環球傳騎」主隊伍會合。
- 本次單車行程歸類於中級路線，適合體力能夠負荷日騎 40 公里以上和騎乘彎曲陡上下坡山路技術熟練者參加。
- 我瞭解本次壯遊活動部分會行經鄉村和偏遠地區，所以會有發生突發狀況的機率；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。
- 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、當地司機開車工作時數的限制和規定、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。因此騎程中不單獨踏騎，不趕速度並和前車保持安全距離。
- 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。
- 此次活動場域在海拔 160~620 公尺之間，沿途騎車環境，大部分會在遼闊的鄉間、曠野、丘陵和山嶺活動。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、中暑、受寒、失溫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；我也會將身體的特殊狀況告訴主辦單位和帶領人員，如有未告知而發生非安全之意外狀況時，同意自行負責。
- 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，需要提前離隊後撤或就醫時，願意遵從單車指導員的決定，所產生的額外處理費用，也同意自理。
- 我瞭解單車騎行過程中，會因為單車機械問題而發生意外；所以騎行前，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。
- 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。
- 為配合當地巴士有限的運載空間，在搭乘巴士時，單車必須拆解車輪後，置放入巴士行李艙內。單車故障維修和相關的零件備品也請自理。
- 由於沒有全程騎車，我瞭解單車裝載在汽車的運輸過程中，難免會產生一些不可避免的損傷或刮傷，主辦單位不需要負單車的損壞責任。主辦單位也有建議不要攜帶太高檔的單車參加。
- 航空公司對於托運行李有重量、件數和體積規定；且由於每個航空公司、機場及辦理登機手續櫃台人員的認知、規定及收費標準不同，辦理單車託運時一定會遇到問題；需要加收超重或超規格之大型行李託運費時，我必須自行支付。
- 主辦單位將委派 2 位來自華人地區的單車壯遊指導員隨行，配合當地的工作人員來安排和掌握單車騎乘行程，協助旅途中的相關事宜。但他(她)不是單車維修機械師和旅行團的領隊，因此不會對旅途中的景點做介紹，提供相關的任何服務或導覽解說翻譯，但有足夠的壯遊活動經驗、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 *Tour De World* 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 *Tour De World* 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

*Tour De World* 環球壯遊聯盟

簽名 \_\_\_\_\_ 年 月