

台灣大三鐵—自行車環島訓練計畫

115年環島集訓時間已經排好，請大家務必空出時間參加，平時也要加強自主訓練喔！

7/11(星期六)

集合時間:08:30

集合地點:圓山捷運站2號出口旁

路 線:

大佳河濱自行車道→→南湖大橋→→大直17號水門→→劍南路→→敬群二路7-11敬群門市→→河濱自行車道→→圓山捷運站約15:00結束，總爬升約300公尺，騎行約50公里。

7/19(星期日)

集合時間:08:30

集合地點:圓山捷運站2號出口旁

路 線:

河濱自行車道→→關渡→→八里→→下罟坑→→105縣道7-11長坑門市→→北50縣道爬坡→→關渡→→河濱自行車道→→圓山捷運站約16:00結束，總爬升約230公尺，騎行約60公里。

服裝及要攜帶的物品，請參閱環島個人裝備

- 1.防曬用品
- 2.防風太陽眼鏡
- 3.自行車衣
- 4.自行車褲
- 5.袖套
- 6.自行車手套
- 7.頭巾
- 8.雨衣
- 9.曼秀雷敦(跨下使用)
- 10.硬底運動鞋
- 11.單車專用水壺
- 12.安全帽 (安全及衛生考量安全帽請自備)
- 13.健保卡。