

104 年宜蘭縣推廣提倡節能減碳-宜蘭健康媽咪單車逍遙遊

活動簡章

一、辦理單位：

- 【指導單位】：教育部體育署、宜蘭縣政府
- 【主辦單位】：宜蘭縣體育會
- 【承辦單位】：宜蘭縣體育會自由車委員會
- 【贊助單位】：美利達自行車蘭陽租賃中心

二、活動時間與地點：

- 【活動日期】：104 年 5 月 10 日(日)上午 07：30~12：00(7:00 報到)
- 【活動地點】：冬山河親水公園→新寮瀑布
- 【參加對象】：一般民眾，名額 600 人（免費報名參加）

三、活動辦法：

1. 前 400 位報名者（限網路報名），贈送精緻韓系防水化妝包壹只。
另騎至新寮瀑布入口（折返點）之參加者再贈精美禮物壹份，
請多利用網路報名。
2. 當日現場報名者，依報名順序與預報限量名額 400 名內，
贈送精緻韓系防水化妝包壹只發完為止。惟依前述網路預先報名者優先，額滿為止，現場不在發送贈品，敬請見諒。
當日共同參與活動者可領取精美禮物壹份。限量 600 份。



（顏色依現場領取為準）

四、流程地點：

AM 8:00~12:00 — 宜蘭健康媽咪單車逍遙遊活動
舞台與終點—親水公園

AM 07:30—活動報到—親水公園

AM 08:00—活動典禮開始長官致詞

AM 08:10—暖身操

AM 08:20—貴賓共同鳴槍出發騎乘自行車專用道逍遙遊

AM 10:30—新寮瀑布入口處（折返點）發精美禮物壹份。

自行折返自由活動。

AM 12:00—活動結束

五、騎乘路線：

（起點）親水公園→冬山河自行車道→森林公園→中山路（過台9線）→義成路（宜30）→義成橋→冬山河自行車道上游段（新）→宜30-2→新寮路→新寮瀑布入口（單車停放處）→新寮瀑布步道_自由活動（2公里）、（來回約28公里）。

六、報名方式

1. 即日3月12日起至4月25日止（免費報名參加）600名額滿為止。
（韓系防水化妝包限量400份。精美禮物限量600份）
2. 簡章及報名表自即日起公告於宜蘭縣體育會自由車委員會網站。
部落格:<http://blog.xuite.net/wunyuan/wu>
3. 參加者請網路線上報名 <http://blog.xuite.net/wunyuan/wu>
4. 請填妥報名表各項資料，由主辦單位投保團體公共意外責任險，保額不足者請自行投保。
5. 請多利用網路報名：報名流程
 - ①線上填寫資料→②上傳資料→③e-mail即時回傳報名成功資訊
 - ④即時取得報名序號→⑤報名截止前可隨時上線更改
 - ⑥成功報名簡訊認證通知（依報名回傳序號4/27號前發送認證簡訊）
 - ⑦認證簡訊現場報到領取贈品（報名領取依據，請現場出示簡訊為證）
 - ⑧折返點領取精美贈品，需現場個別領取

七、其他注意事項

- (一) 參加者(媽媽、一般民眾)，自備完整煞車裝置之自行車，騎乘自行車請務必配戴安全帽，並遵守交通規則，聽從領隊之帶領。
- (二) 本活動為逍遙遊，身體如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況，有上列疾病者不適合參加本活動。
- (二) 單車租賃：美利達親水公園租賃旗艦店。現場取還車。每輛 100 元。
線上預約租車。 <http://blog.xuite.net/donsunriver/rental>

八、洽詢資訊：宜蘭縣體育會自由車委員會：

FB 粉絲頁: 搜尋 「宜蘭縣體育會自由車委員會」
聯絡電話: 0980-868653、0958-588956

九、活動場地圖: 親水公園



1. 路線一：
 - 北宜公路(台九省道)→二城交流道→礁溪溫泉 →宜蘭→蘭陽大橋→二結左轉宜 25 線 →五結市區 →台七丙省道左轉直行→親水公園入口處
 - 北宜公路(台九省道)→二城交流道→礁溪溫泉 →宜蘭市區→蘭陽大橋→二結左轉宜 25 線 →五結市區第二岔路左轉→宜 23 線右轉直行 →親水公園後方入口處
2. 路線二：北濱公路(台二省道)→頭城左轉→竹安河→永鎮海濱 →噶瑪蘭橋→利澤簡右轉台七丙省道直行→利澤簡橋 →親水公園入口區(外車道)右轉
3. 路線三：[國道 3 號]→[國道 5 號]→下[羅東-五結-交流道]→直行側車道→左轉[台七丙省道]→左轉親水公園

鐵路：北迴鐵路於「羅東」站下車，從後火車站轉搭首都縣轄公車 241，約 20 分鐘可抵冬山河親水公園大門口。

客運：路線一：首都客運捷運市政府忠孝東路→ 羅東後火車站→ 轉搭首都縣轄公車 241 或 261→ 約 20 分鐘可抵冬山河親水公園。

路線二：葛瑪蘭客運台北火車站(或科技大樓站)→ 羅東站下車步行至羅東後火車站(站東路) → 轉搭首都縣轄公車 241 或 261→ 約 20 分鐘可抵冬山河親水公園。

十、活動路線圖：

宜蘭縣 104 年打造運動島 推廣提倡節能減碳-宜蘭健康媽咪單車逍遙遊

