答客問

感謝大家的支持與推廣，報名相當踴躍，為了節省大家的時間和電話錢，特別在網頁上放上Q&A，希望能在第一時間解決大家對單車環島的疑惑，如還有不清楚的部分又歡迎來電洽詢或留言，感謝大家。

1.有年齡限制嗎?

A：國中以上皆可(12歲以上不限年齡，12歲以下需連繫承辦人)。

國中、高中學生基本上體育課都有正常運動的話，體力是OK的；

也非常歡迎社會人士參加。

2.如果平常沒有騎車習慣可以參加嗎?

A：當然可以，我們就是為平常沒騎車卻有環島夢想的朋友而辦。

3.體力相關問題(會不會騎不動?平常需要訓練嗎?會不會有保母車?行李要背嗎?)

A：本活動已經進入第8個年頭，所有的路線、休息點、吃飯點、住宿點都是經過設計的，所以每天騎乘的距離是固定的(平均100公里)，每次騎乘1個小時或是15-20公里會休息一次，每次休息10-15分鐘，所以基本上不會太困難。全成有保母車(行李車)跟隨，不用自己背行李，如果真的體力不支可以做保母車休息(不過我們鼓勵大家騎完，全程騎完可以獲得單車環島認證證書和獎盃)。平常可以練習騎乘單車，以相同模式訓練，就是每騎1個小時休息一次，或是參加就近的救國團終身教育中心或運動中心的飛輪課程，訓練肌耐力。

4.可不可以每天騎一段、坐一段車?

A:不好意思，我們是單車環島，不是坐車環島，保母車的功能在於補給與緊急狀況處理，並不提供一直乘坐的服務，如過發現連續3天都無法跟隊騎乘，會請您至最近的火車站坐火車回去，費用可保留明年冬令或暑假再來挑戰；或是扣除使用部分退費。

5.需要攜帶或購買甚麼東西?

A:在您報名後會在活動前10天寄出報到通知單與注意事項，網頁也會在5/20前公告注意事項，如想更早準備，歡迎直接聯繫承辦人。基本上救國團不鼓勵花大錢環島，如果沒有單車安全帽我們有提供借用，水壺可以使用便利商店賣的「卡達車」運動飲料即可，車褲可買可不買(視個人需求，功能為降低大腿內側磨擦與減輕屁股之疼痛)，除非以後會常使用，不然不鼓勵買名牌(可以至一般體育用品店購買，價位：長褲約1200-2000元，短褲約700-1500元，如果真找不到可電洽承辦人協助購買)；換洗衣物不用帶10天，活動贈送2件車衣為制服，每天騎乘都是穿制服在騎，便服只有晚上洗完澡穿，住宿飯店皆有脫水機(部份需要自費)，車衣為透氣排汗材質，很容易乾，所以建議帶2套便服即可，怕雨天可加帶薄長袖禦寒(其實不管有無穿雨衣，車衣都會濕...穿雨衣因流汗而濕，不穿則雨水淋濕，薄長袖或雨衣功能在於保暖)

6.會不會很累?

A:單車環島除了靠體力和耐力之外，最重要的是毅力。單車環島一定會累、在騎的時候會喘、屁股會痛、手會痠、腳會痠痛，這些都很正常，但是風景很美，成就很大，圓夢很爽。

7.路線路程相關問題(上坡多不多?走哪裡?怎麼走?)等

A:環島小圈基本上西半部走台1線居多(只有新竹到苗栗走西濱台61線、高雄接屏東部份台17線)，南部經南迴公路至台東，東半部走台9線，北部走北宜公路進臺北，沿途經過的著名景點只要在時間許可下一定會休息照相。臺灣不是各地都是平的，請記得..有上坡就有下坡，加油！

8.跟其他單位辦的環島有何差別?(與捷X特、鐵X家族)

A:1.全台最便宜的單車環島(便宜並不是餐餐吃便當、露宿街頭)，用餐部分會有便當、桌餐、發餐費逛夜市等(基本上都是以當地著名美食為主)，住宿有飯店、商務旅館、民宿與活動中心。

2.別的環島團不會去的私房景點(既然是私房..來了就知道了..嘿嘿)，由承辦人親自領騎帶你去喔。

9.如何報名?繳費?

A:最快報名方式：1.線上報名文章有繳費說明。2.傳真或E-MAIL報名

10.請問有沒有女性報名?

A:並不是有性別歧視喔，每年皆有女性朋友來挑戰，歡迎一起來圓夢。

11.外國人能不能報名?(ABC、大陸青年、美國人、法國人等)

A:非常歡迎，每年皆會有外國人來參加，身分證號欄位改為護照號碼即可。

12需要自備單車嗎?自備車友比較便宜嗎?

A:可自備也可使用我們的車：我們有邀請美利達贊助提供車輛，市價約15000-18000左右之車輛，車型大約是MT-520之類的車款(身高不同車型不一樣)，單山車24-27段變速，輪胎換成1.5-1.75外胎，較適合環島。但因為是贊助提供，如果因人為因素不當使用造成損壞(一般消耗不算：爆胎、煞車皮等)，需照價賠償。

自備車：因為是贊助提供，所以費用都一樣，但請勿騎一般學生通勤車來嘗試，如自備出請告知承辦人場牌車型與輪胎呎吋，並自備內胎2條。

13.其他問題請留言，承辦人會盡快回覆.感謝您