

單車路線騎乘手冊



# ontents

廣告

# 目 錄 ///

<ul><li>計畫簡介</li></ul>	02
● 單車騎乘準備	03
●單車保養與檢查	03
<ul><li>随車工具</li></ul>	04
•單車騎乘路線分享	05
• 康健體驗單車路線地圖	
海 線 (2016時代騎輪節)	06-09
68K健康樂騎趣、25K親子逍遙遊	
屯 線 (2017時代騎輪節)	10-11
100K 經典挑戰	
山 線 (2018樂騎藝夏自行車嘉年華)	12-15
12K親子自在遊	
<ul><li>鐵馬驛站資訊</li></ul>	16
•TIPS	17-18
●康健體驗產業示範據點	19













# 計畫簡介目

由經濟部中小企業處指導、台中市政府經濟發展局主辦的「台中市康健體驗產業發展計畫」,為整合地方優勢產業資源,創造產業加值契機,自105年起,選定臺中市優勢產業「自行車」及「運動器材」為主軸,規劃適合全民性與國際性的推廣活動,結合觀光產業、美食文化、以及地方文創等,帶動臺中市產業的多元化發展,進而刺激產業升級轉型,創造行銷商機,並將臺中市打造成為健康宜居城市。

本計畫自105年起連續三年辦理單車嘉年華活動105及106年度辦理時代騎輪節活動,已創立台中在地自行車特色挑戰路線,107年度則應用臺中市既有的自行車道(后豐鐵馬道及東豐綠色廊道),加上在地特色店家,打造一個嶄新的親子遊自行車路線,全部都收錄在手冊中,邀請大家一起樂騎台中。



#### 單車保養與檢查 - 日常檢查(騎乘前、後的檢查)

- · 輔 胎 - 胎紋是否清楚、胎壓是否正常目充氣足夠。
- 建議最大胎壓值 夏季80%、冬季90% (不考慮體重、路況及其他因素)。
- 輪 圏轉動是否正常,鋼圏有否變形。
- 熱車煞車是否順暢、煞車夾片是否雙邊同時作用。
- 變 速 定位變速系統,一次變速一檔,看轉動是否順暢。
- 鏈條保持清潔及潤滑狀態,定期擦拭潤滑油。
- 座 墊調整至適當位置並鎖緊,座墊面應與地面平行。
- 把 寺 保持平直及固定在正確位置。
- 題安全及固定。
- 踏板運轉順暢。
- 車 燈 前後車燈亮度需清楚可辨。
- 騎乘完畢應將鏈條放至最小齒盤及小飛輪位置,避免變速器彈性疲乏。









# 單車騎乘準備 500

# 隨車工具 ///

- 簡易工具六角板手、十字及一字螺絲起子。
- 打氣筒(氣瓶)有家用型及攜帶型,攜帶型可隨車附掛。
- 水壺及水壺架水壺可置放單車上,方便使用。



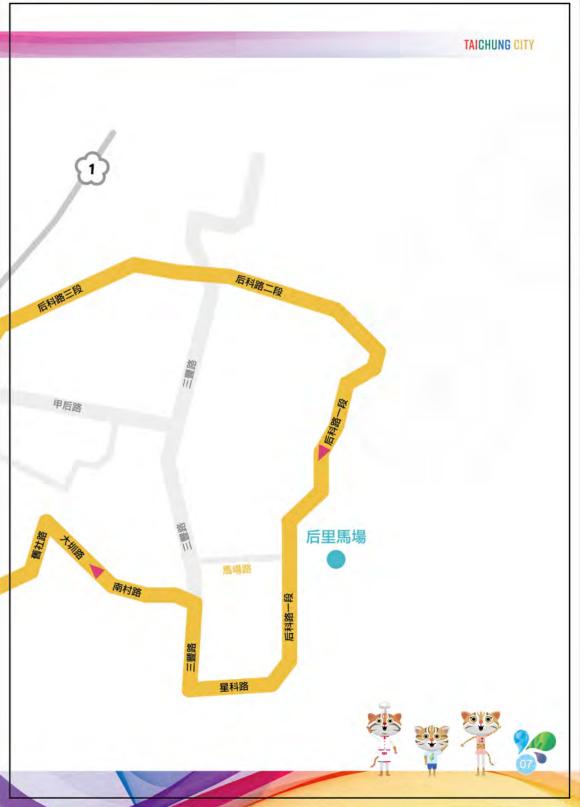
# 路線分享 🖭

# 康健體驗單車路線地圖

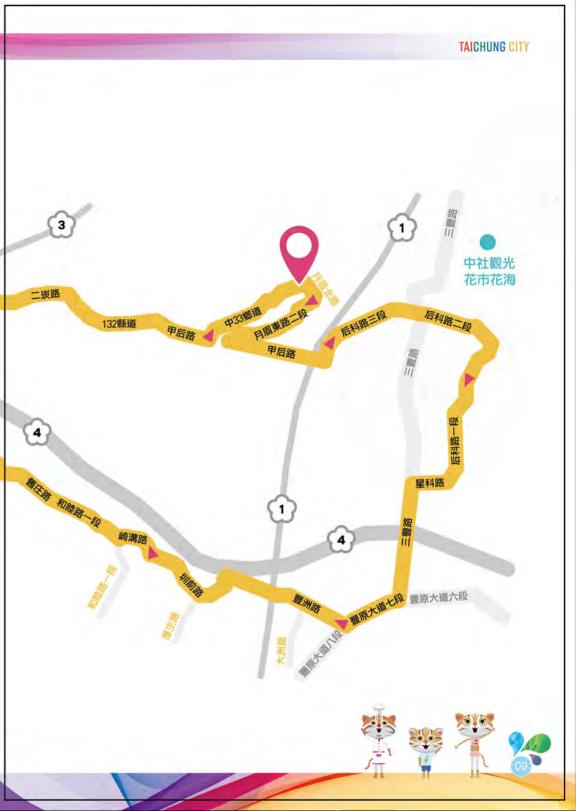
- 海線 (2016時代騎輪節)68K健康樂騎趣、25K親子逍遙遊
- 屯 線 (2017時代騎輪節) 100K 經典挑戰
- ▶ 山 線 (2018樂騎藝夏自行車嘉年華) 12K親子自在遊















#### 建議路線A

A0.后里馬場→A1.9號隧道→A2.花樑鋼橋→A3.東豐 綠園道走廊起點地標→A4.石岡遊客服務中心→A5. 石岡土牛客家文化館→A0.后里馬場

#### 推薦拍照位置

A1.9號隧道:臺中市后里區后豐鐵馬道內

A2.花樑鋼橋:臺中市后里區泰安村福興路52號

A3.東豐綠園道走廊起點地標:臺中市豐原區豐原國道四號線高架橋下

A4.石岡遊客服務中心:臺中市石岡區石城街1號

A5.石岡土牛客家文化館:臺中市石岡區土牛里豐勢路德成巷10號









# 鐵馬驛站資訊

## 台中單車租借 ///

#### 中部環島租賃站

- 04-26765915
- 臺中市大甲區平安里經國路482號
- 04-25230887臺中市豐原區南村里圓環東路725號
- 04-24615873
  臺中市西屯區永安里西屯路三段166-81號
- 04-23159436
  臺中市西屯區河南路二段117號1.2樓
- 04-22512245臺中市西屯區潮洋里市政路656.656-1.656-2號1樓
- 04-22851540臺中市南區復新街87巷9號1樓
- 04-24820599臺中市大里區東興里國光路二段696號1樓



# 下雨天的對應方式?///

行程中很難保證一路風和日麗,單車客該未雨綢繆,出發前 先查詢氣象預報以提前準備雨具。雨天,100%防水的塑膠袋是 好幫手,用來保護智慧型手機、錢包等私人用品都好用;另外, 雨天也會降低剎車性能,再次確認剎車性能是否足以應對長下坡, 保持冷靜慢慢騎。降低車胎約10 PSI的胎壓也可提升車胎抓地力, 但也千萬別考驗車胎的抓地力,騎乘在溼滑的交通標線上很容易 滑倒。

雨天時,也要注意自己身體的保暖,除了穿雨衣外,也視情況加件風衣,不要過熱也不要著涼。

### 爬坡小訣竅 ///

對一位稍有經驗的騎士而言,路線難度的關鍵不在於長度, 而是海拔爬升的高度。要攻克山丘必須以最省力的踩踏節奏進行, 別一開始就放盡氣力。在爬坡前,先靈活運用變速,保持適當的 迴轉數,建議每分鐘要轉動曲柄70下以上,若能維持在80-90轉 會更有效率。







爬坡是很累的,你該將體力都集中在腿部,放鬆上半身及臉部表情,若身體過度緊繃並不會加快速度,反而會加速體力的消耗。 最後,如果遇到陡爬坡時就站起來抽車,利用身體的重量來壓下 踏板,讓單車前進。

# 怎樣下坡才安全?

辛苦的上坡後總會有代價一快意的下坡。上坡考驗的是體力,下坡雖然輕鬆卻也隱藏著危機,考驗著技巧及注意力。先從剎車談起,務必要點剎或緩剎,若採用急剎則容易發生車輪鎖死而滑倒,而最安全減速的方式是前後煞車同時使用。另外,在過彎時要注意踏板位置,通過左彎時必須抬起左側踏板(12點鐘位置),進右彎時必須抬起右側踏板,並儘可能將身體中心向後移以提升操控穩定度。最後,下坡不貪快,安全第一。

## 康健體驗產業示範據點簡介

為讓民眾更認識台中康健體驗產業,經發局在草悟廣場地下一樓的「慢聚落」,以自行車及運動健身器材為主軸,規劃康健體驗產業示範據點,以展示、體驗、銷售三位一體方式建置體驗場域,並依產品訂定不同體驗主題,藉以找出產品別與民眾屬性,協助業者找出最佳銷售模式。

示範據點合作對象包括財團法人自行車研究發展中心、台中市身心障礙福利協會、合曼實業有限公司、環航複合材料股份有限公司、世盛國際開發股份有限公司、太肯運動科技股份有限公司等康健體驗業者,希望讓民眾進一步了解球類、瑜珈、運動紡

織品及自行車等運動健身產品。





康健體驗示範據點營運期將自即日起至108年10月,將規劃不同主題的體驗活動,更多康健體驗產業計畫相關資訊請上官網http://taichungsport.com.tw/查詢。





	TAICHUNG CITY
NOTE	645



單車路線 騎乘手冊









經濟部中小企業處地產基金補助 台中市健康體驗產業發展計畫 廣告

