



出發前大合照

3520 地區羊年單車環台活動

3520 地區車隊隊長／台北龍鳳社賴昭宏 PP Rex

3520 地區自行車隊是全台灣首創以扶輪成員為主所舉辦自行車環島活動，每年定期舉辦九天八夜的環台騎乘，迄今已經第九年了。今年環島全程人數高達 82 人，創歷年來之新高，其中包括現任總監夫人 Fiona、PDG Pyramid 夫人、高齡 80 歲台北東南社 PP Steve 及 12 歲中正社眷屬小勇士，另 DG Venture 長年旅日的公子林政維 Antony，也特地從日本

飛回台灣來共襄盛舉、參與全程環島；肝病防治的公益宣傳活動，是此次環島的主題，全體騎士全程在安全帽均綁上肝病防治的帽條，保母車車身上也懸掛「根除肝病、彩色人生」的宣傳布條。



總監全副武裝...來加油打氣！



中正社友的 12 歲小勇士



一併宣傳地區的肝病防治活動



出動空拍機攝影

12月5日 (Day 1)

早上7時在國父紀念館，天氣晴朗，在完成報到、繳交行李、車輛檢查及暖身操後，地區總監 DG Venture 振奮人心的鼓勵加油並將地區旗授旗給隊長 PP Rex，工作團隊「帥、將、兵」共十餘人，將帶領大家開始環島的旅程。短暫穿梭過繁忙的台北市區，很快進入河濱自行車道，這是大家最熟悉的路線，在經過社子大橋時，謝謝攝影聯誼會的老師們還出動空拍機，幫我們錄製精彩的空拍影片。



中途休息吃飽飽

在十三行博物館前稍事休息後，即將踏上西濱道路，右手邊是台灣海峽、左手邊就是我們成長的土地；超大型的風力發電機，是台灣西海岸特有的景觀。中午在永安漁港午餐，再騎20公里到達南寮，就是下午茶地點，特色小吃「新竹百年郭家潤餅」，大家都說剛吃飽，但每個人都把潤餅吃光光，因為真的是好吃！本日騎乘122公里，夜宿苗栗竹南。

12月6日 (Day 2)

早上集合做完操後，經後龍到通霄的白沙屯鹽場，這是自行車協會環台認證必拍照的景點之一。有幾位隊員沒有在此集合，遍尋不著，後來發現已經坐在清水的餐廳吃午餐了，真是虛驚一場。下午的第一個休息點是追分車站，而「追分」的名稱源自日文 OIWAKE，也就是路的分歧處，追分火車站是海

線鐵路最後一站。

下午就要準備進入以往環台從未到達的南投，經大肚橋、快官，開始爬上有名的八卦山山脈，約25公里爬升400公尺，這對平常較少練騎山路的隊員，真的一大挑戰，在芬園鄉安山派出所附近休息，及時補給本日特色小吃「禾家牧場奶酪及牛奶」。抵達最高點微熱山丘附近後，就是近10公里下降300公尺的長下坡，此時天色已暗。本日騎乘125公里，夜宿南投市。

12月8日 (Day 3)

早上集合呼完口號後出發，經名間、二水、彰雲大橋，抵達雲林縣，特色小吃為西螺古早味麻糬，中午在嘉義吃噴水雞肉飯，狼吞虎嚥，盤盤見底！下午第一休息點是後壁車站，此車站建於1902年，已有百年的歷史；第二休息點為善化啤酒廠，特色小吃為福義軒的蛋捲及胡椒餅。本日騎乘132公里，夜宿台南永康。

12月8日 (Day 4)

今天騎乘里程數為最長的一天，領騎特別安排高鐵底下的公路及穿越農村民宅，體驗不同的感受，上午兩個休息點為岡山及鳳山，我在高雄的好友竟然不預警地來到鳳山迎接我，讓我感動不已！午餐在東港，下午在楓港吃特色小吃「東港邱家雙糕潤」，再前往車城的屏鵝公路上，雖然有無敵海景可以欣賞，卻遇到有如輕度颱風的八級落山風，風向不定、驚險萬分，隊長立即決定後半段的隊員全部以保母車接回飯店。本日騎乘140公里，夜宿車城。



東岸的壽卡驛站

12月9日 (Day 5)

今天是由西岸翻越中央山脈到東岸，也是很多人擔心的爬「壽卡」，壽命的關卡，哈哈！從車城出發到牡丹水庫這一段路，很奇怪，有超級強的東北季風，經過昨天落山風的歷練，就更有經驗來因應。本日特色小吃為車城綠豆蒜，真的還蠻好吃的，吃完後就要經東源的水上草原、往南迴公路的最高點壽卡前進。專業補給靜娟在壽卡幫大家準備熱騰騰的咖啡，真是揪感心！壽卡之後為長達十餘公里，下降450公尺的長下坡，由隊長及執行長逐一檢查每一隊員的前後輪煞車，還好檢查出有隊員煞車不靈及前輪快拆鬆脫情形，經機械師維修後回復正常，否則不堪設想！

騎著騎著，眼前呈現的就是美麗的太平洋，在大武午餐休息後，經台九線往台東前進。公路沿著太平洋濱蜿蜒而上，原本以為早上壽卡挑戰後，下午就輕鬆了，殊不知東北季風的大逆風加上長緩坡，更是體力與耐力的極限挑戰。進入市區後，因為天黑及下大雨，許多人滑倒摔車，幸好均無大礙。本日騎乘122公里，夜宿台東市。

12月10-11日 (Day 6、7)

接下來這兩天都是在花東縱谷裡騎乘，飽

覽台灣後花園的美麗景致風光。在全國第一個鐵馬驛站派出所「玉里春日派出所」，本車隊捐助不鏽鋼的自行車放置架（可放置27輛），春日派出所剛好位於北回歸線上，雖然沒有北回歸線碑，只要對準派出所的旗桿及廣場前的那條線，那就是了！在五年前本車隊也贈送一個大型垃圾桶給派出所。

創隊榮譽隊長 PDG Pyramid 請大家吃台東名產釋迦及東華大學的咖啡與奶酪捲蛋糕；特色小吃為玉里羊羹。此二日騎乘103及80公里，夜宿瑞穗及花蓮市。

12月12-13日 (Day 8、9)

因為連日下雨不斷，為顧及全體隊員的安全，第七天中午在鳳林吃午餐時，緊急召開會議決定，全體隊員不騎蘇花公路。經過七天每日有如戰鬥般的操練生活，第八天終於可以喘一口氣了。後來有消息傳來，在南澳東澳段，有砂石車翻覆造成道路單線管制通行，天佑車隊！若大隊人馬騎在蘇花公路上，又遇到此重大車禍事故，後果將無法想像！特色小吃：麻糬、花蓮薯、沙其馬，夜宿冬山河五結。

最後一天早上天氣多雲無雨，大家都穿好羊年環島車衣，準備載譽返鄉，先在烏石港的蘭陽博物館前美美的拍照，無奈沒多久之後，



看我們聲勢浩大的團隊

天空開始下雨，但是大家還是「無畏無懼，繼續前進！」在濕冷的草嶺古隧道前拍照完後，到福隆旅客中心吃有名的福隆便當，特色小吃為宜蘭三合燒餅。

下午的平雙隧道及最近才開通的基平隧道，也是稍微有點挑戰性的路線，或許返家心切、情緒高昂；也或許經過九天的洗禮，騎乘技術技巧大大進步，大家的速度都超快的，非常準時地抵達南港展覽館。經整隊後，大隊人馬浩浩蕩蕩從忠孝東路一直騎回國父紀念館，地區總監 DG Venture、各社社長、社員及眷屬在場熱烈歡迎九日環島勇士凱旋歸來，為此次活動畫下最美麗的句點！本日騎乘 112 公里，夜宿溫暖的家。

後記：

羊年單車環島活動前，本地區車隊已經舉辦十餘場次 60 公里、三場 100 公里的騎乘訓練活動；另舉辦騎乘安全講座及行前說明會，參與人數均爆場。

在 12 月 5-13 日這九天八夜的騎乘活動，最感謝總教練 PP Audio（東和社）的指導與付出，還有負責標兵、押隊及騎乘安全的工作團

隊們：執行長 Aircon、副執行長 Alex、Mac、Michael（以上為龍鳳社員及之友）、PP Alex、Golden、Alfred（以上為龍門社員及之友）、東聖社 CP Pedo、瑞光社社長 P House 及至善社 CPA，在每天晚餐結束後還要開會討論明天的工作規劃與細節，有時還忙到深夜！您們是最棒的！您們的傑出的表現已經深烙在每一位隊員的腦中，替 3520 地區車隊寫下最輝煌燦爛的一段歷史！



總監歡迎車隊歸來