



單車環島散記

林昭嘉 技師

有人說台灣人一生中必做的三件事：登玉山、單車環島、泳渡日月潭。當然這不是絕對的標準，不過也真的鼓勵了很多人嘗試完成這三項挑戰。幾年前，我們一家也趁著兒子高中畢業的暑假，參加了一趟單車環島的行程。一方面是兒子高中畢業的禮物，一方面也當作是一個"轉大人"的挑戰。

要完成這項挑戰必須要具備一點體力的基礎，因此在預計出發之前，我們就利用假日安排一些近郊的訓練的路線，練習道路騎行跟爬坡。當時我們常騎的練習路線是經新店碧潭到坪林的台 9 線新北路段，這一路段在國道 5 號通車之後，車流量減少很多，對於單車騎士來說相對友善，而且路線起伏逐步爬升，長度也算適中，而坪林也是一個相當不錯的中繼和休息的點，一天來回相當輕鬆，而且道路長度與坡度的練習也都算對初級騎士很適合的難度。現在許多車友已經在台北近郊開發出許多值得挑戰的路線，不過對於這條路線還是讓我們留下最多記憶的練習路線。

單車環島根據不同的路線的規劃還有團隊體力的考量，通常需要 7~15 天不等，所以是需要持續一段時間的活動，因此天候的影響也是一個重要的考量。當年我們因為配合學校的學程，選擇在暑假中出發，其實天氣太熱並不太適合長時間騎行。我覺得如果能夠避開學程的限制，秋高氣爽的天氣是更適合進行單車環島。夏天不但太熱還可能遇到颱風，實在不是一個適合單車環島的季節。我們當年在夏天出發，為了避免天氣的影響，每天出發的時間都提早到 7 點鐘，中午最熱的時段 12 點到下午 2 點都安排休息以免中暑。而在台灣西南部的時候，夏天還常常有超大的午後雷陣雨，

有時真讓人措手不及，而且因為行程安排住宿點都要先預訂，也不得不在大雨中趕路。

團體環島有一個好處是會有隨行的保母車，可以載行李、載病號、載故障車，打前鋒先探路，幫忙處理臨時狀況，非常好用。保母車載行李，可以不用自行車載行李，個人在 7-15 天環島期間所需的行李雖然不多，但是自行車實在不適合載物，能有保母車隨行，所有團員的個人行李都可以堆上保母車，輕鬆享受騎車的樂趣。還有幾段著名的爬坡路段如南迴壽卡、北宜公路，難免有人身體狀況不佳的時候爬坡路段真的有困難，這時有保母車就能把人車都載上一段，不要因個人狀況導致拖累團隊進度，也可以處理臨時的交通事故等等，好處多多。

總之有充分的準備才能讓行程順利進行，也更讓人享受整個環島的過程，讓環島的回憶更美好。記得環島行程中更遇到一位單車環島的神人，這位先生每年暑假都自己騎單車環島一回，而且已經累計超過 50 次了。真的，台灣用騎的最美！