

《单车环台圣经》

图书基本信息

书名：《单车环台圣经》

13位ISBN编号：9789868251087

出版时间：2013-12-5

作者：单车志编辑小组

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《单车环台圣经》

内容概要

内容简介 >

單車環臺已成為最新的全民運動與風氣，每個人一生最少要做一次的嘗試，也是中港澳與海外遊客來臺最推崇的旅遊方式之一；輪彥國際單車誌編輯小組針對全臺海內外廣大單車族群，規劃一本超級實用單車環臺工具書，內容針對不同單車族群做最詳實、精闢的分析報導與實際案例參考，更將行前計畫、如何選車、行李整裝、行程疑難雜症排除、維修等重點，以及全臺各重點食衣住行等出門在外實用資訊，皆囊括在「單車環臺聖經」內，是坊間唯一一本涵蓋臺灣本島與六大離島最完整的單車環臺寶典！

主要特色歸納如下：

- 9類環臺主題規劃：親子、女性、銀髮、企業、分段、中港澳...等族群，環臺經驗大分享。
- 8大沿途重點資訊：搭乘兩鐵、公車技巧、小吃、景點、夜市、APP、車店等實用資訊補強。
- 7種行前具體計畫：挑車、路線與時間、整身與車輛配備、體能訓練、經濟預算，行前最安心。
- 6大離島滿貫騎乘：澎湖、綠島、金門、馬祖、蘭嶼、小琉球等台灣離島，大滿貫騎行。
- 5項途中必知狀況：暖身、速度、身心理調適與預防、風險及應變對策、防竊等上路重點分享。
- 4項必學重要維修：換胎補胎、打氣、接鍊條、輪組拆卸，保你一路暢行、安全到家。
- 2種實用紀錄表格：提供兩大實用表格，紀錄你的行李裝備檢查與環臺計畫，事事一目瞭然。
- 1張臺灣全島地圖：一覽全臺灣主要城市、鄉鎮、公路、兩鐵...等方位，讓你環臺不迷路。

《单车环台圣经》

作者简介

單車誌編輯小組

一群愛好單車的熱血青年，皆為成立三十多年的輪彥國際有限公司編輯部成員，他們天天追著單車新聞跑遍臺灣兩岸與世界各地，並為公司旗下出版品 - 繁簡體<單車誌>、<自行車&電動車市場快訊>...等刊物進行採訪寫作、拍攝、錄影等工作；抱持著「就想騎單車一輩子」的阿甘精神，除了將多年採訪經驗與親身騎行心得整理成單車環臺工具書，主要目的是在推崇無碳綠色生活，希望大家都能享受騎車的樂趣，騎自行車深度認識美麗熱情的臺灣。

《单车环台圣经》

书籍目录

目錄：

>> PART1 發想篇

單車環臺只能埋頭苦幹、一天拼個200公里為目標嗎？其實，藉由單車環臺能做的事情不少，全看你訂定甚麼主題、設定哪些行程為出發目的，不管是第一次、第二次、第N次，環臺千遍也不厭倦，若你還不知道怎麼設定目標，本單元提供你9大主題發想，絕對能激發你的環臺動力，熱血圓夢的！

- 1- 親子單車環臺 - 體會責任感 帶小五兒環臺
- 2- 姊妹淘單車環臺 - 募集弱勢兒餐費 Tina&Amy為愛兒騎
- 3- 銀髮族單車環臺 - 銀髮愛心騎士 為門諾轉動關懷
- 4- 轉大人的成年禮 - 林業生基金會 圓弱勢兒環臺夢
- 5- 為公益而騎 - 幼院教羽球 公益環臺無碳送愛
- 6-1 企業環臺1 - 腳踏食地 料理鐵人尋味行
- 6-2 企業環臺2 - KMC桂盟 轉動熱情環臺趣
- 7-1 中港澳人士單車環臺1 - 來臺12次 愛上臺灣人情味的港姐
- 7-2 中港澳人士單車環臺2 - 雲南車友 滿載寶島風情回鄉
- 7-3 中港澳人士單車環臺3 - 二度環臺 香港車友期望年年來騎
- 8- 分段環臺輕鬆圓夢 - 慢騎不匆忙 分段無負擔的單車環臺
- 9-1 離島環臺1 - 離島騎車大小事
- 9-2 離島環臺2 - 單車&行李運送必拜絕招
- 9-3 離島環臺3 - 愛車裝箱DIY
- 9-4 離島環臺4 - 6大離島騎車逍遙行 - 澎湖、金門、馬祖、綠島、蘭嶼、小琉球

>> PART2 準備篇

功欲善其事，必先利其器！單車環臺出發前，你準備好了嗎？快來檢視你行前安排是否已經完善呢？

- 1- 挑一輛適合環臺的車
- 2- 路程與時間安排
- 3- 行前體能訓練
- 4- 經費預算
- 5- 隨身行李整裝
- 6- 車輛配備指南
- 7- 行前愛車大健檢

>> PART3 上路篇

單車環島即將啟程，上路前後與騎乘中有那些注意事項呢？趕緊Follow Me！

- 1- 上路準備高裝檢
- 2- 行進中路況
- 3- 體能與休息
- 4- 停車後緩和
- 5- 其他可能的風險與應變

>> PART4 維修篇

在旅途中，難免會遇到破胎，落鏈等各式各樣的故障狀況，但車店不是到處都有，在求助無門的狀況下，總不能就地顧路等待好心人出手相救吧？！以下幾招故障排除法快快學上手，讓你的環島旅程順利沒煩惱！

- 1- 換內胎與補胎
- 2- 輪胎胎壓打多少？
- 3- 斷鏈處理
- 4- 拆車打包攜車袋

>> PART5 資訊篇

一切都準備就緒了嗎？是不是總覺得還有資料未收集完成、存入腦海？食、衣、住、行想一遍之後，吃、喝、玩、樂等元素也不要忘記，交通銜接、夜市、緊急連絡、APP等資訊一樣也不可落掉。

《单车环台圣经》

- 1- 搭配大眾運輸工具
- 2- 環臺實用APP 排除萬難一指搞定
- 3- 陸客必訪環臺10景點推薦
- 4- 臺灣 10大夜市吃吃喝喝
- 5- 24道不可錯過在地小吃
- 6- 其他實用資訊 警察局-單車環臺好厝邊、認識臺灣四季、全臺單車維修站、緊急電話表、裝備檢查與行程計畫表。
>> PART6 地圖篇
地理有概念、路程知方位，長保單車騎行一路順暢。1張台灣全島拉頁地圖 + 19張各地方縣市區域地圖

《单车环台圣经》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com