

南台湾ロードライドツアー

2009年2月25日～3月1日



■リーダー：河村健一

■現地ガイド&ドライバー：台湾サイクリスト協会より

■運営協力：台湾サイクリスト協会 オフィス +886-2-22152585
Emily +886-937-520-420

■旅行取り扱い

株式会社ジャパトラ 観光庁長官登録旅行業第1807号 (社)日本旅行業協会 正会員

東京都渋谷区道玄坂2-16-8 道玄坂坂本ビル5階

TEL03-5728-1880 FAX03-5728-1877

■現地緊急連絡：090-4324-1414 (携帯/河村健一)

現地の電話から002-81-90-4324-1414 もしくは012-81-90-4324-1414

イントロダクション

緯度では沖縄のすぐ南に位置し九州とほぼ同じ大きさの台湾。標高 3952mの玉山をはじめ 3000mを越える高山が連なりとても変化に富んだ地形を持つ島国です。大陸プレートの交差部に位置し、日本と同じ火山帯に属し温泉も豊富にあります。気候は北部の亜熱帯から南部の熱帯まで北回帰線を過ぎるころに変わっていき、今回のライディングでも北回帰線を通過してからの植生の変化が興味深いです。ツアールートは台湾の東海岸を南下します。西海岸が工業地帯として開発されたのに対し、東海岸は地形の複雑さから自然がまだ多く残り、原住民族の生活も守られています。そんなのんびりとした風景の中のサイクリングを思い切り楽しみます。そして2日目 180kmのライディングの後には気持ちのいい温泉宿が待っています。日本から到着する台北には世界一高いビル、タイペイ 101 があり、にぎやかな屋台が並ぶ繁華街には若者があふれています。世界最大の自転車メーカー、ジャイアントがあるのもこの台湾です。そんな台湾にもサイクリングがとても気持ちいい自然が残されているのはあまり知られていません。台湾サイクリスト協会の活動で台湾のサイクリストもとても多くなっています。ツアー中も現地のサイクリストに出会うチャンスは多いと思います。今回みなさんに台湾ライドを楽しんでいただいて、台湾のフレンドリーな人々に出会えばらしい自然を知っていただけたらとてもうれしいです。

出発前の準備/情報

- ◎パスポート 台湾に入国の際に**パスポートの有効期限が3ヶ月以上必要**です。有効期限をもう一度ご確認ください。
- ◎ビザ ビザは90日以内の観光旅行の場合必要ありません。
- ◎保険 **出発前に必ず海外旅行保険に加入してください。** 保険がない場合は旅行に参加することができません。万が一の事故、病気の際のアロハバイクトリップの責任は各参加者の加入している保険の範囲までとします。
- ◎バイク 2日目の走行距離が180kmとチャレンジングなロングライドとなります。また3日間のライディングとなりますので疲れにくいロングライド用のロードバイクがおすすめです。全ルートアップダウンが続きますのでホイールは軽量のもの、ギアはフロントコンパクト、トリプルなど登り坂に対応できるものをおすすめします。道路は舗装されていますが日本と同様路肩に小石や時にはガラス片が落ちている場合もありますので耐パンク性能があり、あまり細すぎない22c-25cのものがおすすめです。**1日目のルートはトンネルが多いので明るいライト、テールライトを必ず装着してください。**
- ◎空港宅配 佐川急便 成田空港 QL ライナー宛にします。出発日、便名、出発時間を明記のこと。
クロネコヤマト 成田空港第 GPA 気付宛にします。出発日、便名、出発時間を明記のこと。
詳しくは各運送会社にお問い合わせください。
- ◎手荷物 バイクはなるべく小さく梱包してください。無料手荷物の範囲は通常20kgまでです。タイヤの空気については航空会社によって異なりますが抜いていったほうがいいでしょう。CO2カートリッジは持ち込めません。手荷物規定は航空会社によって異なりますのでご自身でご確認ください。
- ◎緊急連絡 現地で利用できる携帯電話を持っています 090-4324-1414 (河村)
※現地の電話からかける場合 002-81-90-4324-1414 もしくは 012-81-90-4324-1414
- ◎フライト おすすめしているフライトは下記のもです。
成田空港発着 チャイナエアライン利用予定
往路2/25 CI-107便 09:40発/12:30着 復路3/1 CI-106便 16:50発/20:45着
名古屋空港発着 チャイナエアライン利用予定
往路2/25 CI-151便 10:00発/12:20着 復路3/1 CI-150便 16:25発/19:00着

関西空港発着 キャセイパシフィック航空利用予定

往路2/25 CX-565便 11:00発/13:15着 復路3/1 CX-564便 15:50発/19:15着
※ジャパトラにておすすめフライトを手配いたします。

◎集合 2月25日 14:00 台湾桃園国際空港

チャイナエアラインの方は第2ターミナル、キャセイパシフィックの方は第1ターミナル、旅客サービスセンターにてお待ちください。

◎解散 3月1日 13:00 台湾桃園国際空港

◎両替/お金 現地で必要なお金はツアーに含まれない食事代、飲み物代などです。食事、飲み物、お土産を含めて20,000円ほど空港で両替すれば安心です。ATMも多くありますのであまり現金を持ち歩かなくても大丈夫です。レストランで食事をすると2000円ほど、安い食堂では500円ほどです。

◎チップ チップは特に必要ありませんがホテルや高級レストランでいいサービスを受けた場合はチップを渡すと喜んで受け取ってもらえます。

◎たばこ 台湾ではレストランや公共施設などの室内で喫煙が禁じられている場所もあります。ツアー中、休憩時にマナーを守ってお楽しみください。ご自身で携帯灰皿をご用意ください。

◎写真 デジタルカメラのメモリー、バッテリーを忘れずにお持ちください。単3、単4電池は現地で購入することができますが郊外では値段が高くなります。

◎インターネット 宿泊地ではインターネットカフェを利用できますが、日本語を利用できる場合は少ないです。またインターネット環境のない場合もあります。オフラインになった休日をゆっくりと楽しみましょう！

◎電話 今回のルート、宿泊地には携帯電話サービスを受けられます。日本の携帯電話で海外対応のものも利用できますが各社対応エリアをご確認ください。

アロハバイクのスタッフが現地で利用できる携帯電話を持っています
090-4324-1414 (河村)

※現地の電話からかける場合 00-81-90-4324-1414

◎電圧 電圧は110Vで周波数は60Hz。日本の電化製品はそのまま使える場合が多いですが、パソコンなど精密機器は変圧器使用をすすめます。プラグの形状は日本と同じ。モジュラージャックの形状は日本のRJ11と同じタイプのものが多く、基本的にアダプターなしで日本のものをそのまま使える。



◎宿泊 このツアーではホテル宿泊で2-3名1室を基本としています。旅行者同士の交流も楽しみのひとつです。各部屋にシャワー、トイレ、毛布、シーツ、石鹸、タオル、歯ブラシが備えてあります。その他必要な洗面用具などはご自身のものをご用意ください。

◎食事 サイクリングに食事はとても大切です。ダイエット目的のためにこのツアーに参加しないで(笑)! ツアーの一番多い不満は“こんなに走っているのに体重が減らなかった!”なんです。ガイドが台湾のすばらしい食文化をご紹介します。現地ガイドが案内する地元で人気のレストランは普通の旅行では味わえない体験です。サポートカーには水、フルーツ、おやつを常備して休憩時に補給できるようにしています。食べられないもの、アレルギーのある食物、ベジタリアンなど旅行前の参加登録時にお知らせください。

◎ウェア “目立ったほうが安全”という考えの下に明るいウェアを着用するのをおすすめしています。2月の台湾は15°C~20°Cと日本の春のような気候です。ロングスリーブにロングパンツが最適なウェアになると思います。雨天の場合は冷えますので必ずレインウェア上下をご用意くださ

い。



◎サポートカー ツアーはサポートカーを利用して快適にサイクリングできるルートをライディングするスタイルです。サポートカーは十分な広さで快適に移動できます。ライディング中は常に併走しますので補給食、水が必要なときにはいつでも補給できます。



◎安全について ツアーは安全を第一に開催されます。アウトドアの知識を備えた経験豊富なガイドが常にサポートしますが自然の中の危険は常に存在します。交通量の少ないルートを選んでコース設定していますが、細い道を車とシェアして走る場面もあります。ツアーのはじめに安全に関する説明を行います。基本事項は次の通りです。

- ・一般的にサイクリストは道路の一番右側を一列になって通行します。**台湾は右側通行です。**
- ・道路で止まる際は道路から3 m以上はなれる。
- ・自転車は窓、ドア、サポートカーに立てかけないようにする。駐輪方法は左側を下にして寝かせる
- ・携帯音楽プレーヤーは走行中おすすめできません。危険察知ができなくなり、また野鳥の声を聞き逃しますよ！

◎グループ ツアーではさまざまな参加者が一緒に台湾のサイクリングを楽しみます。サイクリングの経験も初めたばかりの方から長年熱心なサイクリストまでさまざまです。他の参加者を尊敬して思いやり、ぜひこの機会にいいサイクリング仲間を増やしましょう。いろいろな方とのライディングを通してこの旅行がさらにすばらしいものになると思います。

◎健康 サイクリングバケーションを楽しむには体調を整えて普段から体を動かしておく必要があります。週末に100 km以上のロングライドを楽しむなどロングライドへ向けての調整をしておくことと現地でのライディングがより楽しいものになります。ルート上にいくつか病院・薬局はありますがご自身の体にあった薬（風邪薬、解熱剤、鎮痛薬など）はご持参ください。持病などがある方は出発前にお知らせください。

旅行スケジュール

1日目 台湾桃園国際空港集合 台北市内観光

空港到着後、サポートカーにてホテルへ。ホテルにてバイク組み立て、調整を行います。宿泊は

台北市内なので夜市で食べ歩きなど市内観光を楽しめます。

◎スケジュール

- 14:30 空港集合 ホテルへ移動
- 16:00 ホテル到着 バイクセッティング
- 18:00 市内観光 夕食

◎宿泊

華麗飯店 <http://www.imvr.net/hotel/ferrary/>
台北市康定路 41 號 日本からの直通電話：001-010-886-2-2381-8111

2 日目 太魯閣溪谷

◎走行距離 約 40 km

◎標高差 約 300 m

◎コース 溪谷の川が流れ出す河口付近から七重の塔がそびえる天祥を目指す。左右に切り立った崖の間を縫うようにライディングする。標高差 300m をゆっくりヒルクライム。同じコースを折り返してスタート地点に戻る。

◎見どころ 太魯閣国家公園にも指定されているこの溪谷は大理石の産地としても有名。溪谷の深さは日本では見られないものだ。

◎スケジュール

- 7:00 サポートカーにて移動
- 12:00 ランチ ライディングスタート
- 17:00 ホテル到着 花蓮市内で夕食

◎宿泊

亞士都 <http://www.astar-hotel.com.tw/hotel.php>
花蓮市海濱大道民權路 6-1 號
※日本からの直通電話：001-010-886-38-326-111



3 日目 花蓮～台東

◎走行距離 約 180 km

◎標高差 約 1000 m

◎コース 花蓮と台東をつなぐ花東公路の、海岸に沿って走る海線をライディングする。全体に海岸線の緩やかなアップダウンとなるが、一ヶ所標高差 250m のほどの峠がある。

◎見どころ 台湾の東側は開発から取り残されてきたためまだまだ自然が多く残っている。東部海岸国家風景区に指定されており、さんご礁の海岸が広がる三仙台が美しい。



◎スケジュール

7:30 ライディングスタート

12:00 ランチ

17:00 ホテル到着 宿泊地周辺にて夕食

◎宿泊

豊泰大飯店 <http://www.hoyaresort.com.tw/chihpen/>

台東縣卑南鄉 954 溫泉村龍泉路 30-2 號

日本からの直通電話：001-010-886-89-515005

(温泉旅館です。温泉は水着着用)

4 日目 台東～恒春

◎走行距離 約 120 km

◎標高差 約 1000 m

◎コース 台東から引き続き海岸線を走る。南に下るにつれてアップダウンが多くなり、西側に抜ける峠を越える。峠の標高は 450m ほど。峠からは山間の原住民族の村を通りながら美しいビーチまで向かう。

◎見どころ 規律正しい民族として知られるブユマ族が多く暮らす台東から、彫刻・刺繍に優れた際のを発揮しているパイワン族が暮らす山間地の村をライディングする。ゴールは白い砂のビーチが美しい墾丁国家公園。

◎スケジュール

7:30 ライディングスタート

12:00 ランチ

16:00 墾丁国家公園ゴール サポートカーにてホテルへ

17:00 宿泊地周辺にて打ち上げパーティ

◎宿泊

隆徳旅客之家 <http://uukt.idv.tw/inn/ld.htm>

屏東縣恆春鎮中正路 143 號

※日本からの直通電話：001-010-886-88-892-702



5 日目 恒春～台北空港、解散

サポートカーにて台湾桃園国際空港へ移動、出発。11:30 空港着

アロハバイクトリップの旅行スタイル 自転車とともに旅行することは、その土地の自然を体全体で感じ、地元の人たちと楽しく交流するためのすばらしい手段だと思います。サイクリングを通して台湾のすばらしい自然や、地元の人々に出会う貴重な時間を皆さんと一緒に過ごしたいと思っています。そして何よりも思いきりライディングを楽しんで、おいしいものを食べて、ゆっくりくつろいでいただくことがこの旅行を企画した目的です。ツアー日程の設定はサイクリング経験者としています。もし体力的、技術的に困難な場合は無理をせずご相談ください。ツアーは時間に余裕を持ち、サイクリング以外にもその土地の環境、景色、文化を楽しむことができるように企画しています。

責任ある旅行者として 私たちが旅行する際に大切なことは訪問する場所の自然、人々を尊敬し、私たちが訪問することで感謝されることだと考えています。サイクリングの途中で利用する施設、公園はマナーを守って利用し楽しみましょう。またランチ、夕食は地元の人が利用する食堂やレストランを利用します。街での食事や買い物の際に彼らとの交流も積極的に楽しみましょう。中国語（北京語）を勉強しておくことより旅行を楽しむことができるでしょう。

移動 ツアー中の移動はサポートカーにて行いすべて料金に含まれています。バイク、輪行用のケースも積み込み可能です。スペースが限られますのでできれば輪行用ケースはたたんで小さくなるものをおすすめします。

食事 朝食はツアーに含まれています。ランチは食堂などを利用して 500 円程度、夕食はレストランを利用して 2,000 円程度となります。街では屋台もたくさんありますので屋台めぐりも楽しみのひとつです。

含まれるもの 宿泊 4 泊、トランスポート（バイク含む）、朝食 4、ガイド費用、ドライバー費用

含まれないもの 航空代金、その他の食費、海外旅行保険

台湾の現地事情

- ◎時差 日本より 1 時間遅れています。日本の正午 12 時が台湾の午前 11 時。
- ◎公用語 主要言語は、国語と呼ぶ北京語。このほかに大陸系諸言語とマレー・ポリネシア系言語、一部では日本語が使用されている。老人の多くは日本語を理解し、都市部の高等教育を受けた若者には英語が通じる。
- ◎電圧 110V、60Hz。日本の電化製品はそのまま使える場合が多いです。コンセントの形状は日本と同じ。
- ◎通貨 (単位)台湾の通貨は台湾元(略称は元)。ニュータイワンドル (NT\$) と表記されることもある。2008年12月31日の為替レートは1台湾元=2.75円。
- ◎両替 通貨の両替は現地の空港、銀行などでできます。日本円をそのままお持ちください。トラベラーズチェックは手数料が高く一般的ではないためおすすめしません。クレジットカードによる支払い、ATMキャッシングは便利なのでおすすめです。
- ◎税金 品物やサービスの表示価格には5%の消費税が含まれています。
- ◎治安 一般的に安全ですが、人ごみの中ではスリなどの被害もあります。貴重品は肌身離さずが鉄則です。
- ◎気候 ライディングする南台湾は15℃~20℃が平均的です。ただし冬型が強い場合や、悪天候時には最低気温が10℃ほどになる場合もあります。レインウェアなど防寒具は必ずお持ちください。
- ◎飲料水 水道水は避けたほうが無難です。ライディング中の水はミネラルウォーターを用意します。
- ◎コンビニ 小さな町にも必ずセブンイレブンがあります。カロリーメイトや、ウィダーなど行動食も買えるので安心です。
- ◎通信 ホテル、公衆電話から国際電話は可能です。インターネットも宿泊予定の町にはネットカフェにて利用できます。ただし日本語が使用できない場合が多いので注意が必要です。
- ◎原住民族 台湾の少数民族は台湾の呼称で原住民族と呼ばれています。今回のライディングルートは原住民族が多い台湾東部となり、原住民の人々に出会ったり、村の生活の様子を知るいい機会になると思います。
- ◎旅の会話
 - こんにちは 你好 ニイハオ
 - ありがとう 谢谢 シエシエ
 - メニューを下さい 请给我菜单 チン ゲイウォー ツァイダン
 - おいしい! 好吃 ハオチー
 - いくらですか? 多少钱? ドウオーシャオチエン
 - 高すぎます 太贵了 タイグイラ
 - います/いません 要/不要 イァウ/ブーイァウ

携行品リスト

<<サポートカーにて用意しているもの>>

品名	詳細
フロアポンプ	ケージつきのものを用意しています。
工具	六角レンチ1mm～6mm、ペダルレンチ、タイヤレバー プラス・マイナスドライバー、モンキーレンチ、
交換タイヤ	700 x 23 c W/O
交換チューブ	700 x 18～23C
オイル	液体タイプのものを用意しています。
救急セット	消毒、バンドエイド、包帯、三角巾、鎮痛剤、ゴム手袋、滅菌ガーゼ 人工呼吸用マウスピース
ミネラルウォーター	現地にて用意します。

<<ご自身で用意いただくもの>>

品名	詳細	チェック
バイク	梱包は丁寧をお願いします。	
バイクシューズ	ライディング時以外のサンダル、スニーカーも忘れずに。	
ボトル	天気がいいとかなり汗をかきます。	
ライト	1日目はトンネルが多いです。自転車に装着してください。	
携帯工具	ツアーはフリー走行のため最低限の工具はお持ちください。	
携帯ポンプ	パンクの際にご自身で修理できるようご用意ください。	
交換チューブ	ご自身のタイヤにあったものを2本ほど。	
グローブ	長距離のライディングには欠かせません。	
ヘルメット	必ずお持ちください。	
ライディングウェア	半そで、長袖、ショートパンツ、ロングパンツと天候によって着 替えられるようにしてください。	
サングラス	日差しは強いです。	
日焼け止め	夏ほどで強くはありませんが、紫外線に敏感な方はお持ちくださ い。	
レインウェア	防寒具にもなるレインウェアを必ずお持ちください。	
着替え	夜は冷え込むことがあります。厚手のトレーナーなどがあると安心 でしょう。	
常備薬	かぜ薬、胃腸薬、傷くすりなどご自身にあったものをお持ちくだ さい。	
水着	3日目のホテルは温泉つきです。台湾の温泉は水着着用のためご 用意ください。現地にて購入も可能。	
パスポート	これがないと出国できません。旅行中もなくさないように大切に。	
海外旅行明細	怪我、病気の際の病院での保険利用方法が書かれているもの。	