

兩腳騎，三腳勇

官田、六甲特色食農漫旅



愛運動的人都知道，有時候不只為健康，運動常是自我對話時刻，今天多跑一圈、多騎兩公里為何一定要做到？其實已默默鍛鍊了您的意志力。有感2020疫情環境造成產業經濟不佳，期望乘風衝刺之餘，能帶動2021年的業績成長！誠摯邀請南部院友共襄盛舉！

吳炳昇 會長 敬邀

主辦單位：工研院院友會南部分會

執行單位：工業技術研究院

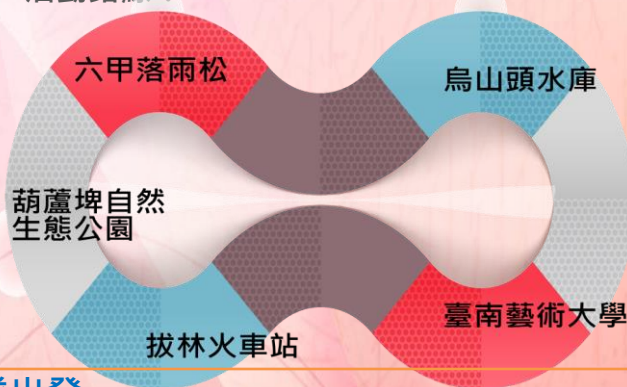
活動費用：免費參加(敬備單車與安全帽)、需事先報名

集合時間：109年 12 月 20 日(星期日)

上午7:00，預計7:30出發！

集合地點：葫蘆埤自然生態公園停車場後方
(台南市官田區中山路二段207號)

活動路線：



7:00確認裝備&暖身，7:30吳炳昇會長帶隊出發

| | | |
|-------------|------------------------|-------------------------------|
| 7:00-7:30 | 葫蘆埤自然生態公園 | 集合點 |
| 7:30-9:30 | 自行車健騎：沿途停靠烏山頭水庫→臺南藝術大學 | 每6~7KM休息一次，沿途合照留影 |
| 9:30-10:30 | 臺南藝術大學 | 欣賞中西合璧校園，端詳紹興古橋、同安古橋、敘斯橋和無名古橋 |
| 10:30-12:30 | 六甲落兩松→回到葫蘆埤自然生態公園 | 每6~7KM休息一次，沿途合照留影 |
| 12:30-13:30 | | 在地風味饗宴 |
| 14:00 | | 活動結束/解散 |

*活動時程內容依實際狀況進行調整

兩腳騎，三腳勇【官田、六甲特色食農漫旅】

集合時間：109年 12月20日(星期日)上午7:00，預計7:30出發！

集合地點：葫蘆埤自然生態公園停車場後方【台南市官田區中山路二段207號】

<<出席回條>>

| 公司寶號 | | 公司電話 | | |
|-------|-------|------|------------|---|
| 參加人姓名 | 部門/職稱 | 手機 | 電子信箱E-mail | 行頭準備 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 需要租借自行車及安全帽； 我的身高_____cm <input type="checkbox"/> 我會自備自行車及安全帽 <input checked="" type="checkbox"/> 一起用餐； <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 葷 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 需要租借自行車及安全帽； 我的身高_____cm <input type="checkbox"/> 我會自備自行車及安全帽 <input checked="" type="checkbox"/> 一起用餐； <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 葷 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 需要租借自行車及安全帽； 我的身高_____cm <input type="checkbox"/> 我會自備自行車及安全帽 <input checked="" type="checkbox"/> 一起用餐； <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 葷 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 需要租借自行車及安全帽； 我的身高_____cm <input type="checkbox"/> 我會自備自行車及安全帽 <input checked="" type="checkbox"/> 一起用餐； <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 葷 |

請事先填妥報名表於12/17(星期四)前傳真至 (06)6939055【活動如期舉辦，不另行通知】

洽詢專線：(06)693-9152 或 0972-032332 陳佳婉小姐 E-mail：zea@itri.org.tw

(06)693-9128 或 0919-163757 陳宗賢副組長 E-mail：Hsein@itri.org.tw

本活動貼心提醒：

【基本裝備】

- 1.有保護頭部的自行車安全帽以及照明與警示功能的前後燈和自行車水壺等。
- 2.隨身攜帶健保卡。(醫藥用品、禦寒衣物、雨具、防曬用品、照相機、行動電話...等)

【飲食注意事項】

- 1.隨時補充水分、食物，以防體力消失
- 2.剛下車時不可猛飲開水，應待緩和後再多次補充
- 3.勿空腹或太飽騎車。
- 4.不要等到有飢餓感時，才補充食物

【本活動有隨行工作人員及保母車，參加者可視情形調整，不要勉強騎車】



活動路線：烏山頭水庫→工研院→真武殿→仙湖農場(原路來回)

全程共36KM