

# 台中東海扶輪社

## 愛姆斯壯車隊

### 花東縱谷單車自遊行休閒之旅行前再通知

**參加人員：**李世鵬 (Michael 社長)、卓永霖 (Toyota)、林益任 (Zen)、梁博仁 (Paul)、楊文仁 (Jack)、留忠漢 (Han)、鄞清守 (Richard)、李世芳 (Design)、鄧如娟 (Design 夫人)、廖健彥 (Land)、甘素真 (Land 夫人)、鄒進緯 (Cello)、黃貴鈴 (Cello 夫人)、謝騰煬 (Ken)、謝富家 (Ken 公子)、莊鴻銘 (Lester)、林文玲 (Lester 夫人)、莊為恩 (Lester 公子)、翁文鴻 (Ortho)、林瑤貞 (Ortho 夫人)、翁巧芯 (Ortho 千金)、陳文欣 (Ivy) 共 22 名。

親愛的參加花東縱谷自遊行的愛姆斯壯的隊友們：

為讓整個騎乘的過程流暢，將人員分為：

**挑戰 A 組：**Toyota、Jack、Han、Richard、Design、Cello、Ortho、Ivy。

**休閒 B 組：**Michael、Ken、Ken 公子、Land、Land 夫人、Lester、Lester 公子、Zen。

**遊覽 C 組：**Cello 夫人、Design 夫人、Lester 夫人、Ortho 夫人、Ortho 千金、Paul。

這只是概略區分，大家如果興致較高，可以隨時機動調整，第二天、第三天有保姆車隨行，路程正在規劃中，出發時會發給大家。

這邊有個人準備檢查表，供各位參考：

- (1) 穿著衣物：手套、安全帽、太陽眼鏡、單車車褲 (2 套)、排汗上衣 (2~3 件)、個人防護用品 (護膝、護腕等)、單車鞋或硬底運動鞋、禦寒衣物、透氣雨衣或風衣、頭巾、襪子 (3 雙)、拖鞋。
- (2) 單車配備：水壺、前後車燈。
- (3) 個人藥品：慣用藥物、暈車藥、腸胃藥等。
- (4) 行前檢查單車：
  - a. 將坐墊位置調整至適當高度。
  - b. 檢查螺絲是否鬆脫。
  - c. 檢查輪胎胎壓打至適當壓力，外胎紋是否過線，否則需要換外胎。
  - d. 檢查煞車是否能確實煞停，煞車皮是否夠厚。
  - e. 按壓前煞搖晃龍頭是否有異音。
  - f. 檢查前叉是否有晃動。
  - g. 檢查變連器是否能順利變動。

前一天 5 月 20 日 (五) PM5:00 之前請各位隊友將愛車送至拉皮歐加音樂館，Cello 會負責上遊覽車。

第一天 5 月 21 日 (六) 分三個地點上車：

A 五權路&五權五街口 AM5:45: Cello 伉儷、Zen。

B 文心路&大容東街口 AM5:50 (阿杜港式飲茶): Lester 伉儷與公子~為恩、Land 伉儷、Richard、Toyota、Jack。

C 文心路&中清路口 AM6:00: Ortho 伉儷與千金~巧芯、Design 伉儷、Ken 與公子~富家、Han、Paul、Ivy。

第三天 5 月 23 日 (一): 全部在美術館下車。

PS: 1.感謝 Han 提供疊車的厚紙板與固定的繩子。

2.5 月 21 日晚餐後，我們的嚮導回來跟大家溝通隔天行程。

3.兩天保姆車費用及保險費由隊費支出。

4.Michael 社長預定 22 日中午與大家會合。

5.出發前幾天請勿暴飲暴食、飲酒過量，以維持良好體力，讓這次旅程能愉快順利。

## 鹿鳴溫泉飯店 (5 月 22 日宿)

**三人房：共 2 間 (\$5,000/間) 住宿名單：**

(1) 莊鴻銘、林文玲、莊為恩 (負擔費用總計 \$20,000)

(2) 翁文鴻、林瑤貞、翁巧芯 (負擔費用總計 \$20,000)

**二人房：一大床共 3 間 (\$3,800/間) 住宿名單：**

(1) 廖健彥、甘素真 (負擔費用總計 \$13,800)

(2) 李世芳、鄧如娟 (負擔費用總計 \$13,800)

(3) 鄒進緯、黃貴鈴 (負擔費用總計 \$13,800)

**二人房：二小床共 2 間 (\$4,000/間) 住宿名單：**

(1) 謝騰煬、謝富家 (負擔費用總計 \$14,000)

(2) 留忠漢、鄞清守 (負擔費用總計每人各 \$7,000)

**單人房：一大床共 6 間 (\$3,800/間) 住宿名單：**

(1) 李世鵬 (負擔費用總計每人 \$8,800)

(2) 卓永霖 (負擔費用總計每人 \$8,800)

(3) 林益任 (負擔費用總計每人 \$8,800)

(4) 梁博仁 (負擔費用總計每人 \$8,800)

(5) 楊文仁 (負擔費用總計每人 \$8,800)

(6) 陳文欣 (負擔費用總計每人 \$8,800)