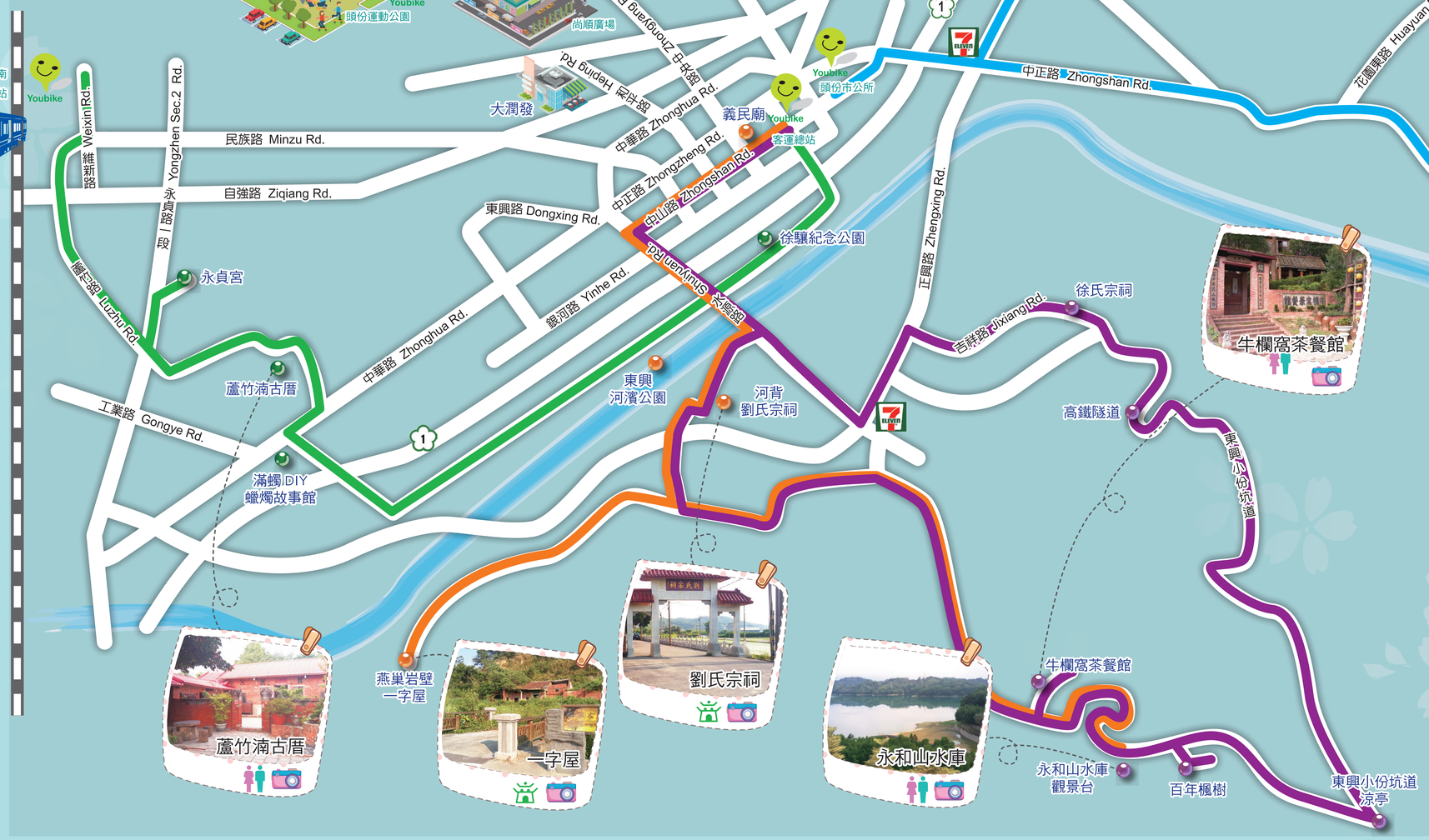
微笑奇蹟 趣遊頭份



圖例說明

- 拍照景點
- 公共廁所
- 飲水設備
- 餐飲食物
- 門票費用
- 古蹟

騎乘注意事項

1.隨時補充熱量，才有持續運動的動力，千萬別讓自己處於飢餓的狀態。
2.隨時補充水份，別等感覺口渴了才喝。
3.適當的休息，每15-20公里休息一次，記得舒緩身體。
4.預防抽筋，多補充含鈉、鉀成分的食物或飲料。（如：香蕉）
5.要防曬，別因麻煩而不預防，這是防曬傷不是防曬黑的。

苗栗公共自行車租賃系統（YouBike）簡介

YouBike設置於苗栗縣人口最密集的區域－苗栗市。頭份市。竹南鎮，目前設置站點皆為人潮匯聚點。

苗栗市自6月26日啟用後反應極佳，使用率堪稱全臺的前段班，竹南鎮及頭份市也接續著於7月5日起開始啟用，前30分鐘的免費補貼措施至108年6月30日止，對苗栗鄉親及來苗栗觀光的旅客而言，是全新活力的注入，也帶來更便捷環保的交通運輸新選擇。

里程時間為概估值，以實際交通路況等因素為準。

A 頭份永和山文化資源路線：苗客頭份總站 —0.25km,1 分→ 義民廟 —1.6km,7 分→ 河背劉氏宗祠 —1.1km,5 分→ 燕巢岩壁一字屋 —4.1km,17 分→ 永和山觀景台 —3.3km,13 分→ 東興河濱公園 —1.4km,6 分→ 苗客頭份總站

B 頭份永和山環山挑戰路線：苗客頭份總站 —4.3km,17 分→ 永和山觀景台 —0.2km,1 分→ 百年楓樹福德祠 —1.3km,7 分→ 東興小份坑道涼亭 —2.6km,11 分→ 高鐵隧道 —1.0km,5 分→ 徐氏宗祠 —2.9km,12 分→ 苗客頭份總站

C 頭份蘆竹湳路線：苗客頭份總站 —1.0km,5 分→ 徐驤紀念公園 —4.2km,17 分→ 滿燭 DIY 蠟燭故事館 —0.6km,3 分→ 蘆竹湳古厝 —1.0km,5 分→ 永貞宮 —1.5km,8 分 / 2.5km,12 分→ 尚順廣場站 / 竹南火車站（東站）

D 頭份後花園路線：頭份市公所 —4.2km,17 分→ 上埤（羅埂埤、砲台步道）—1.5km,6 分→ 許家古厝 / 日新茶園 —1.0km,5 分→ 怡明茶園 —1.7km,8 分→ 品園 —4.6km,20 分→ 頭份市公所

消耗熱量表運動 30 分鐘消耗的熱量

騎乘單車(速度)	消耗熱量(大卡/公斤體重/時) METs"	運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡			
		40kg	50kg	60kg	70kg
一般，10公里/時	4	80	100	120	140
快，20公里/時	8.4	168	210	252	294
很快，30公里/時	12.6	252	315	378	441

※本表係因每個人身體狀況及基礎代謝率不同而訂出熱量消耗，僅供參考　※資料來源：衛生福利部 國民健康署