



DNA單車生活
DNA CYCLING

360km in one day
2023/11/18

—  路  向  南 

人生就像一盒巧克力，你永遠不知道自己會得到什麼。
Life was like a box of chocolates, you never know
what you' re go to get.



C O N T E N T

項 目

01

活動時間安排

S c h e d u l e

02

路線 & 休息規劃

Route strategies and plans

03

保姆車安排

Passenger arrangements

04

完賽攻略

Finishing strategy

— 第壹節 —

活動時間安排

*Life was like a box of chocolates, you never know what you' re go to get. Life was
like a box of chocolates*

(強烈建議 11/17 要提前睡覺。)

11/18

1. 00:00 ~ 00:30

”DNA單車生活“載車子及人員，預計00:50 出發。

2. A車1:50至羅里濱海輕旅接Peter 2:10 出發前往廖添丁廟。
B車直接前往廖添丁廟，約02:10到達廖添丁廟。

3. 02:10 ~ 02:30

兩車皆到達會場

4. 02:30 ~ 03:30

領大會物資 & 確認車輛 & 整裝/隨車補給/ 廁所/宵夜 / 拍照
外套行李放保姆車



- 5, **04:00** 開賽全程360km ; 每站間隔約40Km左右 <第一段約為 64 Km >
6. 04:00~18:30 補給車會用Google分享所在位置，車子會停休息點附近可以上廁所 & 補給
7. 全員到齊後預計**22:00** 北返竹北 ; (Eagle 台南 / Bryan x3 台北)

✓ **保姆車費用包含**：水/舒跑/汽水可樂/冰 /餅乾/巧克力/麵包/香蕉/肌樂.....
自費：早餐/午餐/晚餐/內胎 (實報實銷) **(司機可提供預約當地熱食服務)**

✓ **DNA單車友情贊助**：高單價運動飲品 (Red Bull 2罐/人; 魔爪 1罐/人)
鹽糖一桶/黑巧克力燕麥40支

自費：32Gi果膠 \$ 70/包
BCAA+9600 沖泡式 \$ 70/包
BCAA++GOLD 膠囊 \$ 90/包

(自助式請自行於車上登記費用後結)

— 第 二 节 —

路線 & 休息規劃

*Life was like a box of chocolates, you never know what you' re go to get. Life was
like a box of chocolates*

路線規劃

Route Planning

使用 Google map 路線如下：

https://maps.app.goo.gl/mH3js1YVp4bFkkKk6?g_st=il

使用 APP：冰友

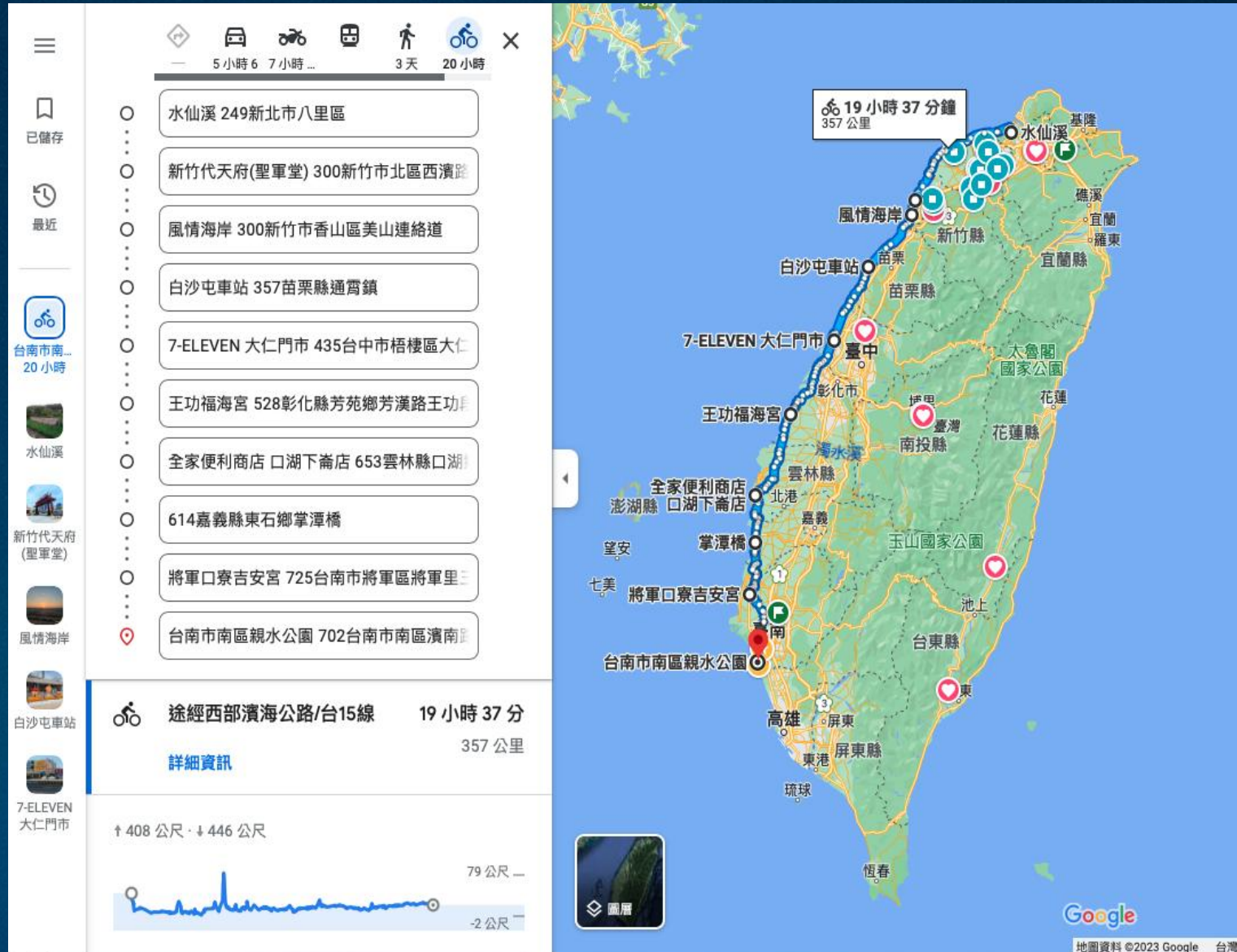
<https://apps.apple.com/app/id6443790994>

1. 出發前碼表歸零
2. 開啟Google map 分享連結
3. 司機大哥電話

A車: 7123 駕駛: 蘇家德 (阿德)
0910196096

B車: 5866 駕駛: 劉寬道 (道叔)
0968638586

* 基本上跟著大家走即可，整條路
會很熱鬧



19小時 37分鐘
357公里

途經西部濱海公路/台15線 19小時 37分
357公里

↑ 408 公尺 · ↓ 446 公尺

79 公尺 —
-2 公尺

圖層

地圖資料 ©2023 Google 台灣

休息規劃



DNA單車生活
DNA CYCLING

DNA 北高 360 路線 & 休息規劃

DNA 北高 360 路線 & 休息規劃						
	距離 (KM)					
	累積里	間隔里	休息點	補給車	到達 / 休息時間	用餐
1	0	64	八里 (水仙溪橋)	A B	04:00 出發	
2	64		新竹代天府	B	06:30 / 07:00	
3	75	41	檢查站(1) (風情海岸)	XXX		
4	105		白沙屯車站 (需右轉)	A	08:00 / 8:30	早餐
5	145.9	40.9	7-ELEVEN 大仁門市	B	10:00 / 10:30	
6	173.8	27.9	檢查站 (2) (王功福海宮)	A	11:00 / 11:30	
7	217.8	44	口湖下崙店 (全家)	B	13:00 / 13:30	午餐
8	266	48.2	掌潭橋下	A	15:00 / 15:30	
9	285	19	檢查站 (3) (將軍吉安宮)	B	16:00 / 16:30	
10	318.9	33.9	黃金海岸 親水公園	A	17:00 / 17:30	
11	360	41.1	屏山國小 (終點)	B	18:30	

— 第三节 —

保 姆 車 安 排

*Life was like a box of chocolates, you never know what you' re go to get. Life was
like a box of chocolates*



保姆A車

BLL-7123

駕駛：蘇家德

0910196096

乘坐人員：

Ryan +4

Pater (香港)

Tiger



保姆B車

RCZ-5866

駕駛：劉寬道

0968638586



坐車人員

Rod

坤哥

腹帥

Eagle

馬行者

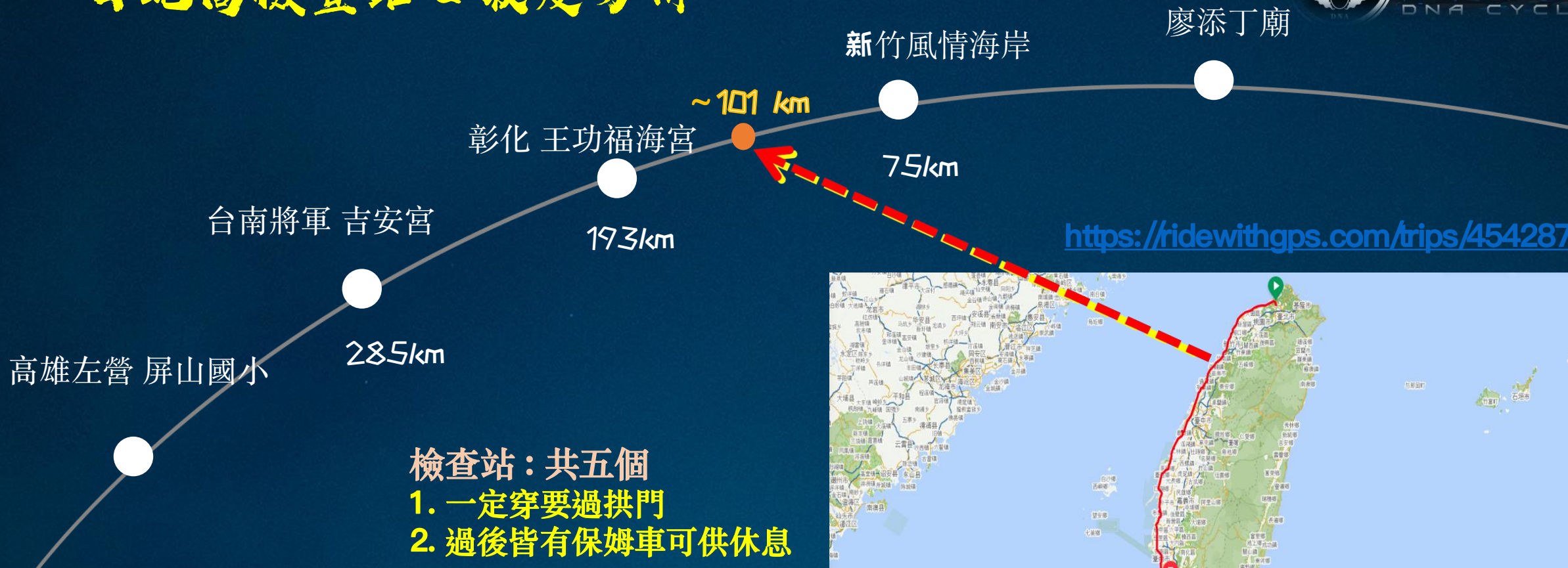
小哈

— 第三节 —

完 賽 攻 略

*Life was like a box of chocolates, you never know what you' re go to get. Life was
like a box of chocolates*

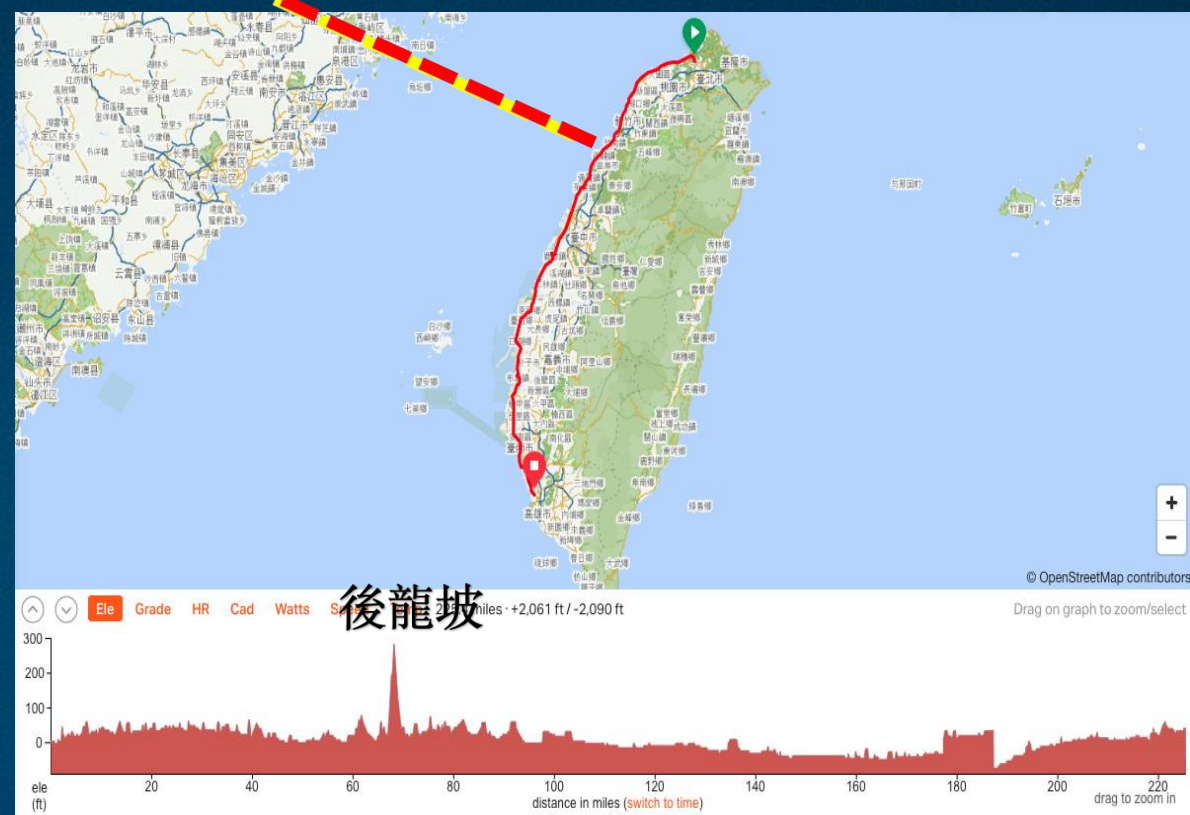
一日北高檢查站 & 坡度分析



<https://ridewithgps.com/trips/454287>

- 檢查站：共五個
1. 一定穿要過拱門
 2. 過後皆有保姆車可供休息

- 後龍坡介紹：距離2.86 km.
1. 保持呼吸平順
 2. 保持迴轉速 <60 轉/min
 3. 追水溝蓋或樹葉



休息時間約 20 ~ 30 min

休息控制在20~30分鐘內，包含補水、吃東西、上廁所、伸展拉拉筋。

補給車

能幫忙運送行李、裝備、工具等，所以參賽車友除水及補給品外，**<不用背東西在身上>**

(保姆車報價一台25000/兩天，包含從新竹到台北及當天返回新竹...的費用由大家均攤)

補給 BCAA & 果膠

每一小時一顆BCAA教囊。

流汗太多需隨時補充鹽糖或電解水

每4小時吃一包果膠。 (可以選購補給體驗包 \$:300 含 BCAA(Gold)膠囊x1包；果膠x3包；沖泡式BCAA+9600x1包)

堅持自己的信念~一定順風

希望大家都能完成它，若天不從人願...北高的路也一直都在..加油!



DNA單車生活
DNA CYCLING

Bike make life better

人生就像一盒巧克力，你永遠不知道自己會得到什麼。
Life was like a box of chocolates, you never know
what you' re go to get.

