

# 淡江大學退休同仁聯誼會運動趣~~三貂嶺生態友善隧道

一、春季健走日期：115年5月13日(星期三)

二、參加對象/費用：本會114學年度會員500元/人，及攜伴眷屬800元/人  
費用包含:運動課程講師費、器材費、餐盒點心、保險(將依個人資料保護聲明辦理)

三、主要地點 / 活動：

牡丹車站 → 三貂嶺生態隧道 → 北歐式健走與運動遊戲體驗 → 三貂嶺車站

四、行程路線

時間	活動內容
10:50-11:00	台北車站(東三門)集合 4178區間車(11:24搭乘-12:33抵達牡丹車站)
12:33-12:40	牡丹車站集合、廁所
12:40-13:10	暖身活力操
13:10-13:30	前往三貂嶺友善生態隧道
13:30-15:00	三貂嶺友善生態隧道 (全長3.19km)
15:00-16:00	北歐式健走與運動遊戲體驗
16:00-16:30	回三貂嶺車站(4191區間車16:37搭乘-17:43抵達台北車站)

※備註：

- 1.每位夥伴出發地點不同，搭乘**大眾運輸工具**所需時間也各有差異，請大家提前規劃好行程，**務必於10:50抵達台北車站東三門集合地點**，以確保活動能順利進行。
- 2.台北車站集合發點心餐盒，活動休息時可以補充，北歐式健走活動結束，回三貂嶺車站**搭乘4191區間車16:37**回台北。
- 3.本活動**未提供午餐**，請參加者務必於活動前用餐完畢。
- 4.若個人行程無法同車返回，請留意下一班次4193區間車17:02搭乘，18:18抵達北車。

五、交通方式：**大眾運輸(台鐵)** (請攜帶悠遊卡)

六、活動注意事項/裝備建議:

上衣：建議透氣排汗運動T	下身：透氣排汗的運動長褲(登山快乾褲更佳)
外套：防風雨的戶外衝鋒衣最佳	鞋子：越野跑鞋、登山鞋或雨鞋皆可 ( <b>防水鞋</b> )
雙肩背包：有腰帶的更佳，務必空出雙手	悠遊卡、毛巾、雨具、個人藥品、防蚊液
水份補充：飲用水 (1.5L以上)、如要帶運動飲料，運動飲料：水約為1:2	