

# BIKING APPAREL AND GEAR RECOMMENDATIONS

## 單車騎行穿著與裝備建議

為了讓您能百分之百投入旅程、盡情享受沿途美景，正確的裝備準備是第一步。騎乘單車不僅是體力的挑戰，適當的穿著與裝備更能大幅提升騎乘舒適度，並奠定安全的基礎。請參閱本文件幫助您在出發前，從頭到腳做好最完善的檢查與準備，開啓一段無後顧之憂的精彩騎行！

### 單車騎行穿著與裝備建議



#### 1. 基礎穿著 (舒適度與風阻)

(車衣)



選擇吸濕排汗，  
有後口袋

(車褲)

CRUCIAL UPDATE!



具備護墊，減少  
壓力摩擦

(排汗內層衣)



排汗、保暖、身  
體乾爽

(單車專用襪)



高透氣、耐磨，  
包覆性

(卡鞋或運動鞋)



卡鞋或硬底運動  
鞋，以提升效率

#### 2. 安全防護 (最重要的部分)



安全帽  
合適頭圍



單車手套  
減震、保護手部



運動太陽眼鏡  
防UV、抵擋沙塵  
昆蟲

#### 4. 其他建議物品

(防曬裝備)



袖套、面罩、領  
巾、防曬霜

(碼表或手機支架)



導航、記錄數據

#### 3. 車輛必備裝備

(前後燈)



晝夜閃爍，安全  
第一

(水壺/固定架)



補充水份

(車架包/座墊包)



放置工具、個人物  
品



(能量補給)  
能量棒、電解質錠



(行動電源)  
補充長途電力

補充說明：

1. 卡鞋僅針對個人騎行習慣而定，並非強制。跟隨山海戀騎車不需要手機支架，您只需按照佈哨點指示騎行。
2. 如向山海戀單車租賃公路車或電輔車，單車都配備有前後燈、水壺、水壺架以及單車把手包。
3. 能量補給可隨個人喜好準備，不是強制。山海戀“奢華版小七”保姆車也會為大家準備各式補給品、飲用水、點心、水果等。



www.bikexc.com



+886 2 29691096



tour@bikexc.com



山海戀單車FB粉專



山海戀單車LINE@