

徐行縱谷

East Longitudinal Valley

花東縱谷9大自行車道



1. 鯉魚潭環潭自行車道 花蓮

- 📍 長度：約 4.8 公里、騎乘時間：約 30 分鐘。
- 🚲 車道特色：環繞湖泊鯉魚潭，沿路可欣賞潭邊波光與山景，路面平坦，適合全家親子騎行。
- 📷 推薦景點：鯉魚潭遊客中心／潭北親水公園：從這裡出發，環湖一圈。
池南森林遊樂區：車道附近的自然林區，可順道參觀。
夜間賞螢：4-5 月為賞螢時節，環潭騎行加上賞螢體驗。



3. 瑞穗自行車道 花蓮

- 📍 長度：約 19.6 公里、騎乘時間：約 90 分鐘。
- 🚲 車道特色：沿產業道路穿過鄉村田園、牧場、茶園區，氣氛悠閒、風景優美。
- 📷 推薦景點：鮮奶牧場：途中可品嚐現榨鮮奶。
瑞穗溫泉：騎行結束後可泡湯放鬆。
茶園與果園：沿路可見茶葉、柚子產地風貌。



2. 光復自行車道 花蓮

- 📍 長度：約 15.9 公里、騎乘時間：約 1.5 小時。
- 🚲 車道特色：從花蓮觀光糖廠出發，沿產業道路平緩騎乘，串聯部落、生態與糖業歷史。
- 📷 推薦景點：光復糖廠：吃冰棒、了解糖業歷史。
馬太鞍濕地＋部落文化：沿途可體驗阿美族生態捕魚法、造訪太巴塢部落。



4. 玉富自行車道 花蓮

- 📍 長度：約 9.7 公里、騎乘時間：約 1 小時。
- 🚲 車道特色：由舊鐵道改建，位處歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界，是「世界唯一橫跨兩個板塊」的自行車道。
- 📷 推薦景點：板塊交界地標：騎行途中可感受地質地景之特別。
稻田景色：特別是5月下旬至6月、10月下旬至12月可觀賞金黃稻田。



7. 關山環鎮自行車道 台東

- 📍 長度：約 12 公里、騎乘時間：約 1.5 小時。
- 🚲 車道特色：環繞台東關山鎮的自行車路線，穿過稻田與鄉間道路，是田園騎行絕佳選擇。
- 📷 推薦景點：關山稻田風光：不同季節有綠浪、金浪變化。
鎮內文化與市區小旅行：可結合車道騎行與在地散策。



5. 羅山自行車道 花蓮

- 📍 長度：約 3.7 公里、騎乘時間：約 30 分鐘。
- 🚲 車道特色：位於花蓮最南端的富里鄉羅山村，沿產業道路及田邊小徑，稍具爬坡但景致純樸。
- 📷 推薦景點：泥火山、羅山瀑布：沿路可探訪特殊地景。
田野鄉間騎行：適合想避開人潮、深入田園的小段騎行。



6. 池上環鄉自行車道 台東

- 📍 長度：約 29.8 公里、騎乘時間：約 2 小時。
- 🚲 車道特色：位於台東池上鄉，沿著稻米主要產區、小路與田野間設計，騎行時可感受稻浪風情與鄉間生活。
- 📷 推薦景點：伯朗大道：金城武拍廣告地標，熱門拍照點。
大坡池：池上鄉內重要景點，環湖可騎。
稻田風景：特別是秋收時金黃稻浪蜿蜒，是騎行亮點。



8. 武陵綠色隧道自行車道 台東

- 📍 長度：約 4.7 公里、騎乘時間：約 30 分鐘。
- 🚲 車道特色：沿綠蔭隧道騎行，綠色樹蔭覆蓋，讓人感受森林包覆騎行的舒適。
- 📷 推薦景點：綠色隧道步道般的騎行體驗：兩旁林木成蔭，氣氛靜謐。
可安排早晨出發，享受涼爽騎行。



9. 鹿野龍田自行車道 台東

- 📍 長度：約 7.2 公里、騎乘時間：約 1 小時。
- 🚲 車道特色：沿台東鹿野鄉龍田村設計，短程而風景佳，非常適合輕鬆騎行。
- 📷 推薦景點：龍田稻田與田園風光：視野開闊、氣氛悠閒。
結合熱氣球活動區（鹿野）可安排早晨或傍晚騎行。

