

菜鳥初體驗

-我與女兒的 51 天徒步環島之旅(2020.4/10 ~ 5/30)

區域與社會發展學系李麗日教授

壹、緣起

走不成法國之路，環島吧～

貳、基本原則

避開都市，遠離人群 / 隨興而行，
量力而為 / 慢遊

參、行前規劃

- 1、路線：由埔里地理中心碑出發，依西南東北順序，收集四極點燈塔(國聖燈塔 12→鵝鑾鼻燈塔 18→三貂角燈塔 41→富貴角燈塔 44)，再回地理中心碑 51。需踏過本島各縣市。
- 2、行走方式：預估 50 天。每天走 20~25K。以徒步為主，自行車為輔(花東縱谷)，其餘隨機應變(摩托車、火車區間車、公車、計程車、路上攔車、親友順風車、熱情專車)。
- 3、記錄方式：照相(影像) / 錄影(動態) / 行走日誌(文字) / GPS 定位系統(行走軌跡)



肆、事前訓練

- 1.太極、瑜珈(原有)
- 2.有氧、肌力訓練(8個月)
- 3.登山鞋→沙包增重→走路 →爬坡→負重→登山杖(三個月)

伍、樂趣所在

- 1.不同的人際互動 (老朋友相聚、新朋友相逢...)
- 2.感受人情味
- 3.不確定性(驚喜+驚嚇的冒險歷程)
- 4.各種新體驗(挑戰)
- 5.會心一笑的小樂趣
- 6.無盡美景

