



鐵馬上路，騎出綠色新希望 美利達的單車之約

當前最夯的戶外休閒運動是什麼？「騎單車，正流行……」

隨著近幾年全球暖化議題發燒，在一片減碳抗暖化的浪潮下，具十足節能概念的單車被賦予了環保新形象，加上騎單車也是項有益健康的有氧運動，為了愛地球也愛自己，對抗暖化從生活做起，讓騎單成為一種習慣，為建構未來的低碳家園，騎出綠色新希望。

2008年1月2日，美國紐約商品交易所2月份交貨的原油期貨價格，首次突破了每桶100美元大關，隨之引發連動全球經濟走向的討論成為最熱烈的話題。然而，在油價不斷飆漲的同時，還有著更深刻的能源和環境議題值得我們深思。

從工業革命以來，人類文明便仰賴著燃燒大量的煤、天然氣和石油等石化能源快速地發展，在這「高碳時代」所創造的大幅經濟成長背後，人類其實也付出了難以估算的環境成本。石油燃燒所釋放二氧化碳等溫室氣體，加速了全球暖化；過去百年來，全球地表平均溫度已經上升了攝氏0.6度，台灣的上升速率甚至為全球平均溫度的兩倍，地球暖化所產生的影響，不僅止於氣候的變異、環境生態的改變，也威脅著人類的商業經濟活動，甚至會危害我們的健康和生命。



改變生活，改變地球的命運

「氣候危機的真相讓人不願意面對，因為面對它代表我們必須對既有的生活型態進行改變。」美國前副總統高爾在《不願面對的真相》一語點出了我們面對環境議題時最大的問題所在。對此，世衛組織也積極鼓勵民眾，「必須採取不只有益健康、也有利於環保的生活方式，如減少使用私人車輛，多走路或騎自行車。」

騎單車是由人提供能量，這是一種可再造的能源資源，將騎單車轉化為生活習慣，不僅有益健康，也是一種對抗暖化的積極作為。一向對推廣民眾多騎單車不遺餘力的美利達公司，近年來也積極在全台各地籌辦大型的單車活動，希望透過經年舉辦的活動，吸引更多人加入這個快樂的單車族群，也教育民眾建立一種健康環保的生活型態。

在環保議題的推波助瀾下，騎單車成了當下最熱絡也最具特色的綠色環保行為，這股熱潮也能從去年報名參加美利達單車系列活動倍增的民眾數量可見一般。「每一場活動平均報名人數超過五千人，去年，全台總計共有超過六萬人次報名參加由美利達發起舉辦或贊助的單車活動。今年，美利達期盼號召有志一同的企業或機關團體，透過公眾的力量一起來共同參與推動有意義的單車陽光活動。」

單車逍遙遊，擁有健康樂觀的有氧生活

除了呼籲大家以實際的作法，為地球環保盡份心力外，美利達也希望藉由自行車，引領民眾去體驗生命中的感動時刻，建立一個身心健康的社會環境。

對人體而言，自行車運動是一種溫和、低衝擊，且非常有效率的人體有氧運動。「為了預防心臟病，請多利用自行車運動。」心臟學會建議每週從事有氧運動3~4次，每次最少30分鐘，運動強度達到人體最大運動量的50%以上，即可得到有效的心肺功能提升效果。故美國總統艾森豪的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士也提出了「腳是第二心臟」的說法，因為若是下半身肌肉不夠強健，會讓人容易產生疲勞，因此騎單車以鍛鍊雙腿肌肉就是預防體力衰退的最佳方式；加上騎上單車，逍遙而行，也能有效減輕心理壓力，使人更健康也更樂觀。



2008美利達盃 & 單車逍遙遊

i Ride
愛自己·愛地球

美利達2008年度的環保盛會將從4月開始，每月會不定期舉辦，活動內容將以非競賽性質的「單車逍遙遊」為主軸，並搭配其他活動內容，11月和12月的活動期間將會擴大舉辦美利達盃單車比賽，請大家共襄盛舉參與這有活力又環保的活動。

- ◆單車逍遙遊參考路線
- ◎親子路線：行程約10~20公里，適合一般民眾攜帶參加。
- ◎挑戰路線：行程約20公里以上，具個人自我挑戰性（如爬坡等），適合平常有騎車運動習慣的民眾參加。

◆單車逍遙遊時間表

日期	活動地點
4/27	日月潭
5/25	嘉義
6/1	桃園
6月下旬	高雄
7月	台北
8月	宜蘭
9月	台中
9/13	花蓮
9/21	台南
10月	新竹
11/1→11/2	墾丁
12/6→12/7	八卦山脈

美利達自行車

www.merida.com.tw
客服專線：0800-008-868