北海岸
自行車道導覽路線

- 觀景臺
- 停車場
- 洗手間
- 餐飲區
- 加油站
- 遊客中心
- 自行車補給站
- YouBike
- 借問站
- 自行車環台1-1號線
- 灣塔自行車步道
- 基隆自行車道(湖海灣)
- 雙灣自行車道
- 萬金自行車道

自行車運動卡路里消耗表

資料來源：國民健康署

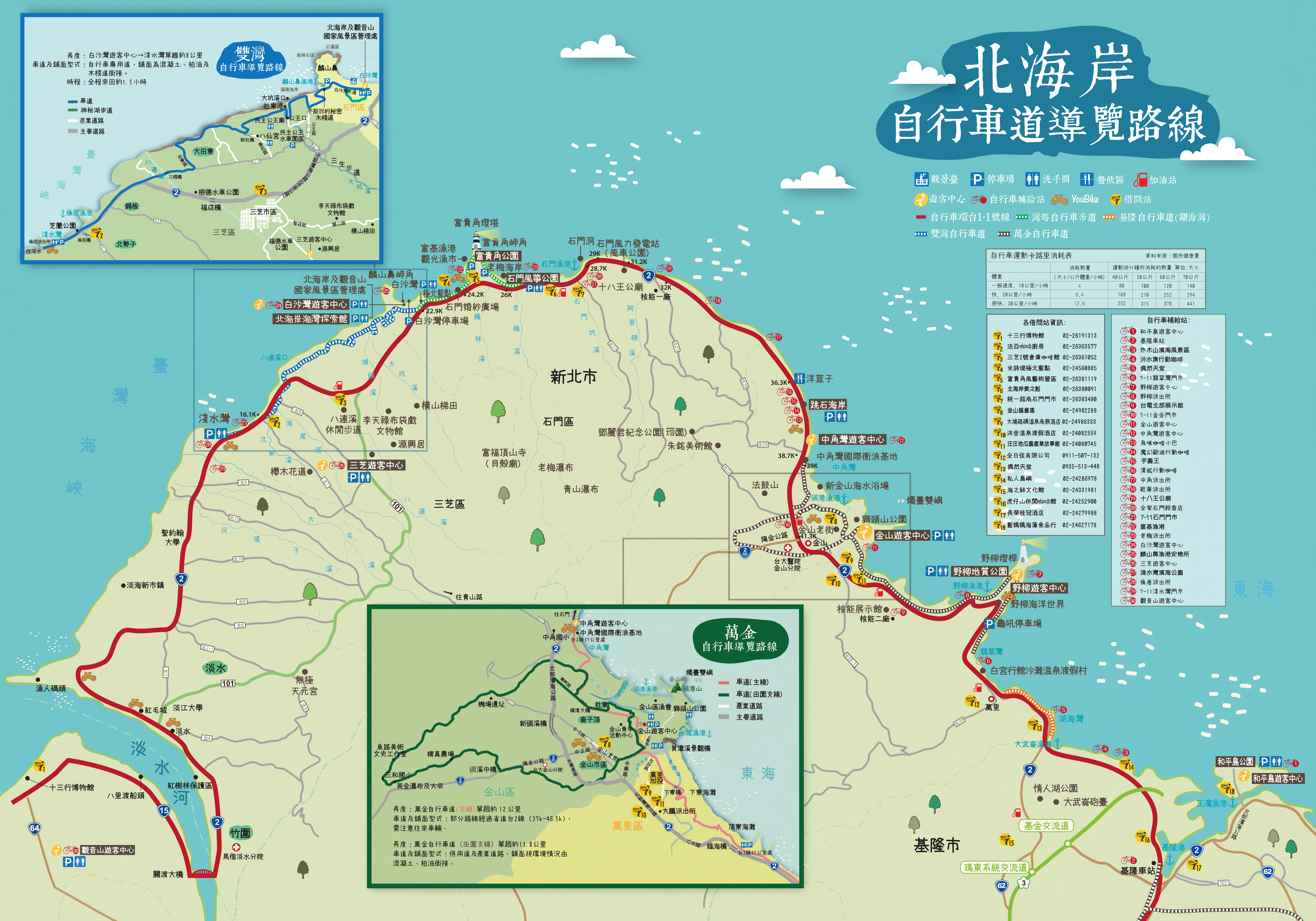
	消耗熱量	運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡			
體重	(大卡/公斤體重/小時)	40公斤	50公斤	60公斤	70公斤
一般速度，10公里/小時	4	80	100	120	140
快，20公里/小時	8.4	168	210	252	294
很快，30公里/小時	12.6	252	315	378	441

各借問站資訊：

1	十三行博物館	02-26191313
2	法亞咖啡廚房	02-26363577
3	三芝2號倉庫咖啡館	02-26361052
4	米詩堤極北藍點	02-24560885
5	富貴角風藝術營區	02-26381119
6	北海岸愛之船	02-26380091
7	統一超商石門門市	02-26383480
8	金山藷童瑤	02-24982288
9	大埔硫磺温泉商務酒店	02-24986333
10	沐舍温泉渡假酒店	02-24082559
11	汪汪地瓜園產業故事館	02-24080745
12	全日佳有限公司	0911-507-132
13	偶然天堂	0935-513-448
14	私人島嶼	02-24286978
15	海之鮢文化館	02-24331981
16	虎仔山休閒咖啡館	02-24252900
17	長榮桂冠酒店	02-24279988
18	藍媽媽海藻食品行	02-24627178

自行車補給站：

1. 和平島遊客中心
2. 基隆車站
3. 外木山濱海風景區
4. 洲水澳行動咖啡
5. 偶然天堂
6. 7-11翡翠灣門市
7. 野柳遊客中心
8. 野柳派出所
9. 台電北部展示館
10. 7-11金全門市
11. 金山遊客中心
12. 中角灣遊客中心
13. 烏咪咖啡小巴
14. 魔幻歐迪行動咖啡
15. 芋圓王
16. 漢妮行動咖啡
17. 中角派出所
18. 乾華派出所
19. 十八王公廟
20. 全家石門粽香店
21. 7-11石門門市
22. 富基漁港
23. 老梅派出所
24. 白沙灣遊客中心
25. 麟山鼻漁港安檢所
26. 三芝遊客中心
27. 淺水灣濱海公園
28. 後厝派出所
29. 7-11淺水灣門市
30. 觀音山遊客中心


雙灣
自行車導覽路線
長度：白沙灣遊客中心→淺水灣單趟約8公里
車道及鋪面型式：自行車專用道，鋪面為混凝土、柏油及木棧道銜接。
時程：全程來回約1.5小時
車道
神秘湖步道
產業道路
主要道路
北海岸及觀音山國家風景區管理處
麟山鼻
麟山鼻漁港
白沙灣
石門區
大坑溪口
社寮港
民主公王廟
公王口
不能說的秘密木棧道
八仙宮
民主公王水庫園區
新社橋
大田寮
三生步道
根德水車公園
福成橋
三芝市區
李天祿布袋戲文物館
錫板
後厝漁港
芝蘭公園
淺水灣
後厝派出所
北勢子
三芝區
福德水車公園
三芝遊客中心
源興居
橫山梯田
臺灣海峽
萬金
自行車導覽路線
長度：萬金自行車道(主線)單趟約 12 公里
車道及鋪面型式：部分路線經過省道台2線（37k-46.5k），需注意往來車輛。
長度：萬金自行車道（田園支線）單趟約13.8公里
車道及鋪面型式：併用道及產業道路，鋪面視環境情況由混凝土、柏油銜接。
車道(主線)
車道(田園支線)
產業道路
主要道路
中角灣遊客中心
中角灣國際衝浪基地
中角國小
機場遺址
新磺溪橋
崙子頂
金山青年活動中心
金山遊客中心
金山區漁會
獅頭山公園
燭臺雙嶼
磺港山
磺港漁港
水尾漁港
員潭溪景觀橋
魚路美術文史工作室
楨真農場
三和國小
黃金瀑布及大壩
磺溪中橋
陽金公路
台大金山分院
金山市區
金山區
萬里區
萬里加投
大鵬派出所
下寮橋
下寮海灘
頂寮海灘
臨海橋
東 海
富貴角燈塔
富貴角岬角
富貴角公園
富基漁港
觀光漁市
老梅海岸
石門風箏公園
石門婚紗廣場
石門洞
石門風力發電站(風車公園)
石門漁港
十八王公廟
核能一廠
麟山鼻岬角
北海岸及觀音山國家風景區管理處
白沙灣
白沙灣遊客中心
北海岸海灣探索館
白沙灣停車場
極北藍點
淺水灣
八連溪口
八連溪休閒步道
李天祿布袋戲文物館
橫山梯田
源興居
三芝遊客中心
櫻木花道
新北市
石門區
三芝區
富福頂山寺(貝殼廟)
老梅瀑布
青山瀑布
鄧麗君紀念公園(筠園)
朱銘美術館
洋荳子
跳石海岸
中角灣遊客中心
中角灣國際衝浪基地
法鼓山
新金山海水浴場
磺港漁港
燭臺雙嶼
獅頭山公園
金山老街
金山
金山遊客中心
陽金公路
台大醫院金山分院
野柳燈桿
野柳地質公園
野柳漁港
野柳遊客中心
野柳海洋世界
龜吼停車場
核能展示館
核能二廠
翡翠灣
白宮行館沙灘溫泉渡假村
萬里
湖海灣
大武崙漁港
情人湖公園
大武崙砲臺
基金交流道
基隆市
瑪東系統交流道
基隆車站
基隆港
正濱漁港
和平島公園
和平島遊客中心
北部濱海公路
東 海
臺灣海峽
聖約翰大學
淡海新市鎮
無極天元宮
往青山路
淡水
漁人碼頭
紅毛城
淡江大學
淡水河
十三行博物館
八里渡船頭
紅樹林保護區
竹圍
馬偕淡水分院
關渡大橋
觀音山遊客中心
16.1K
22.9K
24.2K
26K
28.7K
29K
31.2K
32K
36.3K
38.7K
39K
41.3K