



夏伐尼爾今年環法第2、7站冠軍，奪地主揮足面子。 陸透

山路戰大洗牌 地主揮手穿黃衫

【詹健全／綜合報導】高溫和，又是首個山地賽段，環法自由車賽昨第7站果然局面翻新，快步車隊的31歲法國車手夏伐尼爾(S.Chavanel)率先衝線，搶下今年第2個單站冠軍，並奪車手總冠軍黃衫，去年總冠軍康塔多(A.Contador)也從第8攀升到第6。

卡塞拉拉半途掉隊

第7站從法國Tournus到Station des Rousses，總長雖僅165.5公里，卻因為開始進入阿爾卑斯山，氣溫也從前天的攝氏35度降到27度，包含3個2級和2個3級爬坡，海拔從218公尺爬坡到最高的海拔1145公尺Cote de Lamoura，特別是最後14公里關鍵連續爬坡，考驗車手耐力，擅長衝刺的卡塞拉拉半途就掉隊，反倒讓擅長爬坡的夏伐尼爾在最後14公

里爬坡處取得領先。前6站平地賽段，雖然名將摔車連連，但去年環法總冠軍車手康塔多還是不耐地抱怨賽程「乏味」，甚至表示他隨主集團衝線時「都快要睡着了」。

康塔多等不及追勝

康塔多第7站前還領先阿姆斯壯(L.Armstrong)50秒，但距卡塞拉拉還有1分40秒，這讓康塔多迫不及待想要趕快挑戰山地賽段，以證明自己的狀況。他說：「早上醒來時覺得腿部感覺好了一點，這是很重要的，因為從第7站起會更加困難，我需要百分之百的狀態。」同樣急需在山地賽段證明自己的阿姆斯壯也說：「前6站大家都在受苦，這些天的比賽無法幫助你贏得環法賽，卻又是不能輸掉的賽段。我希望能有更有力，更具攻擊性。」



3屆衝刺王麥克伊文(左)第6站衝過終點後遭攝影記者撞翻。 歐新社

撞翻3屆衝刺王 攝影師被禁採訪

第6站終點跟3屆衝刺王38歲澳洲車手麥克伊文(R.McEwen)衝撞的電視攝影師，因嚴重影響賽事，大會從昨天第7站開始禁止他再採訪拍攝。

麥克伊文曾在2002、04及06年三度摘環法賽衝刺王，前天第6站衝過終點後意外摔車，他說：「我就在卡分迪許(M.Cavendish)之後衝終線，就突然看到有個傢伙跳出來，當時車速太快，沒辦法只好撞上去。」麥克伊文摔車後被送醫檢查，幸好骨頭並未裂傷，昨天第7站仍照常出發。(詹健全)

專家講評 第7站攻略
張壽生
《單車身活》
主編

挑戰山路陡坡 20%站起來踩

昨天第7站開始進入阿爾卑斯山脈，當地高溫再加上艱難山路爬坡，對車手是雙重考驗，車手只能拼命喝水補充水分，避免脫水，但若是一般車手，建議溫度超過攝氏35度就不宜外出騎乘。

環法賽從第7站是今年第一個比較有坡度的賽段，尤其是終點前有3個2級爬坡，應該算是進入山地賽前的開胃菜，特別是終點前最後14公里連續爬坡，會將比較沒有爬坡能力的車手過濾掉，車手總成績也會有比較明顯的差距。

若是一般車手要騎類似的爬坡路段，除了用較輕的齒輪比，建議20%可以站起來踩，這樣能讓身體不同肌肉獲得舒緩，而且臀部可以稍往後移，坐墊可以稍調低半公分，可以幫助臀部出力，而且腿的彎曲可以大一點，幫助車手出力。

