

維諾克洛夫



36歲奇兵殺出

飆5年首冠

【詹健全／綜合報導】阿斯塔納車隊的36歲哈薩克選手維諾克洛夫，昨在環法賽第13站獨力拼下睽違5年的單站冠軍。黃衫雖仍由小施雷克保住，但今起4站底里牛斯山賽段，將成為小施雷克vs.康塔多對決拼總冠軍車手的關鍵戰役。

第13站從古典小鎮羅德茲(Rodez)出發，一直到底里牛斯山腳下的工藝之城雷韋爾(Revel)，總長196公里，屬丘陵賽段，段內有3個4級、2個3級爬坡，難度不高。



小施雷克(右)能否擺脫康塔多(左)續披黃衫，從今起4站底里牛斯山賽段將是關鍵。

部份都是主集團一起衝終點，但進入底里牛斯山後，就變成只有我跟康塔多的對決。」

相差31秒 康塔多不鬆懈

第12站已經減了10秒差距，但2屆環法車手總冠軍康塔多距小施雷克仍有31秒，他也很清楚，1989年法國車手菲格諾(L.Fignon)最終僅以8秒之差敗給美國車手勒蒙德(G.Lemond)，他絕不能掉以輕心，康塔多說：「重點是經過這麼長的比賽後，我身體的狀況都還很正常，很高興終於將進入底里牛斯山，接下來就等著看會發生什麼事。」

禮讓主將 馬上回報奪冠

一開賽5公里就殺出3人領先集團，主集團則在終點前10公里追上，維諾克洛夫在最後1個3級爬坡扮奇兵殺出，單騎壓線封王。他在前一站最後關頭「禮讓」車隊主將康塔多進攻，沒想到康塔多只拿到單站第2。

第13站猶如是風雨前的寧靜，因隨之而來連4站底里牛斯山賽段，在環法史上有「得底里牛斯山者得天下」說法，黃衫小施雷克與暫時排名第2、去年車手總冠軍康塔多最終對決，小施雷克說：「進入底里牛斯山後會完全不一樣，先前大



維諾克洛夫曾在2007年被驗出禁藥反應宣布退休，復出後仍是威風十足。 法新社

體力消耗大 賽後減重達5公斤

碳水化合物，例如義大利麵或白飯等，這些食物比較容易轉化成肌肉肝醣，有助於能量補充，少碰難消化的蛋白質或脂肪，車手即使吃生菜沙拉也習慣不加橄欖油。

和動態補給，賽程一半的地方會設3~5公里的補給點，車隊工作人員會預先在該地將營養棒、營養膠或香蕉等能立即轉化成能量的補充品袋子遞交給車手(見圖)。

補給分定點和動態

比賽中途的車手補給可分定點

動態補給則約在開賽後50公里、終點前20公里間都能進行，一般多以飲水為主。



佳明衝刺主將 手腕痛退賽

佳明(Garmin)車隊的26歲美國車手法拉爾(T.Farrar，圖右)，在環法第11站被頭槌事件擋住去路無緣冠軍，前天第12站又因手腕疼痛退賽。

法拉爾是今年佳明車隊衝刺主將，第11站終點前原本由隊友迪恩帶頭往前衝，卻被HTC車隊車手倫肖用頭槌的粗野動作擋住，法拉爾最終只獲得第3。

但更慘的是第12站，法拉爾在終點前50公里就因手痛棄賽，他說：「這個傷從我第2站撞車時一直到現在，感覺愈來愈痛，痛到已經無法再往前騎了。」 (詹健全)



頭槌兇手倫肖 向大會致歉

在環法賽第11站終點前，因利用頭槌遭罰禁賽的HTC車隊澳洲27歲車手倫肖(M.Renshaw，見圖)，昨天終於主動向大會表達歉意。

倫肖是在第11站終點前，為了幫衝刺主將卡分迪許(M.Cavendish)開道，3次用頭槌撞旁邊佳明車隊車手迪恩(J.Dean)，雖然成功護航卡分迪許奪下單站冠軍，但是倫肖也隨即被環法賽除名，昨天他主動致電環法總監費司恰克斯(J.Pescheux)：「我為我所做的事道歉。」 (詹健全)