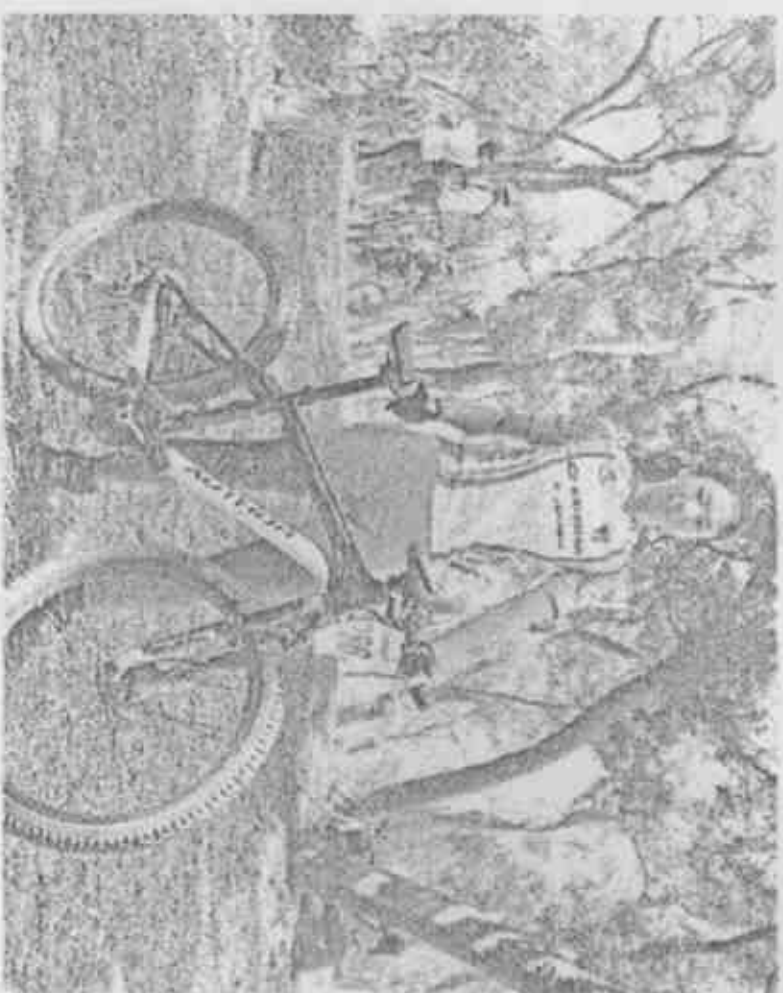


# 林道越野賽 劉書銘連霸

捷安特自由車賽



林道越野賽女子20歲組冠軍黃合句。  
(記者葉士弘攝)

## 鎖骨兩度骨折 黃合句越挫越勇

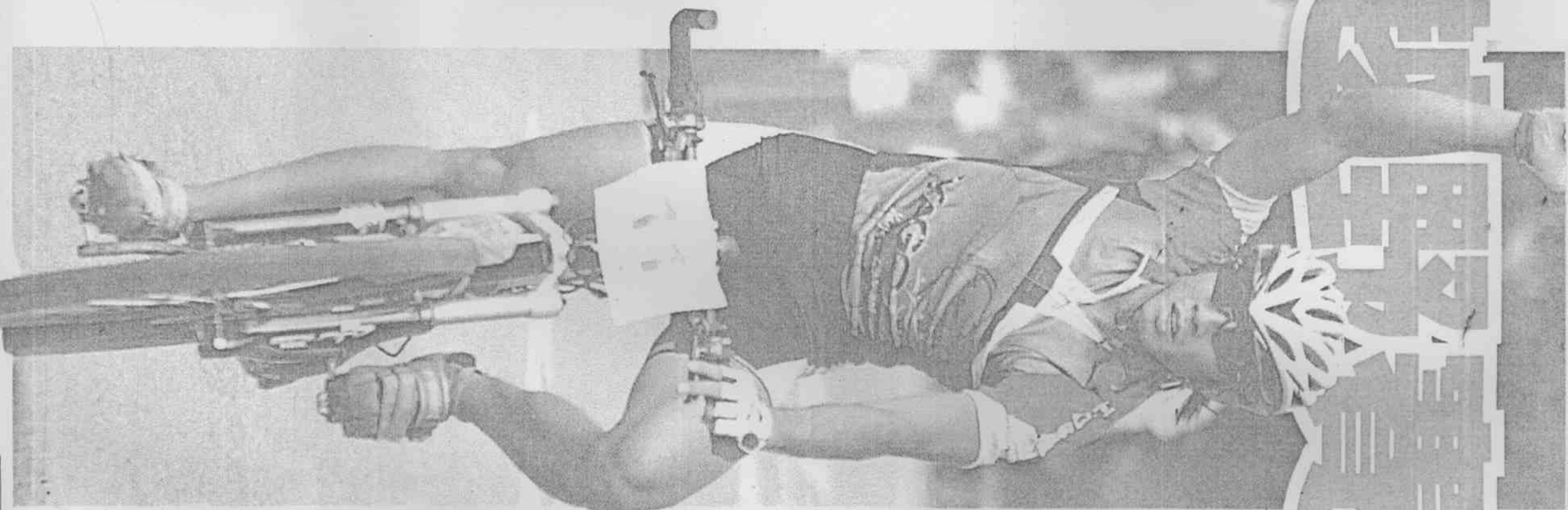
兩次嚴重的摔車意外，讓黃合句左鎖骨兩度骨折，但她卻沒有因此退縮，仍不斷努力練習，29歲「高齡」的她，打斷「鎖」骨顛倒勇，在今年全運會拿下4面金牌，創下個人生涯最高峰。

國中就開始訓練的黃合句，在2001年5月全國錦標賽中，因前方摔車意外閃避不及，造成左鎖骨骨折，她在裝上鋼釘後沒休息太久，兩個月後，在亞錦賽再度披掛上陣，讓場邊驚呼，也贏得「女超人」封號。

取出鋼釘的黃合句，2003年全運會拿下2面金牌後，興起挑戰奧運的念頭，同年她參加瑞士舉行的世界B級自由車錦標賽，爭取奧運門票，卻在練習時又遇上摔車意外，再度造成左鎖骨骨折，無緣前進雅典。

雖然兩度鎖骨骨折，但黃合句卻沒放棄奧運夢想，2005年全運會再奪3金，當時狀況正好的她，卻因為甲狀腺機能亢進被迫休養，無法參加國手選拔賽，與2008年北京奧運再度擦肩而過。

錯過2次奧運參賽機會，黃合句難掩遺憾，但不服輸的她沒有因此放棄，更在今年再創高峰，「2012年奧運我就大老了，」她說：「但我希望至少能在明年廣州亞運奪牌，為我的自由



(記者葉士弘/大甲報導)捷安特林道越野賽與山道下坡賽昨天登場，設在鐵砧山山腰的賽道，今年難度雖大幅提高，但吸引更多市民組選手參與，代表近來台灣越野車參與人口已有顯著成長。

### 賽道設計難度增加

賽道設計者廖武雄表示，為了增加參賽人數，以往的賽道難度較低，完賽條件分別是體能佔80%、技巧和運氣各佔10%，所以名次與公路賽名次大致相同，今年主辦單位決定增加難度，讓比賽更刺激。完今年賽道一改過往比例，完

賽條件調整為體能佔50%，技巧佔50%，還增加許多深溝以及連續Z字彎，廖武雄笑著說：「許多選手在探勘場地後，都直呼太危險，但比賽後還來跟我抱怨不夠刺激。」

廖武雄補充：「更多的Z字彎能讓選手下坡過彎速度減慢，就算摔車也不會太嚴重，讓參賽者更勇於參與，更重要的是，選手們需要更高的技巧，才能獲得好成績。」

林道越野賽男子菁英20歲組冠軍劉書銘呼應這樣的說法，彭拿下二連霸的他，本屆擊敗十分開心的，騎越野車出身的他自

信他說：「難度高的越野賽道需要更多技巧，對我比較有利。」

### 選手頻呼刺激好玩

轉戰極限單車多年的李運益，昨天輕鬆拿下山道下坡賽男子菁英組冠軍，他笑著說：「比賽不會很困難，但是有很多不同的狀況要應付，很好玩也很刺激。」

今年的越野賽獲得好評，廖武雄說：「很多選手不在意成績，能完賽比拿到冠軍還興奮，這代表台灣願意挑戰越野車的人越來越多了。」

### 冠軍的秘訣

林道越野賽菁英20歲組冠軍—劉書銘

### 打穩基礎加膽量

要嘗試越野賽的人，可以先從一般公園的土坡，或是碎石子地開始練習，把基礎技巧先練好，因為越野賽難度不小，所以基礎技巧很重要，一步一步來，把基礎打穩，才能享受越野車樂趣。

此外，騎越野車最重要的是膽量，不但要不怕摔，看到各種特殊賽道更要有勇於挑戰的精神。當然，身上裝需要齊全，技巧要熟練，就算摔倒也不會有嚴重傷害。

山道下坡賽菁英組冠軍—李運益

### 訓練平衡感加體能

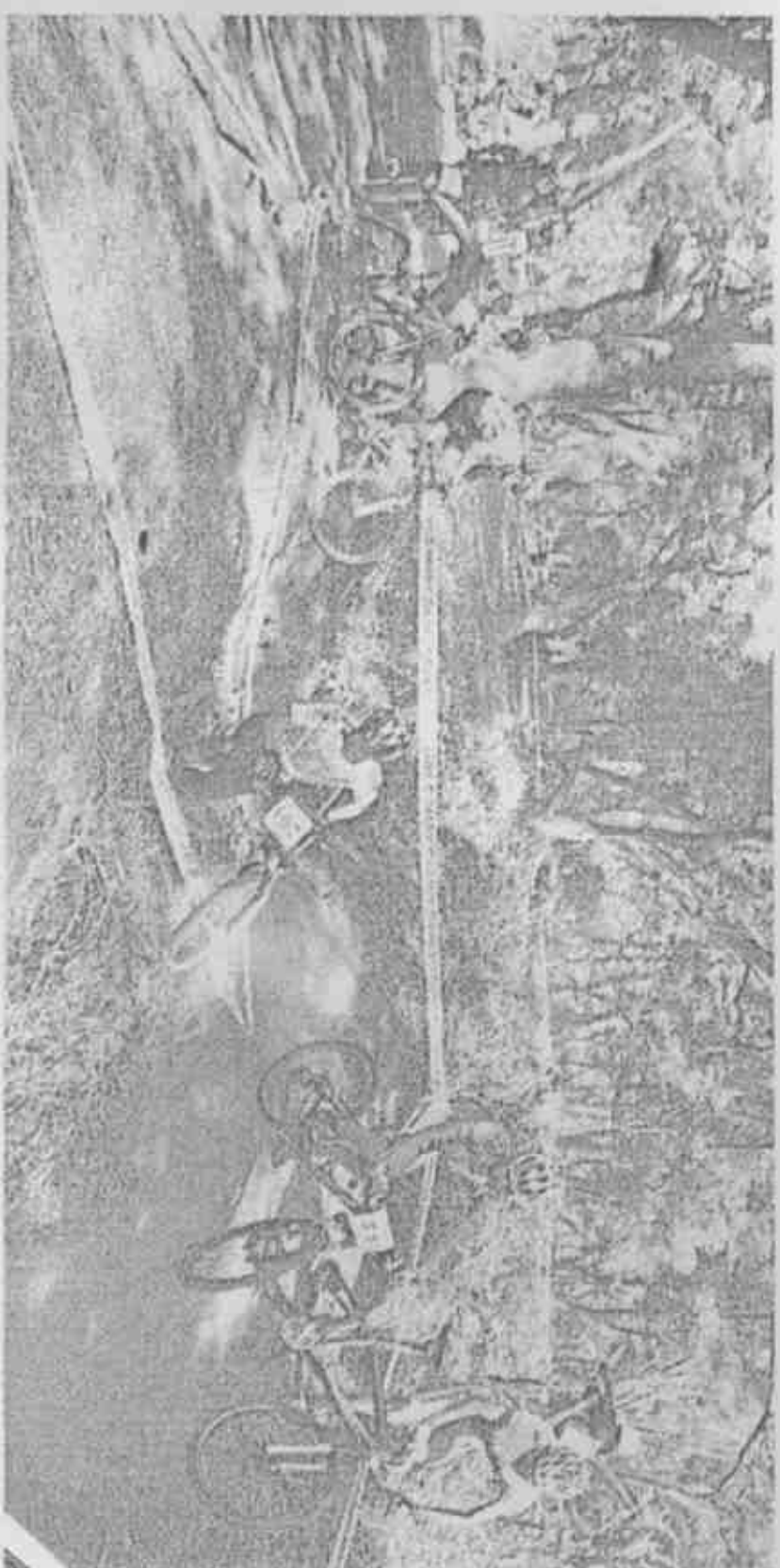


捷安特自由車賽山道下坡賽第一李運益。(記者詹朝陽攝)

下坡賽因為速度快，障礙也多，平衡感很重要，所以想嘗試下坡賽的人，要先從訓練平衡感開始，接著再開始練習跳越障礙。

但跳越障礙要小心，如果沒有把握很容易受傷，不過初學者比較沒辦法掌握，就需要人教，如果有人指導，進步速度就會很快，自己練習常常會摸不著頭緒。

下坡賽也需要體能，如果沒有基本體能，可能動作沒做好就抽筋，容易受傷，除了技巧以外，體能也



林道越野賽賽道崎嶇，對選手造成嚴厲考驗。  
(捷安特提供)



幼幼組的小朋友們配備齊全，蓄勢待發。  
(捷安特提供)

錯過2次奧運參賽機會，黃合句難掩遺憾，但不服輸的她沒有因此放棄，更在今年再創高峰，「2012年奧運我就太老了，」她說：「但我希望至少能在明年廣州亞運奪牌，為我的自由車生涯留下紀念。」

(記者葉士弘)



配備齊全，蓄勢待發。

(捷安特提供)

林道越野賽男子菁英組，劉書銘擊敗彭貴祥及賴冠華等強敵，連霸成功。

(捷安特提供)

指導，進步速度就會很快，自己線常常會摸不著頭緒。

下坡賽也需要體能，如果沒有基本體能，可能動作沒做好就抽筋，容易受傷，除了技巧以外，體能也要花時間強化。

(記者葉士弘)