

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 自行車 來源 聯合報 日期 990725 版面 四版

## 我最快

►台中浩悍隊馮俊凱狀況  
越調越好，拿下公路繞圈賽  
冠軍。圖／捷安特提供

## 精英組繞圈賽

馮俊凱減重  
飆出第一名

【記者楊育欣／台中報導】台中浩悍隊馮俊凱下巴變尖，愈來愈瘦，狀況愈調愈好，昨天在捷安特杯公路繞圈賽菁英組以小時5分11秒57封王。

「控制飲食後，稍微減重，負擔輕點，最近狀況調整不錯。」馮俊凱體重從原本68公斤降到66.8公斤，「體型有瘦有差。」

他坦言以前很愛吃蛋糕和一些甜食，現在要求自己不能碰甜點，飲食方面，「三餐都盡量避免油膩，早餐吃麥片，午餐因為訓練，吃得不多，晚餐7分飽就好，如果睡前的很餓，就再吃麥片。」他說最近幾個月來都維持這種吃法，體脂肪也從22下修到18。

一旁車隊學姐黃含句苦笑說，「訓練量很大，教練操練很兇啦，當然吃也吃不多，一定會瘦下來。」

馮俊凱減重沒有耗掉體能，反而更上層樓，每天至少4小時以上的



練習量，加上今年參加國際比賽多，「亞巡賽強度都很高，今年有到拿下來男子55歲組第2名，讓蔣佳南韓、日本、印尼等地比賽，經驗和技术增加不少。」今年他曾在杜拜亞錦賽追逐賽奪銀。

他說一路比下來旁人聽起來很辛苦，但想趁自己狀況不錯時，拚拚看，不過減重不怕苦，訓練不喊苦的阿凱，談到瑜伽當場變臉。

「我練習不偷懶，可是瑜伽太痛苦，能以就閃。」他說徐瑞德教練會安排調適柔軟度與肌肉伸展的瑜伽課，「我知道這對騎車有幫助，可是真的很痛苦，還是會排斥。」

昨天菁英組繞圈賽，在馮俊凱衝刺奪魁後，後面不久有小集團在終點前200公尺處摔車，近10人擦傷，所幸送醫治療後，並無大礙。



蔣光燦(左)有20歲小女兒蔣佳紋繼承衣鉢。圖／捷安特提供

## 老國手蔣光燦 虎父虎女

## 老爸亞軍 女兒第四

【記者楊育欣／台中報導】自由車老國手蔣光燦，虎父無犬女，20歲小女兒蔣佳紋繼承衣鉢，昨天拿下捷安特杯公路繞圈賽女子組第4名，不過老蔣老當益壯，讓蔣佳紋奪得第2名，讓蔣佳紋賽後讚嘆老爸真威。

「老爸真厲害，才練1星期吧。」蔣佳紋一開始學車，「從小看老爸騎車，真的很強，進入這圈子後，我是誰的女兒，其實這沒有什麼太大的壓力啦。」

14歲被父親送到法國，她笑說剛開始語言不通，用手語比劃總是看得懂，「我自己想去看，完全不會怕，後來基本溝通沒問題了。」

蔣光燦說像大女兒心肺功能和

身材條件比小女兒還有天賦，可是對騎車興趣缺缺，只當健身，「我不會去強迫女兒未來要做什麼，也不是非得走我這條路。」

「會送她們出國，主要是想讓她們明白，想贏，想超越別人，就要接受嚴苛訓練。」蔣光燦坦言淡出教練圈後，CKT品牌生意忙綠，較少照顧女兒，「得送到我放心的地方去受訓，像小女兒回國後，目前就在徐教練(徐瑞德)那。」

蔣佳紋說比賽時還是會請教老爸，蔣光燦笑說，「訓練講很多，孩子是聽不進去的，等到要比賽時，她才知道我這老傢伙的用處，一些臨場判斷與場地分析，老經驗總是有用的。」

