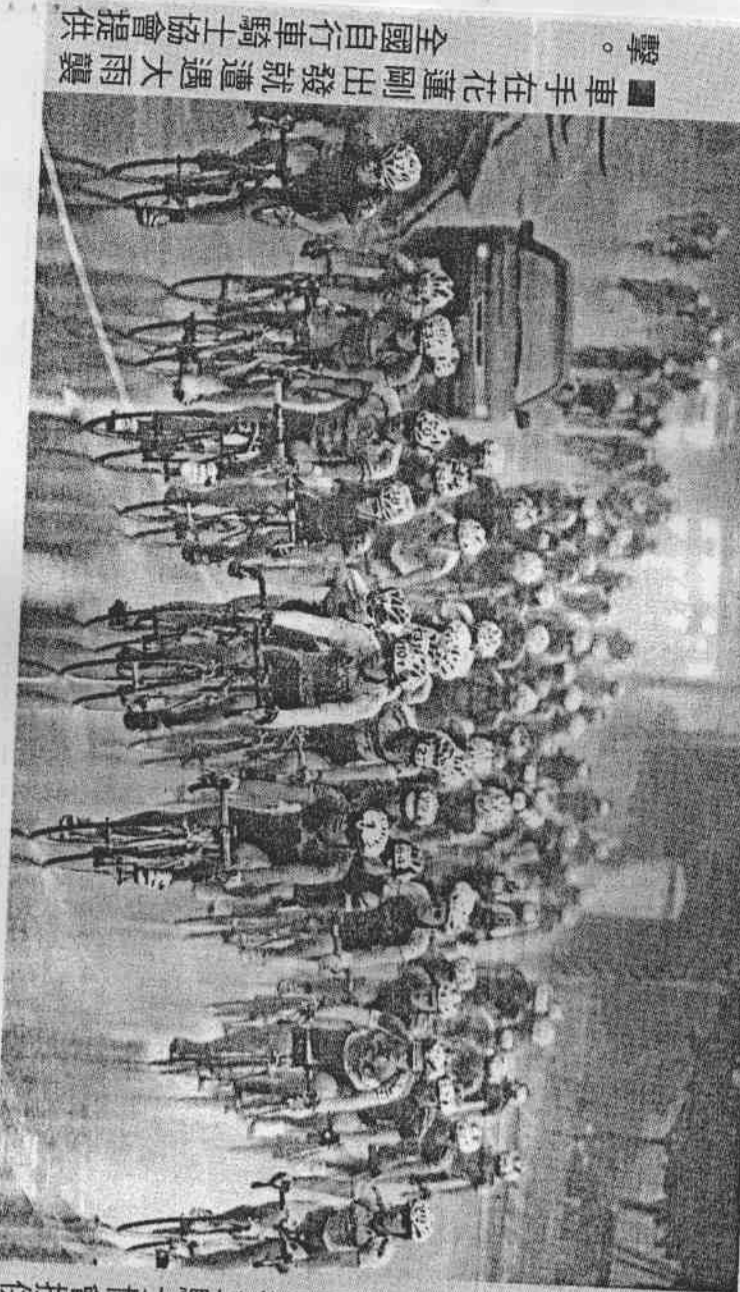


香港二胡老師橫掃全台車手



【詹健全／台東報導】2000多名自行車手，昨天在花蓮舉行的自行車俱樂部聯賽的環花東國際自行車大賽首站，歷經大雨、濃霧再放晴的挑戰，雙天及185公里遠的挑戰，競賽組最後拿下冠軍的是28歲的香港二胡老師、業餘車手簡冠恒。

簡冠恒說：「可能我比較沒知名度吧！」

前30公里下坡路段，他一度被拋出主集團，狂追到終點前60餘公里前才又追上領先集團，賽後他展示去年11月在香港訓練時摔車導致右臂骨折的2支鋼釘傷痕，

他說：「有手傷，下坡較不敢騎，幸好能衝回領先集團，最後靠終點前小爬坡才拿到冠軍。」

今年環台賽5支本土車隊，除了正在參加環馬來西亞賽的亞洲捷安特車隊，全數到齊，但卻爆冷輸給香港業餘車手。其實簡冠恒17歲時曾騎進香港代表隊，2003年停止練車，07年工作穩定後再復出，他說：「年紀大心態反而更成熟，感覺狀況比年輕還好。」

巫帛宏受盛名拖累

最被看好有平地公路衝刺能力的申騰美利達車隊巫帛宏，最後卻進不了前5名，教練楊東業無奈地說：「盛名在外，他變成所有人目標，只要他衝，別人就跟著衝，」

技嘉科技由45歲總經理洪文祺領軍19人參賽，洪文祺訝異地說：「本來以為一起跑就會零零落落，但沒想到竟全部完賽，今年準備能向123公里超級鐵人挑戰。」

車手在花蓮剛出發就遭遇大雨襲擊。

全國自行車騎士協會提供

50萬元新戰車 車架重700公克

3屆全運會金牌、2屆亞運國手黃合旬，昨秀出金把單車，她說：「這輛來自德國名廠STORCK的0.7 IS自由車，在歐洲售價超過台幣50萬元，車架只有700公克，硬度也在水準之上。」

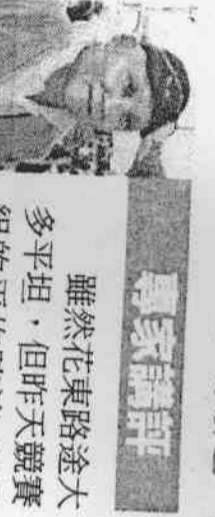
她是透過在內湖經營山群車店的男友白家銘贊助才拿到車，她說：「這是我騎過最貴，也是最輕的車。」這部「黃金戰車」也為她騎士下女子組亞軍。

(詹健全)



黃合旬的金把單車是德國名廠製造。

避免隔天鐵腿 多吃白肉蛋白質



雖然花東路途大多平坦，但昨天競賽組的平均時速45公里、最高時速60公里，挑戰組平均也有35公里，為了安全起見，練習未超過半天，沒有連續2天、連續騎超過3小時，都不建議參加這種高強度的比賽。

要參加比賽，除了基礎訓練，挑戰連續2天、總長超過300公里

的耐力型路段，至少要賽前一週就要準備，注意補充水份並且增加攝取碳水化合物(米飯、麵條)，少量多餐。

每15分鐘喝口水

比賽時，剛開始放行時，要用略輕的齒輪比踩踏，每進行15分鐘要喝一口水，更重要的是，第1天比賽結束，為了避免隔天「鐵腿」，當天要多吃白肉和蛋白質，以修復損傷的肌肉，睡前再泡腳15分鐘促進乳酸排除。

環花東國際自行車大賽花運→台東站各組冠軍

組別	冠軍車手	所屬車隊	成績
菁英E20組	簡冠恒	香港卓比奧斯	2小時56分14秒72
菁英E30組	詹薈棠	哥倫布	3小時01分11秒41
菁英E40組	三浦恭資	KINAN	2小時59分32秒24
RW20組	蕭美玉	台中縣浩捍	3小時12分9秒49
RW30組	Tina	e-MA	3小時25分11秒51
RW15組	陳佳駿	台中縣浩捍	3小時00分52秒99
RW20組	邱嘉誠	H2O	3小時04分59秒25
RW25組	林家弘	e-MA	3小時14分6秒42
RW30組	陳穎毅	O2 SPINNING女子隊	3小時9分16秒34
RW35組	陳英仁	Dorcus	3小時12分33秒38
RW40組	翁日金	極光	3小時13分6秒36
RW45組	趙以誠	G-Club	3小時14分21秒70
RW50組	廖木林	綠油精	3小時18分41秒96
RW55組	林水金	Dorcus	3小時26分59秒76