

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 自由車 來源 聯合報 日期 97.4.07 版面 五版

Biking!

首部曲—裝備

選台好車 車型與身材Match

一般可騎乘環島的自行車面向相當多，包括巨大董事長劉金標使用的公路車、馬英九使用的旅行車、功學社董事長謝振寬使用的協力車，以及目前最普遍的登山車，還有最流行的摺疊車。自行車新文化基金會執行董事劉麗珠表示，每一款車都可以完成環島使命，最重要的是要合乎騎車者的尺寸。

一輛大小身型適合的車款，會讓車主騎乘感到輕鬆，平衡度高，增加騎乘效率。一般來說，自行車專賣店都會提供測量方法，或是以數字選車，例如身高175公分以上適合購買L號的車款，165~175公分M號，165以下適合S號。一般建議，車主坐上自行車，胯下到上管的距離，應保持10公分左右的距離，當身體坐在椅墊上，身體向前微微傾斜時，手肘仍可以彎曲。

選套好衣 快速排汗減少摩擦

騎單車會不會磨破屁股？要不要穿內褲？是去年馬英九環島最熱門的討論議題，答案是「會」及「不要」。這年頭大家騎單車旅行都以數十公里計算，一套合身的車衣、車褲，成了

必備行頭。

以車褲來說，因為具有襯墊，且縫製密度低，可以避免皮膚與座椅過度摩擦而受傷，若裡頭再穿內褲，因為非依專業需求設計，所以反而會增加摩擦力。

車衣具備快速排汗功能、保暖、減低風阻，可避免在環島過程中最怕的中暑現象產生。

另外建議環島民衆，千萬不要輕忽天氣的變化，就像清明節前後，忽熱、忽雨，氣溫到下午又驟降，建議穿長車衣、車褲，避免曬傷或是關節寒冷而受傷。高雄縣鳳山國中的陳世明老師，因為穿短褲在寒流中環島，導致膝關節受傷，他就強調防風保暖的重要性。

選頂好帽 大小要合乎頭圍

安全帽是意外發生時最重要的防護點，適合的帽子，必須經過經濟部CNS合格標章的安全認證，大小必須剛好，將帽子戴到頭上時，襯墊剛好適合頭緣，不會搖搖晃晃。

選副好鏡 阻擋風沙且防曬

太陽眼鏡很重要，主要為防沙擋風及阻擋紫外線。在戶外活動時紫外線強烈，所以一定要配戴太陽眼鏡，盡量以服貼臉部的最佳，以減少眼睛受

傷或產生病變。

選條好巾 隔絕髒汗並防曬

防曬是相當重要的一環，配戴頭巾可以避免陽光直射臉部，也可做為隔絕汙染空氣的防護網。

選雙好套 防滑吸震護雙掌

單車手套也是必需品，手套背部材質類似車褲，手心部分為皮質，可以增加握把的觸感（防滑）、吸震、減少意外摔倒的傷害。

附帶建議 準備前後置物袋

自行車新文化基金會副執行長林惠忠表示，長途旅行建議配置後置物袋，勿背在身上，否則容易疲勞亦對身體有害。另外建議在前方放置車手袋，可放置手機等一些較常用到的小東西或地圖。

劉麗珠在巨大董事長父親劉金標要求下回台接掌自行車新文化基金會執董，全力推廣自行車環島運動。

建議練習車道

台北／八里自行車道

觀音坑溪口—八仙樂園路線
(約15公里)

觀音坑溪口→關渡大橋→八里渡船頭→老榕洞堡→左岸會館→左岸公園→挖子尾生態保護區→十三行博物館

台北／基隆河自行車道

南湖大橋—圓山路線(約16公里)

南湖大橋口→成功橋→成美橋→麥帥二橋→民權大橋→大直橋→劍潭抽水站或中山橋→承德橋→劍潭或圓山

台北／關渡自行車道(約12公里)

捷運劍潭站→基河路→士林夜市→天文科學教育館→雙溪橋→洲美快速道路河堤→北投焚化廠→憲兵隊→朝瀨橋→關渡宮

台北／淡江自行車道(約35公里)

鶯歌陶瓷博物館→柑園生態河濱公園→西盛環保河濱公園→三重環保河濱公園→疏洪運動公園→關渡自然公園

高雄／旗津環島踩風自行車道
(約20公里)

旗津輪渡站→旗津海岸公園→旗津風車公園→景觀海堤→臨港自行車道

台中／后豐自行車道
(12公里)

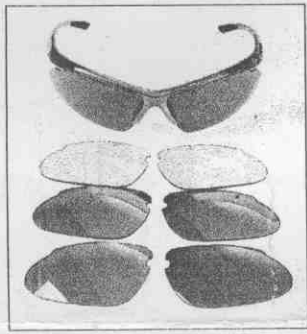
東勢車站→東豐鐵馬自行車道→懷舊車站→石崗水壩→豐原捷安特



安全帽



頭巾



太陽眼鏡



手套



二部曲—技術

自行車新文化基金會副執行長林惠忠表示，長途騎乘最怕肌肉受傷、屁股疼痛，種種問題都與姿勢不良有密切關係。

正確姿勢

示範／自行車新文化基金會同仁

1.調整坐管高度

為了讓行進發揮最大效益，坐管應該調高到腰部附近位置，女性可以將身體倚靠牆邊，另一隻腳高度約一張小椅子高，整體來說坐管提高15~20公分，如此在騎乘時，膝蓋可打直，提升效率，也避免疲勞。

2.進行伸展運動

自行車屬於有氧運動，建議出發前，進行伸展肌肉的柔緩操，避免抽筋。此外，建議環島旅行以輕鬆前進，以一小時15公里的平均速度來說，一天騎乘6~8小時，約90公里~120公里，可以8~12天的規劃完成環島。

三部曲—練習

劉金標的經驗分享：

1.設立練習目標

巨大董事長劉金標在環台之前半年，積極的實踐練習計畫，包括一周3天以上的騎乘。初期練習一次騎10公里，後來開始嘗試台中到大甲的單趟

40公里練習，甚至變成單天來回各40公里，也嘗試到台北淡水自行車道練習，嘗試將當天旅程延長到80公里以上，主要觀念就在「挑戰千里，須有騎乘百里的實力」。

2.平面自行車道練習

出發前一個月，一周至少兩天進行20分鐘的熱身，以及單趟35公里以上的練習，以台北為例，可從關渡出發，沿著淡江自行車道騎乘，一路騎到鶯歌、三峽，約為35公里。若一路上有點喘，平均可休息10~20分鐘。

3.陡坡練習

台灣多山，環島最大的問題就是上

下起伏的陡坡，以蘇澳、壽卡、花蓮為例，高地起伏高達30度，若沒有換檔技巧及經驗，根本上不去，建議採輕一點的尺比（前盤在中圈，後齒輪約為中間），進行前後調配練習，遇到陡坡就把前齒輪盤換到最小圈，再依照狀況調整後圈。

4.室內練習

若沒有時間或是出發前遇到連續大雨，室內練習成了最好的方式，許多練習台都有體能狀況監測，可測出自己的安全心跳狀況。不過室內練習畢竟跟戶外不一樣，戶外的地形、風速都是必須克服的狀況。