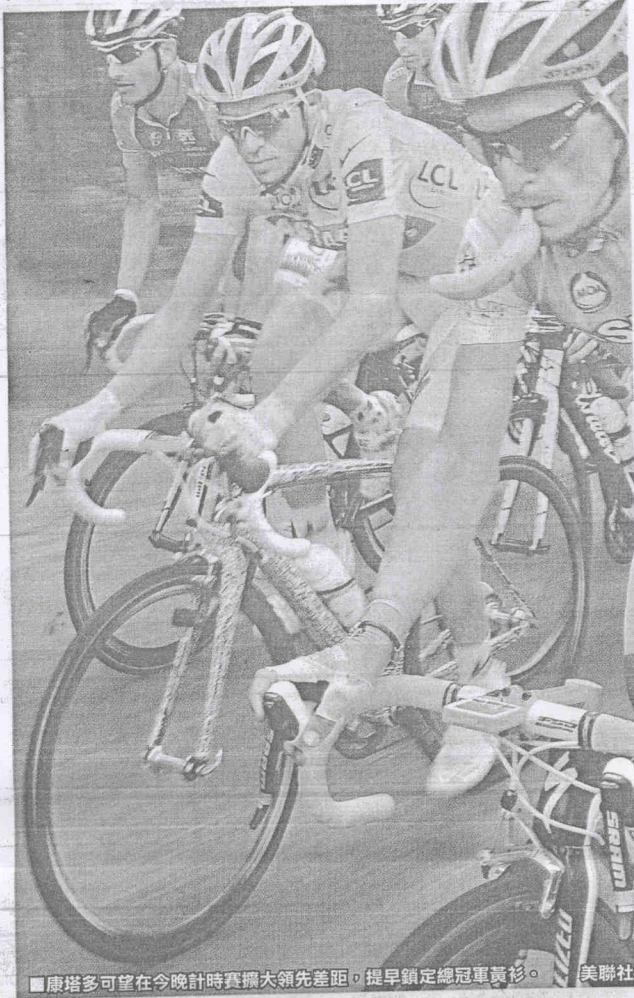


封王在望

康塔多保留體力拼今天



■康塔多可望在今晚計時賽擴大領先差距。提早鎖定總冠軍黃衫。 美聯社

【王毓健／綜合報導】環法自由車賽只剩今、明最後2站，局面逐漸明朗，康塔多可望奪得4年內第3座環法賽冠軍，他昨晚在倒數第18站採取保守策略，跟著大集團輕鬆騎完，守住黃衫，也為今晚第19站個人計時賽保留體力，生涯首度衛冕環法賽在望。台灣贊助的衝刺好手卡夫迪許奪下今年第4個單站冠軍。

康塔多從2007年環法賽冠軍開始壟斷車壇，已拿4次三大賽（環法、環西、環義）冠軍；但2008年所屬哈薩克阿斯塔納車隊未參加環法，讓他錯失衛冕機會，今年總算能圓夢。

康塔多 壯哥也看好

不過，康塔多並未對暫居第2的小施雷克掉以輕心，他說：「還沒到巴黎呢。今天還有一個很長、很艱難的計時賽段，比賽沒結束前，什麼事都可能發生，或許小施雷克會騎出他一生中最好的一次計時賽，因此我還是得出全力拼。」

1999-2005年7連霸環法的美國傳奇名將阿姆斯壯(Lance Armstrong)去年和康塔多同隊鬧不和，但他也看好今年冠軍非康塔多莫屬。阿姆斯壯說：「沒有重大意外的話，康塔多應該就是穿著黃衫領獎的那個人。」但壯哥也不忘吐槽：「康塔多說得很客氣，但我對想對奪冠，他這樣說的有自信。」

勒蒙特 作證控壯哥

冠軍歸屬明朗，禁藥問題卻烏雲罩頂。義大利車手潘塔奇(A.Petacchi)比完環法，回國就要出庭說明禁藥問題，美國也有前環法冠軍勒蒙特(G.LeMond)跳出來抨擊生涯最後一次挑戰環法的阿姆斯壯。

勒蒙特曾3奪環法賽冠軍，長期以來對阿姆斯壯的批評不斷。他說已接到傳票，要出庭作證指控阿姆斯壯服用禁藥：「這次開庭會有壓倒性證據讓阿姆斯壯名譽掃地」；阿姆斯壯則透過律師說：「我們歡迎任何合法調查，但不會對胡說八道的惡意中傷——回應。」

輸8秒不是輸 小施雷克拒放棄

【王毓健／綜合報導】環法賽只剩最後2站，盧森堡新秀小施雷克仍未能縮短落後衛冕者康塔多的8秒差距，今晚第19站個人計時賽又是康塔多強項，各家媒體普遍認為小施雷克大勢已去，但他拒絕認輸：「我還看得到黃衫，沒到終點前我是不會放棄的。」

個人計時賽 恐怕輸更多

小施雷克去年環法賽輸康塔多4分多

鐘，有1分45秒是輸在個人計時賽，今年環法開幕站也是計時賽，僅8.9公里小施雷克就慢康塔多42秒，今晚第19站長達52公里，可能被康塔多拉開更遠差距。

小施雷克抬出曾7度參加環法賽的父親老施雷克(Johnny Schleck)名言，為自己打氣。小施雷克說：「我爸爸告訴我，最好的計時賽車手是會在衝過終點後會氣力耗盡直接倒下的，這就是我在第19站要做的。」



■小施雷克(白衣)還稱要拼盡全力克服自己的弱項計時賽。

挑戰1天198公里先搞好體能肌耐力



專家講評

張壽生《單車身活》主編

環法賽第18站以平地路段為主，但全程長達198公里，一般車友想挑戰還是很困難，以一般水準時速20~25公里計算，也要連騎8~10小時，因此最基本的還是要儲備足夠體能和鍛鍊

肌耐力，確保能這麼長時間待在車上。

環島每天約騎百公里

想在台灣體驗同樣路段，可從台北出發，沿台17線省道南下到新竹，再接台1線省道到彰化。這種平地路段適合挑戰環島的車友，不過環島一般每天騎100公里，要騎完環法賽本月份份量，相當於1天

趕2天的路。

台灣夏季太熱，不建議一般車友直接挑戰這麼高難度騎行，還是應該要分段，並避開中午10點到下午2點最熱的時間，以免中暑。養分補給方式，建議每15分鐘喝1次水，每小時吃點東西休息，台灣便利商店和速食店很多，都可利用，也可順便降溫。