

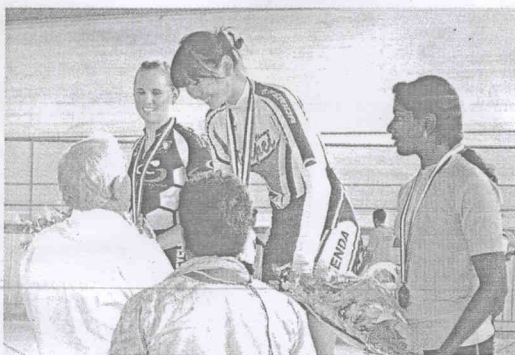
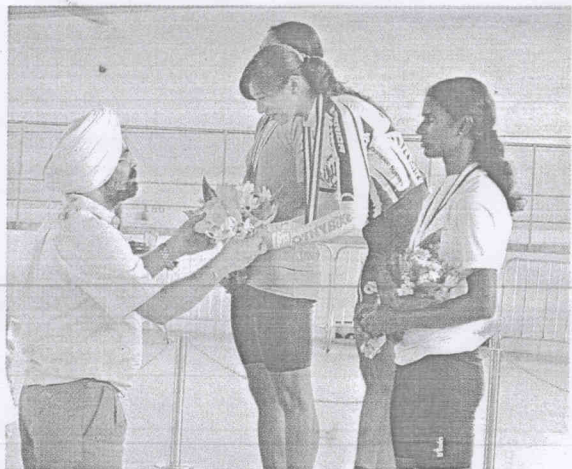
## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 自由車

來源 台灣時報

日期 90.7.25

版面 十八版



← 台灣選手黃亭茵(受獎者)獲大英國協運動會自由車測試賽五〇〇公尺個人計時賽金牌。

↑ 易芳如(受獎者)獲三公里個人追逐賽金牌。

(楊東萊提供/中央社)

英協自由車測試賽

## 易芳如、黃亭茵摘金

【中央社新德里廿四日電】台灣自由車選手易芳如、黃亭茵，昨晚在新德里舉行的大英國協運動會自由車測試賽雙雙奪金。教練楊東萊說，比賽有助改善選手臨場速控概念，對參賽廣州亞運幫助很大。

參加三公里個人追逐賽的易芳如，決賽時在第5圈就追過澳洲對手，最後以3分54秒84成績摘金。

楊東萊表示，易芳如對於250公尺木製跑道的

經驗不足，僅4年前杜哈亞運時曾經遇過。這次賽前雖已練習2天，速控概念仍待加強。他說：「芳如前4圈騎太快了，會影響平均體力的分配。」

他說，還好能在廣州亞運前先體驗類似跑道，以喚起4年前的感覺，並調整訓練方式。

曾赴瑞士受訓2年的黃亭茵則對類似跑道相當熟悉，全無適應問題。她以35秒91成績，在500公尺個人計時賽奪冠。

因為是短距離項目，起跑動作十分關鍵。楊東萊說，黃亭茵的肌肉力量和快頻迴轉(快速踩踏)2部分進步很多，並直接反映在起跑動作上，「第1圈較預期快了0.4秒」。

大英國協運動會自由車測試賽場地新德里英蒂拉·甘地體育場(Indira Gandhi Sports Complex)新建的自由車場，擁有全亞洲最接近廣州亞運比賽場地的250公尺木製跑道。兩位亞運培訓選手利用這次比賽機會，提前適應跑道、增加臨場經驗。

易芳如接下來還將參加這次比賽的爭先賽。26日回台後，兩人預定9月底赴泰國參加亞洲盃第3站比賽。

