

姊妹檔 雙捷報

捷安特盃首日



奪冠姊妹檔，姊妹蕭美玉（左）在女子公路繞圈賽奪冠，弟在20歲組冠軍，弟在蕭世鑫（右）也。男子菁英組稱王。（記者葉士弘攝）

〔記者葉士弘／大甲報導〕同屬台中浩捍車隊的蕭美玉與蕭世鑫姊妹，同在捷安特盃首日的公路繞圈賽表現亮眼。剛在全運會拿下2金2銀的蕭美玉先在女子20歲組搶下冠軍，隨後上陣的蕭世鑫則把握最後衝刺機會，在好手如雲的菁英20歲組突圍，勇奪他轉戰菁英組後首冠。

蕭世鑫在賽前戰術推演時，原本擔任掩護學長李偉誠與馮俊凱的角色，孰料昨天公路賽戰況激烈，馮俊凱雖不斷試圖進攻，但總是被主集團追上，一直到終點前都無法拉開距離，反倒是蕭世鑫在終點前看到機會，為了不讓冠軍落入他隊之手，瞬間衝刺以些微妙之差奪冠。

原本是掩護角色，最後卻奪冠，蕭世鑫坦言很意外，姊姊蕭美玉還疑惑地問他：「怎麼會是你冠軍？」讓他哭笑不得，他說：「學長們一直沒機會，我看得很心急，快到終點時，為了幫車隊保住冠軍，就沒想那麼多，

衝了！」

母親是阿美族原住民的姊弟倆，都有著深邃的五官，個性也都相當直率，溝通直來直往，問蕭世鑫會不會怕姊姊，他笑著說：「不要被她長相騙了，她可是女強人。」兩人互動令人莞爾。

延續全運會的氣勢，由徐瑞德教練率領的台中浩捍隊，除了蕭美玉姊弟倆，還有被隊友戲稱開「5金行」的全運5金車手馮俊凱也在登山賽封王，在捷安特盃首日開出亮眼成績。

「捷安特盃辦在這個時間剛好，」徐瑞德說：「選手們恰好可以利用全運會剛結束，獲得調整的機會，不會因為相隔太久比賽，讓實力下滑。」呼應日前許文進教練的職業聯盟構想，徐瑞德表示樂觀其成，「有競爭才有進步，」他說：「台灣自行車競技若要躍上國際舞臺，越多車隊競爭，就能提升整個環境，讓好選手持續進步。」

冠軍的秘訣

引言：捷安特盃是全台唯一同時舉行「林道越野賽」、「山道下坡賽」、「公路繞圈賽」與「登山車賽」的自行車綜合賽事，吸引了來自全台各項賽事的自行車高手群聚鐵砧山競技。本報將在賽事進行兩天期間，為讀者訪問各組冠軍，奪冠秘訣。

公路繞圈男子菁英組冠軍—蕭世鑫 彎道決勝負

公路繞圈賽速度快，彎道過彎易發生危險，一般民眾若想嘗試，首先要強化的就是過彎技術。練習方法很簡單，可準備圓錐角擺在練習道上，以S形方式先練習操控技巧，等熟練，再嘗試以上路的速度來挑戰彎道。

公路繞圈女子20歲組冠軍—蕭美玉 練習再練習

公路繞圈賽速度快，車身角度大，如果控車不穩就容易發生意外。公路繞圈賽的速度快，所以賽道上的狀況瞬息萬變，選手的集中力需要很高，必須隨時注意。

父女檔參賽 青出於藍

〔記者葉士弘／大甲報導〕捷安特盃不但賽事項目多元，參賽選手也遍布各年齡層，同時參賽的父女檔不少，但這對父女（見圖，記者葉士弘攝）



陳宜拚倒頭號種子

2009年海碩女網職業賽，昨於天母點燃會外戰火。地主美少女陳宜（見圖）挾著台中全運會混雙鍍金餘威，首輪用拿手強勁正抽猛攻對手反拍弱點，結果這名「土銀之星」就以兩個6：2扳倒日本頭號種子岡田上千晶，直落2爆冷勇闖第2輪。

初登場就能氣走世界女單排名267的岡田上千晶，陳宜笑稱天助自助才沒漏氣，「戰術運用成功，也發揮了9成功力。」她認為，在場邊充當教練的哥哥也功不可沒，感覺就像背後有股力量在支撐著，「陳迪的經驗比較

富，可以好好挖寶，從他身上學習許多臨場經驗。」

陳宜開出紅盤後，今天第2輪對上土銀學妹高紹媛。其實兩人感情非常好，全運會時還是室友，相當熟悉彼此優點。陳宜指出，高紹媛的發球及反拍都控制良好，倒是正拍威力不強，所以她會鎖定這全力攻擊。

會外賽拚得如火如荼，會內賽第一種子卻不玩了。彼岸名將彭帥因為證件趕辦不及，確定再度缺席，不過另一位好手晏紫已抵達台北，將角逐單、雙打賽事。

（圖文：記者梁偉銘）



不但賽事項目多元，參賽選手也遍布各年齡層，同時參賽的父女檔不少，但這對父女（見圖，記者葉士弘攝）來頭可不小，他們是台灣登山車隊教練張慶瑜與國手女兒張琬琳。

張慶瑜1997年開始擔任林園高中登山車隊教練，女兒張琬琳自小就跟著父親四處征戰，原本擔任場邊補給的工作，耳濡目染下，國小六年級就開始參加自行車比賽，19歲的她比賽經驗豐富，剛結束的全運會還拿下女子組登山賽銀牌。

「這是我全運會第一次拿牌，」張琬琳笑著說：「更讓我高興的是，我的參賽成績比我兩年前第一次參加全運會更好。」

父親同時也是教練，張琬琳練習時可沒有「特別待遇」，她笑說：「爸爸對我很嚴，沒因為是女兒就有特權。」在一旁驕傲地看著愛女的張慶瑜更補充：「她還曾經被我罵哭。」



從小開始騎車比賽的她，無論是比賽或練習都讓她遍體鱗傷，除了膝蓋舊傷，她還指著自己的門牙不好意思地說：「之前摔斷過，現在是假牙。」但傷痛都沒有讓她退縮，她說：「可能我比較固執吧！雖然很辛苦，但從中獲得的成就感讓我相當滿足。」即將代表台灣出征東亞運的張琬琳，不讓壓力打垮自己，她帶著滿臉笑容說：「跟優秀選手一同比賽，可以學習他們的技巧，能讓我更進步。」

，如果控車不穩就容易發生意外。公路繞圈賽的速度快，所以賽道上的狀況瞬息萬變，選手的集中力需要很高，必須隨時注意。想要有好成績沒別的秘密，就是要不斷地練。不過女生如果練太多，大腿可能會變得很粗，做重量訓練會變壯，會變得不像女生耶！

登山賽男子菁英組冠軍—馮俊凱

加強衝刺力

登山賽最重要的就是快速上坡時的心肺能力，像鐵砧山的坡道屬於短坡，瞬間加速就很重要。

如果一般民眾要騎車登山，心肺功能可能無法馬上達到選手水準，可從短距離爬坡開始練習，再慢慢增加。

不過練習的強度要拿捏好，慢慢進步就好。

（記者葉士弘）