

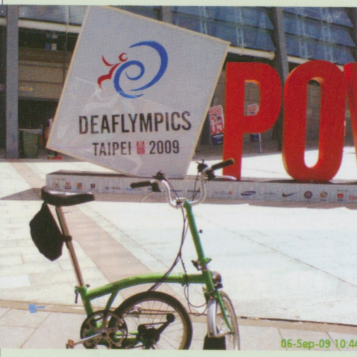


2010 冬季號 68



樂在騎中

◎ 鄭銘鎮



近來各種環保議題發燒，最環保的交通工具：自行車，自然而然受到大家的注目與喜愛，台灣各地的郊區道路上，北部的陽明山、大屯山、五指山區、新店、三峽、北橫……不論平日假日都可以看到自行車騎士的遊蹤。五年前購入了一部Scott登山車斷斷續續騎到今年的五月份，加碼

添購一部公路車。期間折疊車早已是我往返全聯會與台北市牙醫師公會的交通工具。在這裡與大家分享一些選擇和騎乘自行車的概念，由於初入門，許多專業的知識如果有誤，請大家指教與見諒。

自行車的分類：以功能和造型可以將自行車先簡單分為：公路車〔水平車把／前彎手把〕，登山車，日常用自行車，可折式自行車。由於科技與材料的發展與進步，各類自行車的材料已由傳統的鋼材金屬，進而有各式各項革命性的材質與科技。碳纖維、鋁鎂合金、鈦金屬甚而金屬與



樹脂的複合材料都已經運用於自行車的配件與主體結構當中。自行車工業也在現代的企業中佔有一席之地。初學者我建議可以由登山車或是平把公路車（小折亦可）入門，騎乘姿勢上半身較為直立，對於背肌與腰部受力較小，經過一段時間的練習之後如果想要有如選手競速的快感，再換成彎把的公路車。各種自行車都有不同的材質，鈦合金、碳纖維、鋁鎂合金車架皆較傳統鋼材輕，但是相對價格也較為高，可以依個人預算或騎乘的路況請車店或廠商給予適當的建議。

騎乘自行車的注意事項，騎車時身體所產生的熱量是平時休息的十倍，因此感受到的溫度也

會比外界的氣溫高約十度C。服裝方面；在夏天以輕量易散熱的服裝材質為主，即使夏天可能也要隨身攜帶防風或禦寒衣物，以在休息時或身處山巔海角天氣驟變時體溫降低可以隨時穿上。冬季騎車時更要注意服裝的穿著，可以最內層為快乾衣物，中間層為保暖材質，最外層則是防風或防水的質料，為了穿脫及收納方便，一切以輕質的質料作為選購準則，市面上的專業車店或是戶外生活用品館都可以滿足大家的需求。騎車的安全帽與手套不可輕忽，穿著專業的長褲或短褲為



2010 冬季號 69



佳（內有臀部護墊），以避免褲管被鏈條或齒輪帶入發生危險。騎乘過程中正確舒適的姿勢與安全更是不能等閒視之。

自行車運動競賽是非常平易近人的運動項目，經過訓練之後，只要有一輛車子，以體力與意志力常常就可以征服高山峻嶺，那股無法阻擋想要挑戰極限的欲望，只要您參與其中就可以和我一樣的感受。但是也別忘了這需要一些技術與體力的鍛鍊，別一股腦兒的猛衝，忘記了自身體能的消耗，騎完上坡路段之後的下坡，因為已經消耗相當多的體力就容易發生事故與危險，建議可以在上坡之後稍作休息，或是結伴同行互相提醒，騎乘自行車不是用來比快，過程中樂趣才是精髓。

由於網路的發達，任何資訊都可以在搜尋引擎中打上關鍵字而查詢的到，有幾條北部的騎乘路徑可以推薦給大家。台北市和各縣市的自行車專用道，大部分都鋪設的很完善，很適合親子活



動，不過假日通常人潮擁擠，不如平日去騎乘。

我們常常在故宮對面的便利商店集結，往上可以騎往五指山，上到北部的車友常常提到的“風櫃嘴”，平緩一點可以走中社路，天氣好的話，可以直接騎上陽明山的幾個制高點，冷水坑、小油坑、擎天崗下滑至金山，再由萬里回市區，或是繞由海岸線，經石門、三芝淡水回台



北。陽明山區岔路很多，與大屯山、母校北投地區的溫泉路徑也都相連，騎乘之中還可以重溫大學時期的往事，不亦樂乎。

【無限延伸，您的視野】這是國內大廠捷安特的廣告詞。的確如此，帶著您的相機、家人、自行車、上山嶺下海角，放下手中的牙科工作，去尋找另人心動的畫面。面對忙碌的工作與生活，你我都需要“take a break”。如果願意選擇自行車運動，至少你懂得把生活步調放慢。期待

陽明的夥伴們一起欣賞台灣風光，珍惜春夏天上的浮雲，秋冬吹過我們耳畔的強風，同伴爽朗的笑聲與加油助陣。

人生的可貴不全然在於你多富有，存摺裡有多少個零，而是你能樂在“騎”中。

P.S 如同喜愛其他的運動一般，我也瘋狂地愛上了自行車運動，歡迎大家在facebook中把我加入好友，分享生活的樂趣。

臉書帳號
a17186@ms51.hinet.net
Mark Cheng

