

我的 2005 環花東 300km 自行車大賽

TAIWAN Cycling Club National Championships 2005

2005/5/5

by 馬拉妹(不為人知的本名為蔡知穎)

• 前言

與大夥一同騎車玩樂&上山下海&拼馬拉松三鐵已快兩年，每次活動都是有人找時間允許就參加，鮮少有時間練習更別說是安排，有時連通知集合時間地點的 e-mail 都沒看清楚，還常睡過頭要 morning call，「馬拉妹你再混吶！」是常被 lulu 罵的一句話。賽完大家都會興高采烈發表遊記 or 感言，唯有我總是只做個讀者，說穿了一切就是因為忙加懶。要不是認識了這群超人特攻隊（操人特攻隊？）的瘋子，現在大概還過著假日睡到自然醒的生活吧！

看完吳老大的花東賽記事，突然想以比較不同的角度來寫寫看。畢竟是這次工研院聯隊中競賽組完賽的第二人，捨我其誰？ ^_^;

• 賽前花絮

最初會參加環花東賽的競賽組，純粹是吳老大一句「難得的機會，當然要參加競賽組體驗一下」，就呆呆的報名了。從沒仔細考慮過連續 2 天在近 40 度的高溫下 5 個小時馬不停蹄騎 130k 和 150k，對平常邊騎邊吃邊休息的我們來說完全是個未知數。一方面是不喜歡瞻前顧後「船到橋頭自然直」的個性使然，再者也是想「大不了就是被回收車撿起來」罷了。說實在真是有點太無謀了。

賽前三個禮拜，電子郵件上大家早就爲了賽前準備討論的沸沸揚揚，要穿啥車鞋啦、要如何輪車啦、要如何配速啦、點點點。不巧剛好這段期間工作忙得昏天暗地還兼要出差日本，賽前 2 個禮拜才驚覺自己連最基本的配備車鞋&車褲都沒有。慌慌張張到西大路捷安特訂了 1 條 Pearl Izumi 3D 車褲 (NT2,250)和袖套(NT790)；又趁出差日本時找到 Shimano RA80 跑車鞋(女生的跑車鞋台灣沒 size 很不好買, JPY8,860)；回來再去配付隱形眼鏡(NT4,500)，總算在出發前最後一天將裝備搞齊。和 lulu 不免私底下嘀咕爲了這次比賽開銷可真不小，其實難得敗家敗得一點都不手軟心裡倒是蠻爽的！

結果賽前只有 4/16 跟陳志豪教練的非人軍團練過一次 70k(中途 35k 休息一次)，光是練習已經被甩的連影子都看不到，只好拼命跟 lulu 互相安慰，「我們當落後集團，騎完就好」。

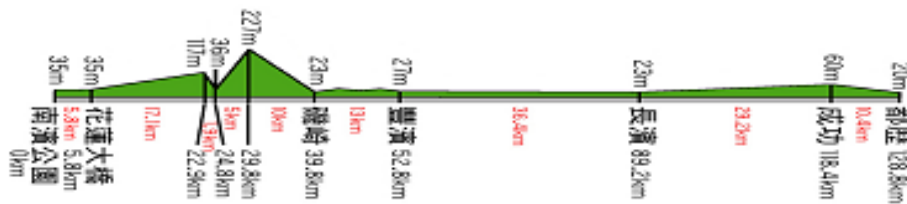
4/29(五)，出發的日子到了。一大早 6 點開始從新竹出發，遊覽車一路桃園/新店撿人，24 個人 20 幾台車塞得一車滿滿都是。除了固定班底的吳老大/lulu/冠良/坤龍/維修/王老大之外，還有新科半超鐵人的嵐逢/雅文以及鐵人宜遠，唯一遺憾的是謹君跑去爬南三段沒法一起同騎。一路上大家討論剛結束的半超鐵賽及明天的策略，充滿興奮與不安。

三點多到達花蓮，到美侖飯店 check in 後，時間還早故大家一起騎到花蓮港逛逛。這時第一次試穿我的車鞋，沒用之前聽大家繪聲繪影說剛開始不習慣容易摔的很慘，但是把卡踏的卡筭放到最鬆，倒是一下就適應了，安心不少。晚餐在花蓮市內只吃乾麵一碗加豆花一杯，其實這一個禮拜來也沒有照教練建議的多吃碳水化合物別吃肉的建議，還是一樣葷腥不忌，但似乎乖乖遵守的乖小孩還不少！反正我一向屬於白目型的。

回到飯店後晚上教練召開競賽組的賽前會議，宣布注意事項，當場還發了廠商贊助的無線電對講機，便於明天跟補給車聯繫，嘩，真是高科技！結果會後又忍不住敗了 Mirage 幻象車隊義大利訂做進口純手工車衣一件(NT2,000)，吳老大還大手筆買全套(外加吊帶車褲&手套；聽同樣買了吊帶車褲的雅文說，穿起來幾乎忘了它的存在！完全沒有束"腹"感)，真是敗無止境啊！

領回號碼布別上車衣貼好車帽車身，一切準備就緒後，早早就寢，養精蓄銳明天投入自虐之旅。

• 4/30 第一日，花蓮-台東 130km



早上 6:30 起床，7:00 出去吃早餐，此時挑戰隊的隊友已經先一步出發了。我們則是約 8 點多到達亞士都飯店前，做最後的調整。遵照吳老大的建議，將坐墊後的小袋袋包括備胎工具組及打氣筒全都拆了下來，就爲了少那麼幾百克的重量，反正要真的爆胎自己換的話可能也無法在時間內完成了。

檢錄時女子組被排在最前面一排，今年競賽組總共只有 10 個女生報名，大家一字排開後 lulu 偷偷對我說：「我可能是裡頭年紀最大的吧。」沒錯！那我就是第二老的！其他都是高中生或 20 出頭的女生，除了我們兩個外幾乎看起來都是練家子，好幾個美眉出發前一直雙臂趴在車把上，一副「不然你是要怎樣」的感覺。很想跟她們說，「肖年耶免緊張，阿姨是來亂的，不會跟你們搶名次啦」。攝影機還靠過來拍 Up，雖然緊張的肚子痛一直想上廁所，但是站第一排表面還是得裝的酷酷的真難過。



我在這裡！



殺氣騰騰的美眉...

9:00 鳴槍出發，雖是排最前面也是一下被後面湧上來的車流給吞沒。前面熱身路段謹記教練的話語盡量輕踩維持最輕鬆的節奏，心想只要維持自己預計的速度(平均時速 26k)的話，應該可以在限時的 3.5H 內過 70k 北回歸線的關卡，別緊張別緊張！在好手雲集的大車陣中騎車這還是第一次，身旁盡是「呼呼~」的輪軸轉動聲，很有感覺。過花蓮大橋後一個上坡，前面領隊透過無線電通知即將放行，當時與前導車已經拉開有近 100m 以上的距離，等到一過海洋公園，前面的領先集團次集團三集團等等一下就呼嘯而去，留下烈日下我們這些落後集團獨自留在有點空曠的灼熱烈日下濱海公路。沒想到開賽 5 分鐘就開始獨騎了啊.....



本來賽前還在跟 lulu 說一起來輪車，可是這時根本看不到她的蹤影。記憶中跟嵐逢和一元有過短暫的相逢，然後在上牛山那個坡時追過了滿臉通紅的維修，心中不禁想「今天大家狀況都不好嗎？」因為通常大家的速度應該是差不多，還是我衝太快？等下到後面一下就會沒力？管他的騎了再說！

辛苦爬過了最高的牛山坡頂，痛快地往下滑到一半時，無線電耳機傳來嵐逢呼叫補給車的聲音「lulu 在 23k 處爆胎」！？本來情義上應該回去幫忙的(但是什麼都沒帶也幫不上忙...)，用無線呼叫了好幾次又都因為距離太遠而收不到信號，在這種有關門時限的比賽中也只能心一橫繼續前進。一路上聽從教練指示，隨時補充 Power Gel 和水分，免得到時候體力不支。應該是在豐濱之前趕上停車小

解的雅文，之後共騎了約 50k 以上。當時感覺要跟上他的速度已經很吃力了，但爲了不要再獨騎只能苦苦追趕。11：40 分左右通過了 70k 處關門的北回歸線，比關門時間早了 50 分鐘，不久補給車趕上來做了第一次的補給，香蕉/Power Gel/水都補到後，繼續前行。

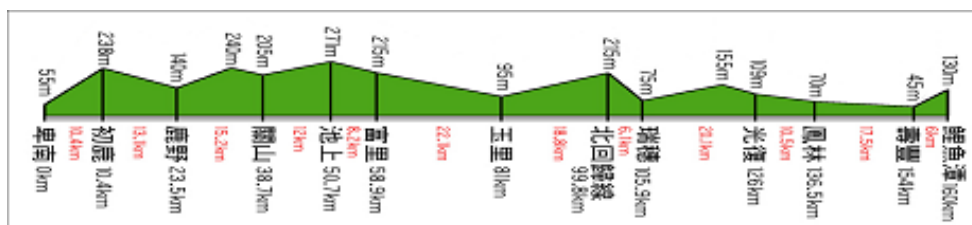
追上挑戰組的冠良坤龍他們剛好是他們吃完便當喝完冰啤酒從休息站出來（#★&▽@%...），這時正需要酒足飯飽的他們爲我們擋擋風——結果一下就跑不見。挖咧 XXX！還是王老大有情有義，陪騎旁邊加油打氣。但好景不長，106k 處眼睜睜見坤龍滑進休息站休息，我卻要繼續拼命。此時也已遠遠落後雅文，終點前又是一路獨騎，屁股已經酸痛欲炸，膝蓋受太陽直射的部分被曬傷發痛但忘了帶防曬油沒法補，水壺裡的水已經曬成溫的，到這個地步真的只剩毅力了，一定騎完你！！爬成功的長緩坡（後來聽維修說那個坡可以從下面繞過去！You must be kidding me!），知道已經漸漸逼近終點，此時居然覺得還有餘力能衝刺，於是開始以時速 33k 急馳，一切都很順利，看到剩下 3k 的牌子(YA!)，2k(快了!)，1k(就要解脫!)，500m(!?) 爲什麼工作人員叫我往右邊叉路上爬？明明旁邊就有一堆挑戰組的在吃點心！心裡一邊咒罵一邊抽車，然後衝線完成比賽！下午 1：41 分。

好笑的是騎了 130k 不點地也沒摔車，結果在終點騎車去上廁所回來一下子忘記還穿著車鞋，兩腳黏在卡踏上，直挺挺的“砰”！破功，嘔死了。

晚上在那魯灣大飯店吃飯時聊起來才知道 lulu 後來不幸的遭遇（爆胎+摔車），還有一堆人都抽筋的事情。感謝媽媽我不是抽筋體質。經我與 lulu 刻意策動，得與四位競賽組男士吳老大/維修/逢嵐/雅文(本欲將新婚的冠良弄進來，結果卻混進了吳老大??)同房，碰巧正是住在去年東之美時同一間 401R。想當初我們是東之美五美進駐，這次是垃圾話男 x2 + 抽筋男 + 白褲俠 + 面膜女？

操了一天精疲力竭，垃圾話更催人睡，9：30 完全躺平不省人事。

• 5/1 第二日，台東-花蓮 160km



白褲俠維修信誓旦旦說今天山線的行程會比昨天海線的行程輕鬆，騙笑維，怎麼可能！多了 30K 而且上上下下更多；關門時間 3 個小時還要騎 81K；平均時速要維持 30K；天氣更熱；怎麼想都比昨天操。昨天晚上大家已經有點沒自信的說，反正就盡力騎到 5 個小時被撿上收容車爲止，豁出去了啦！

早上著裝時從垃圾話男 1 號雅文口中得知，原來男生車褲內都沒有穿小褲褲，大吃一驚！以前都不知道有這好康的...。但是還是沒有勇氣直接穿車褲，體會垃圾話男口中完美的貼合感。

今天提早在 8：00 出發，出發前自己悄悄設下目標，今天一定要咬住吳老大的屁股，否則可能完賽機會渺茫。所以放行點後發現吳老大身影時，死命黏上一路尾隨。後來與吳老大及其他幾位车友形成小集團後，第一次感覺到輪車的好處，跟在人家屁股後面不用踩還可以維持 30k 以上的速度，真是太神奇了！但是集團裡還是有些只乘涼不種樹的人，我可不願意被人家說憑著自己是女生就只會佔便宜，所以在後面休息了一陣覺得養足精神後，也會主動到前面擋擋風，其實這比起一個人獨騎時輕鬆太多了，反而覺得精力過剩。但是男士們還是不久就會很紳士的又超到我前面去，所以其實還是受照顧的多。



途中只有一次險些被放鴿子，就是幻象 2 號補給車第一次進行補給的時候，不知為什麼不像以往一樣在行進間補給，反而將車子停下，硬生生把吳老大跟我給攔了下來。眼看集團已經逐漸遠去，吳老大先補給完也追了上去，我的水還遲遲沒拿到，都快哭出來。等到拿到重要的水壺背上又多插了一罐礦泉水跨上車開始要追趕時，集團和吳老大已經遠在兩三百公尺外的山坡上了。等等我啊！！「追不上就玩完了」的危機感爆發腎上腺素分泌死命抽車，追啊追啊，馬拉妹！好不容易回歸集團懷抱，吳老大回過頭來看到臉帶驚訝與嘉許之意，爺爺，我回來啦！



之後一路就是漫長又永無止境的煎熬，左腳右腳超車跟車，喝水擦汗吃香蕉.....除了屁股與脖子陣陣做痛外都沒什麼感覺了。明明是烈日當空不曉得為什麼我一邊騎一邊鼻水流不停，只能一直往 lulu 借我的黑色袖套上擦（lulu 對不起！我後來有幫你洗乾淨了！）。補給線拉太長結果中間快一半的路程中沒有自己隊上的補給車來補給，生命命脈的水在這種天氣下不一直補充根本撐不下去，真的要感謝好心的友隊補給車伸出援手多次給予水和香蕉的補給，我們才得以繼續支持下去。

後半段感覺逆風越來越強，整個集團的速度有明顯變慢，大家都累了。看著時間已經 12 點多，漸漸逼近強制收容開始的中午 1 點，大概還剩 30 幾 k，心裡盤算這樣應該不會被撿上車了吧？稍微安心。但此時體力也所剩無幾，最後關頭集團還發生摔車意外，差點失去吳老大。還好吳老大藝高人膽大，雙腿一夾坐墊說時遲那時快來個旱地拔蔥，人車拔地而上凌空 360 度翻滾飛越滾倒騎士，在數米後安然落地（以上純屬幻覺），我也因為當時在隊伍最後所以得以閃過，不過卻折損了一位中途合作蠻久的乳牛俠。

到了鯉魚潭前 8k，靠！又是坡！我已經沒力了，吳老大，感謝你長期以來的照顧，請不要在意我，放手去追求你的幸福吧！反正再來就是跟自己賽跑了，以時速 10k 慢慢磨，最後這 8k 感覺上好像騎了半小時之久，實在是太累了。看到最後 2k 的牌子時，已經進入彌留狀態，此時無線電耳機裡傳來「馬拉妹加油！剩下 2k 了！」的聲音，四下無人，是神在呼喚我嗎？

終於，看到了潭水，看到了終點，越過了終點線.....**媽的這種自虐的變態活動老娘再也不參加了！！** 以上是 2005 年 5 月 1 日馬拉妹在花蓮鯉魚潭的實況報導。

• 後記

後來回到雅士都飯店趁頒獎時去洗完澡出來後，才知道自己得了第二天單站台東—花蓮女子組的第 5 名。大家都說好厲害好厲害，其實就只是因為參賽 10 人中爆掉 5 人（包括中途中暑休克昏倒的 lulu），而《一ㄥ》到最後完成的我順理成章變成第 5 名，如此而已。其實自己有達到當初設定的目標：時間內完賽，就已經很高興，這個獎牌其實是賺到的。何況這個獎沒有許多人的幫忙是沒有辦法拿到的，在此我要與一路熱情相挺的吳老大、輪車的車友 & 友隊的補給車、教練陳志豪的諸多叮嚀及幻象補給車的辛勞、無言守護的王老大、溜去吃冰的雅文、抽筋王的維修及嵐逢、不見蹤影的坤龍及冠良、昏迷中不忘靈魂出殼最後 2k 來給我加油的 lulu（騙你的，那是坐在收容車上的維修的聲音啦！）、同車前來的朋友們、還有眾多沿途加油加水的民眾與小朋友一起分享這個成果。感謝大家！

總排名	編號	姓名	組別	車隊	第 1 站成績	第 2 站成績	合計成績
134	8	蔡知穎	女子組	幻象車隊	4* 17' 48" 10	5* 23' 07" 38	9* 40' 55



PS.1 明年要雪恥的請自便啦！

PS.2 雖然 3D 車褲有效減輕了疼痛，但屁屁還是磨出水泡來了。果然廢內褲說有其道理。以後有磨屁路線再來嘗試之。



吳老大，甘溫啦！

完