

KHS單車學校 謝正寬勇征三橫

圖、文◎編輯部



當 KHS 單車學校校長謝正寬完成折疊車三橫挑戰行之後，許多人都嘖嘖稱奇，對於年屆七旬外加心臟閉鎖不全的謝校長，居然還有體力、毅力與勇氣挑戰三橫均大感佩服。過去「人生七十古來稀」的觀念，如今已隨著平均壽命



▲熱愛單車運動的KHS單車學校校長謝正寬人老心不老，今年更勇於嘗試挑戰台灣三橫行。

增長而打破，活到七八十歲一點也不困難；所以，謝校長選擇用挑戰三橫的方式，記錄他還年輕的心。

分段騎&補給車相隨

謝校長表示，挑戰三橫要量力而為，一次騎完三橫的難度非常高，以他的年紀和身體狀況來說，分段進行比較恰當，因此，謝校長選在今年端午節先挑戰中橫，10月中完成跨越拉拉山、北橫、北宜200公里的雙北之旅；而在11月



▲挑戰三橫也能輕裝上路，行李與裝備就交給支援補給車吧。

23-25日65歲生日前夕，花了2天半的時間橫跨難度最高、風景也最優美的南橫。

而為了保留更多體力騎車，謝校長三橫挑戰之旅都有支援補給車隨行，以幫忙裝載行李裝備與備用車，騎車只需輕裝，以減少爬坡的負擔；倘若途中身體真的無法負荷，也能隨時上車。謝校長以過來人的經驗特別提醒車友，騎三橫的出發時間要愈早愈好，因為山上天黑得很快；尤其冬天騎車，很多路段照明都不足，加上九彎十八拐，摸黑下坡非常危險。

騎飛精練體力與腿力

為了應付艱鉅的三橫挑戰行，謝校長特別在行前加強體能與腿力的訓練，他的特訓方式主要是藉由飛輪鍛鍊雙腳的協調度，一來不論晴雨都能在室內鍛鍊，二來可調整速度和



▲謝校長表示，透過飛輪訓練，最能確實掌握身體的負荷與體能的進展。

重量，讓訓練能夠更加精密確實。謝校長慷慨分享他的訓練秘訣：每天早晚各30分鐘，搭配音樂逐漸加重加速，讓身體習慣於「縮小腹、立骨盆、手微彎」的姿勢，透過整身的重量而非雙腳的力量去踩踏；並將身體維持在「微濕」而非渾身是汗的狀態，自然不會筋疲力盡，可以維持長時間的騎行。當實際上路時，謝校長建議可以在車上裝一個三合一功能的碼表，藉由心跳的快慢來調整踩踏的重量和速度；同時記得即使上坡也不要貿然停下休息，持續而規律的騎行，才不會導致乳酸堆積，造成身體疲累不堪。

隨身必備品

至於隨身物品部分，謝校長表示，因為三橫沿途幾乎沒有商店可以採買或用餐，所以隨車的緊急糧食和飲水必不可少，譬如方便攜帶的三明治、乾糧、眾所皆知的補給品—香蕉，謝校長更透露他的補給小撇步：裝一壺稀釋過的蜂蜜加檸檬水帶在車上，對於疲累的身軀很有幫助，也可以攜帶葡萄乾補充熱量。

謝校長補充道，三橫位處高山地帶，容易有午後陣雨，所以一定要攜帶輕便雨衣，雨勢加大或下坡風勢大時一定要穿上，以免身體失溫受寒。三橫的道路狹窄蜿蜒，又加上山林遮蔭濃密，一到傍晚就幾乎暗得伸手不見五指，騎北橫時多



▲有心愛的另一半甜蜜打氣相隨，任旅程如何艱辛都不畏苦。

虧有後援機車部隊一前一後，靠著車燈的亮光幫忙開路和警示，才得以確保行車安全。如果是單人獨車上路，車燈千萬不能少；

而且1個LED燈還不夠用，最好可以裝2個車燈，並附有閃爍、長時間照明等功能，不但



▲與志同道合的朋友一起上路，不但多了照應，也可以相互加油打氣。（中橫）

照亮前方路面，也為對向或後方來車突顯自身的存在。

另外三橫容易成雲致雨的氣候，也會影響土石鬆動。謝校長心有餘悸地回憶起南橫挑戰行，在騎經埡口東側不到300公尺處的公路時，由於雨後土石鬆軟，陸續有小落石落下，目睹此一狀況，他們一行人趕緊搶灘似地通過該路段。沒想到半夜2點左右，卻傳來驚人的轟然落石巨響，翌晨一看，滿地大小落石已堵住來路無法通行，所幸人車皆無傷亡。由此可見掌握三橫氣候之重要。

還認為三橫是遙不可及的幻想嗎？謝校長說道，只要事先做足功課，將體力調整至最佳狀態、詳細勘查三橫路況與氣候，並備妥各項補充品和裝備，不論老少、無關男女，每個人都可以跟他一樣成功挑戰三橫，挑戰永不服輸的那顆心。☀



▲有了事前充足的準備和旅程中相互照應，每個人都可以像謝正寬校長（中）一樣成功挑戰三橫。