

Climbing Taiwan-NeverStop 永不放棄-歐尼瀾塔塔加之探索新中橫

完全攻略秘笈

第一部

水里~塔塔加，全程 72 公里的探索新中橫大賽，賽道位於東亞第一高峰的玉山國家公園境內，由海拔 300 公尺要爬升至海拔 2600 公尺，除了長距離騎乘的準備之外，另一個要適應的，就是海拔高度的變化所產生的生理反應，選手的各項準備工作是否完備，諸多因素將決定選手能否完賽。

賽前二週

報名確定

在心理因素及調適上，**報名確定**這個動詞，象徵著永不放棄心理準備的開始，不論是參賽選手、領隊、補給人員，在心理建設的工作上，盡量朝向自我挑戰，以完賽為目標互相鼓勵期許，勿累積過高壓力，心理壓力過高會造成睡不好，體力無法充分發揮等現象。

訓練

這個時期的訓練以耐心為主，可做長距離的訓練，平路段以單日破百為目標。

爬坡訓練，可選擇 20 公里以上的爬坡做為訓練標的，以單日完成兩趟至三趟同路線爬坡為目標(視路線長短而自行調整)，同路段往返爬坡訓練的同時，也將每次爬坡分別計時，以得知自己體能的衰退速度，方便日後配速。

飲食

正常均衡的飲食，每日一根香蕉，有益無害，開始要增加水份的攝取，至於要喝多少水，喝到您上廁所出來的尿色清如水，那就對了。

賽前一週

訓練

最後一個週末，可做一次高強度模擬訓練，從起床時間到出發時間，盡量符合大會所排訂的時間表，最後一次高強度訓練之後的一週，要開始消化肌肉所屯積的乳酸，最好的方式並非完全不騎車，反而是要繼續騎，但是騎乘的重點在於放鬆肌肉，因此要絕對克制心裡面任何想要重踩的慾望，就算是被狗追也要忍住呀；短距離平路段的乳酸釋放訓練，是最後 5 天的最佳活動方式。

作息

一般人最常遇到的狀況就是，比賽前一晚睡不著....

最後一週，以大會出發的時間表做為基礎，調整睡眠時間，早早上床，早早起床，強迫身體將最佳精神狀況調整到比賽時間。

飲食

水份、還是水份，讓身體的水份維持在一定的飽和狀態，增加碳水化合物食物，高蛋白的食物開始減量，簡單的說，蔬菜水果多多益善，肉類食品解解纏就好，少吃一點。

裝備保養

賽前一週，切忌大部更換單車零件，以免適應不良問題產生，三天前車輛及裝備保養，檢查煞車皮及輪胎是重點，在來是變速器滑潤度，及鍊條間隙，該帶的備品及人身物品清點完畢，為什麼要定在三天前，萬一裝備有問題，你還有一天的時間搞定。