

高潮迭起的登山車運動

11-15

你心中的週末戰士正吶喊要尋找挑戰嗎？

登山車這項運動邀請每個人心中的週末戰士，一起騎著粗輪胎的越野單車來探索大自然。可別被「登山車」的名字給侷限了，登山車運動不只是上山而已，還可以騎在廣闊的野地。騎在越野林道上是身體和心智的一項考驗：不但要好好注意地面的高低起伏，身體同時要馬上對障礙物反應，像是圓木、岩石、危機四伏的樹根。

和一般單車相比，標準的登山車有較寬且較粗的輪胎、直立的手把（為讓登山時更好握）、更堅固且更小的車身、21 到 27 段的變速檔。另外，登山車具有更小段的變速檔，這樣上斜坡和越過障礙都能更得心應手。登山車在七九年引進時約有 20 公斤重。之後隨著科技的進步，自行車重量大大減輕，而懸空的前叉子和車架也幾乎成為標準配備了。

台灣主要城市的市郊都有世界級種類齊全的登山車道。許多高級的登山車販售商會提供定期的行程資訊，也會提供專家的建議和知識。想要取得台灣登山車運動更多的資訊，請見 <http://www.formosanfattire.com> 這個重要的雙語資源網站。

11-16

安柏和朋友迪克蘭在前往山上的自行車登山道上休息：

迪克蘭：妳喜歡從這裡鳥瞰台北的風景嗎？

安 柏：喜歡，但我更喜歡下山的風景。我們走吧。

迪克蘭：等一下！我好累，這斜坡把我力氣都用光了。

安 柏：我們出發前你有吃東西嗎？

迪克蘭：事實上，我睡過頭又希望不要遲到，所以我沒吃早餐。我需要一些碳水化合物，這水壺【註】只能讓我不脫水，但我還是很餓。

安 柏：來，來根能量補充棒吧。我從自行車展買回來的。

迪克蘭：我都忘了妳去過那裡了。那展覽如何？現今裝備的規模很驚人。

安 柏：那可是愛好者的聖地呢！腳踏車工業充滿了創意，登山車和其配件足夠讓人看得眼花撩亂。

迪克蘭：我猜妳一定樂歪了！

安 柏：沒錯。來看看我買的這個超正點的避震器，這超級適合這種單道的車程。

迪克蘭：那妳有沒任何的設備可以幫我騎完後半段的路程？我現在可真需要一個。

安 柏：比如說一個「自動的」腳踏車？迪克蘭，騎你自己的車吧，咱們要上路了。

【註】像狹長型背包的一種水壺，連著一根管子背在後頭，越過肩膀上方，方便讓跑者、登山者或腳踏車騎士能隨時喝上一口水。