

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：外埔國中自由車隊參加2015中國·莊河天門山杯環英納湖國際自行車公開賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立外埔國中	
聯絡人：林志勳	電話：0923691204
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林志勳/外埔國中/學務處/專任教練	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/>	
出國期間：104年 08月 27日 至104年 08月 31日	出國地區： 中國大陸
報告日期：104年 9月 19日 (填寫一級機關首長核定日)	
內容：(500字以上)	
<p>一、目的：</p> <p>此次中國·莊河天門山杯環英納湖國際自行車公開賽於8月28日至31日舉行，此賽事參賽年齡設定是18歲以上菁英選手參賽，但主辦單位特邀請我校派隊前往參加，讓我校自由車隊選手能與國際菁英選手同場競技、互相交流學習觀摩，體驗高水準的賽事，增強選手的經驗技巧，以提升校選手的競爭力與開拓他們的國際視野。</p> <p>二、過程：</p> <p>由於此賽事只規劃男子組沒有女子組，我校男子選手今年參賽成績未達市府補助標準所以學校事先發放家長意願表詢問學生家長是否有意願讓學生自費參加，體驗國際賽事增加學生經驗與技術、開拓學生國際觀，最終共三位家長同意學生參賽，我校自由車代表隊共計派出：田永昇、胡雍智、洪賜賢3名選手參加此次賽事。</p> <p>8月27日早上11點鐘參賽隊員由校長授旗加油勉勵後從學校出發前往桃園機場搭乘下午3點的班機前往中國浦東機場，由於經費上的考量我們機票是訂購由上海的浦東機場再轉機至大連周水子機場，非直航班機，第一段航程由於班機起飛延誤加上浦東機場大雷雨飛機無法降落在上空盤旋半小時嚴重誤點已超過轉程班機的登機時間，一下機後全體隊員狂奔至下一航班登機口，所幸由於大雷雨影響，所有航班都延誤讓我們在最後一刻趕上班機，免於夜宿機場，晚上11點抵達大連機場，再搭大會安排的廂型車前往莊河市。</p> <p>8月28日凌晨4點鐘終於到達大會安排的住宿地點三和酒店，趕快安排房間讓選手休息，上午10點起床組裝單車後辦理選手報到手續領取相關資料，下午2點前往比賽路線勘察輕鬆騎乘1.5小時放鬆，晚上7點開領隊會議，由於參賽人數眾多，環湖路線多上下起伏、急轉彎，補給不易，大會裁判團決議將賽程改為4圈104公里，全程不作補給與維修，選手落後30分鐘就淘汰上收容車。</p>	

8月29日早上5點起床盥洗完畢吃完早點後於6點鐘在飯店前集合由大會人員帶領男子公路精英組160名選手騎乘單車前往賽事起點英納湖，由於比賽採全程不補給、不維修方式所以隨隊教練只能在各定點觀看賽事不能跟隨車隊行進，也無法隨時掌握選手的即時狀況給予指示，全程只能靠選手自行應對排除狀況，對選手來說是種挑戰。

8點30分一開賽集團就攻勢猛烈，強度維持在平均時速40公里以上，第二圈就分成數個小集團，我隊三位選手都處在中間隊伍落後領先集團約7分鐘，第三圈已有約30名選手被大會收容車收上車淘汰，我隊選手保持落後主集團約15分鐘的距離持續奮鬥，第四圈賽程經過70公里後我隊選手由於前段時間參加全國自由車場地錦標賽，都在場地練習，公路訓練量明顯不足，導致體力下降，單圈慢了15分鐘，領先集團進終點後約30分鐘才進終點，所幸未被淘汰順利完賽。

8月30日由於考量到中午要退房搭車前往大連市機場旅館住宿以利隔天搭早班機回國，所以沒參加大會安排的天門山國家風景區遊覽，改到鄰近的冰峪溝國家風景區參觀有東北小桂林之稱的山水景色，開拓學生眼界，認識大自然奧妙，下午搭乘大會安排車輛前往大連市機場旅館住宿。

8月31日早上搭乘9點15分的班機返台，上6點半抵達桃園機場，兩段航班都準點沒有再度上演追飛機驚魂記，8點10分安全抵達外埔國中順利完成這次任務。

這次的比賽讓選手們跨級與國際菁英選手同場競技，體驗菁英選手賽事的強度，近距離觀察菁英選手騎車姿勢、技巧與賽程中面對各種不同路段如何應對，經過這次的國際賽磨練相信會讓他們增加了一個充實經驗讓他們永生難忘。

三、心得：

此次賽事由於自費參賽，為了減輕選手家長負擔，選擇了多花一點時間、體力搭乘需轉機的航班節省機票費用，航程中遇到航班大誤點與差點趕上轉行的班機夜宿機場，選手都是國中生又是首次出國參賽，經過了快20個鐘頭的旅途奔波都累翻了，28日帶選手至賽道試乘時選手體能與精神狀況明顯不佳，經過輕鬆騎乘一段路程熱身後才稍稍改善，29日比賽當日大會安排又是早上5點半用餐6點出發至賽事起點，對選手是一大挑戰，所幸此次是以增加選手經驗、磨練技巧與能力為主，成績並非是主要求重點，否則以此次選手精神體能狀態能以維持最佳狀態取得佳績。

四、建議：

1. 選手騎乘長距離公路體能需加強
2. 日後要參加賽事要依賽事內容安排做做重點加強訓練，以提高競爭能力。
3. 行程安排要考慮妥善，讓選手能保持最佳狀態參賽，別為節省經費安排太過消耗選手體力的行程。



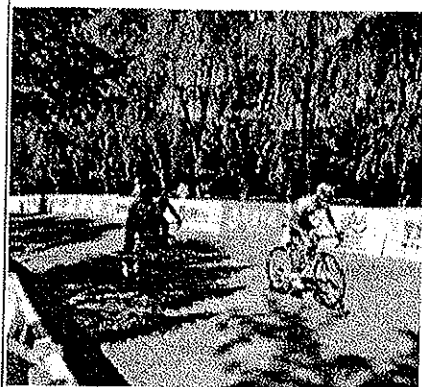
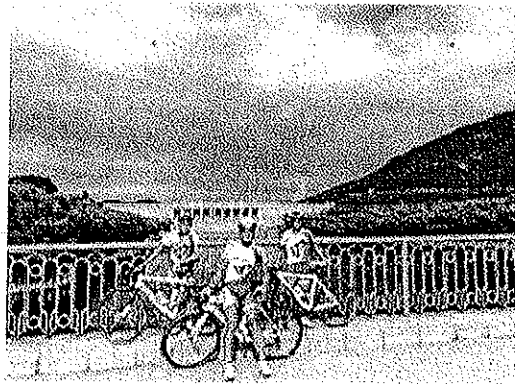
桃園機場辦理登機手續



28日早上4點抵達住宿地點



28日比賽路線勘察、騎乘



29日比賽

