

我的初馬到我的超馬再到 2009 國際扶輪馬拉松

臺中南門扶輪社 普拉斯狄克 2008.01.19

肖八，真的要去跑 100 公里？

真的嗎？不會吧！

跑得完嗎？膝蓋可以嗎？跟身體過意不去！會糟蹋自己的身體！

跑前就是這麼多的問號！

但我真的去跑，而且也全程跑完，膝蓋沒有異樣，身體也沒不舒服。比起二年前的初馬（2005.12.18.臺北 I N G 國際馬拉松）舒服太多了，當年賽後足足酸痛二天，走路一拐一拐的，還去買了幾瓶米酒回來泡澡呢！

為什麼去跑 100 公里？就像打高爾夫球，有時打 18 洞不過癮，偶爾也打個 36 洞，像我們國父 Concept 康瑟波特先生，還一天內打完 54 洞呢！

所以，我想我們臺中南門扶輪社愛慢跑的社友，不妨平時勤練跑，也來跑個一生一次馬拉松賽，增添生活情趣！好嗎？也算個人，人生的另一場「壯遊」！只要你一公里能維持 7 分鐘的實力，五公里跑 36 分鐘，完成一場馬拉松賽事，絕對沒有問題！

一般馬拉松賽，時間是限制 5 小時 30 分！有的限制是 6 小時！打一場高爾夫球的時間跟跑一場馬拉松賽的時間是相似的！熱情邀請，我們南門社的 20 多名高爾夫好手，也來一場一生一次馬拉松賽，豐富你的人生，就如同南門扶輪社第十屆社長 Bond 廖光亮先生的年度扶輪主題一樣：**創新、參與、豐富人生！**

膝蓋沒事嗎？

社友若擔心慢跑會傷膝蓋，我建議先去骨科檢查，照 X 光，讓專業醫師給我們意見。當然我們跑者，跑前跑後我們都會擦點中藥草膏之類的保養品，用它當然也需愛它！

不過我們都知道，凡是運動，不管是高爾夫、羽球、網球、爬山、、、等等都有不同程度的運動傷害發生，對我們這群 50 歲左右的年輕人，都必需小心才是！另外，有人說，東西愈用愈勇，所以大家也不用太擔心，像寫書法，愈寫愈像王羲之！太極拳愈打愈像張三豐！高爾夫愈打愈像伍茲，沒五隻也可打三隻，不然也可打的像南門社的球王張國洋先生！



（跑馬拉松，就像相片中的三位，輕輕鬆鬆的，不必急，不必衝，不是要名次，不要獎金，只要健康長長久久！）最右為筆者。

這次臺灣祈福超馬是 2008.1.19.早上 06:00 由高雄文化中心(五福一路)起跑，名額限定 200 名，經小港機場、林園、東港、佳冬、枋寮、枋山、楓港、車城，目的地終點設在四重溪的南臺灣溫泉大飯店，全程 100 公里。資格限制是，必須有五場馬拉松賽的完跑證明。限時 13 個小時。

路程這麼長，你怎麼跑得完？

告訴大家，沒什麼竅門，只有一心一意，慢慢跑，慢慢跑，不要讓心臟跳太快，不要太喘，就沒問題，當然前題是我在 12 月份起，就每週大約訓練跑數約 60 公里，有時一口氣繞東海大學校園七圈，共 35 公里。

真的跑不動時，腦袋瓜就會像，有一位魔鬼，一位天使，祂們會一個說：跑什麼跑，身體會糟蹋掉，趕快停下來休息！一位會說：親愛的，你可以的，趁還沒抽筋，腿還不酸，繼續跑！唉！真是天人交戰！真的想停下來不跑了，很痛苦的！此時我就嘴巴唸著阿彌陀佛，或上帝啊，或阿拉啊，或唸個 臺中南門扶輪社，不然就唱個扶輪頌，再不然也來唱個歡迎區總監歌，總之，就是要將它撐過去！

這路程 100 公里，每 5 公里就有一補給站，有舒跑、礦泉水、蠻牛、雞精、鹽巴、檸檬、柳丁、小麵包、巧克力、黑松沙士、噴劑肌樂、甘蔗汁、、、等等，補給真的豐足，我最喜歡那冰涼的甘蔗汁和加鹽巴的黑松沙士，令人懷念那味道！還有志工朋友追著你跑，送上多汁沁涼的一小片西瓜，令人感動，直呼謝謝、謝謝啦！多摩、阿利阿多！

跑到枋山往車城方向跑，左邊是山，右邊是海，每隔不多這遠，就聞到陣陣咖啡香，原來路旁較空曠處的樹下，一臺臺咖啡車，擺了桌椅，就賣起咖啡，客人面向臺灣海峽，一邊欣賞夕陽西下，一邊喝咖啡，我也想停下來喝一杯，但不敢，路途還遙遠，不敢怠慢，不敢鬆懈，不能讓魔鬼戰勝過天使！停下來就破功了！

我跑回到終點時間是晚上 18:59 又 4 秒，共跑了 12 個小時 59 分，剛好在終點關門時間內回到終點，真的是從晨曦未起，不見曙光開跑，到艷陽高照，到夕陽西下，到夜幕沉沉，跑到繁星點點，明月高掛（農曆 12 月 12 日）。

羅布森先生則比我早到 14 分鐘，今天是他跑的第二個 100 公里，令人欽佩，南門的超人！



（南門超人，英姿挺拔，戴起墨鏡，頗有明星架式，他一馬當先，左後方是此次大會主委蕭萬呈先生，蕭先生上個月 12 月 23 日，才在嘉義城市馬拉松賽中，完成他第 100 次的馬拉松。進而成為臺灣百馬俱樂部的成員！）

康瑟波特先生則發揮運動員精神，因腳裸受傷，最後 10 公里，他堅持一步一拐的爬回終點，大會特別廣播，我們最佳跑者回來了，眾多的同伴，跑到終點線，

齊聲為我們國父喝采、歡呼！此時時間顯示是 21：18 分又 35 秒，我們國父跑了 15 個小時又 18 分，名次是 165 名。大會特別溫暖，只要有跑回終點，都有一份 100 公里完跑證明及一個刻上「臺灣祈福順利完成」的獎杯。



（相片中間是康瑟波特，最右邊那個戴紅帽的是羅布森，照相時間是 151847，戴廷聯則是在最左邊，正打電話給姿瑩（張光瑤夫人），報告長官，總監平安回來了！）

墨西哥奧運，一九六八。在冷冽、漆黑的夜色中，來自坦尚尼亞的馬拉松選手 John Stephen Akhwari 正緩緩的進入田徑場。腳上纏著繃帶，血正一滴滴流下來… 他痛苦的跨出每一個步伐。冠軍選手早在一小時多前就已經抵達，只有零星星的觀眾留下來。直到抵達終點前，他並沒有因此而停下腳步。記者事後好奇的問道：你明知道不可能得獎，為什麼不乾脆放棄算了呢？Akhwari 起初有點感到困惑，然後回答：我的國家送我到墨西哥不僅僅是參賽而已，而且他們要我完成。My country did not send me to Mexico City to start the race. They sent me to finish. (故事摘自 Bud Greenspan, 轉譯自六月份美國國家地理雜誌, 2000)

這個人，像不像我們國父（創社社長，大家戲稱他的）？臺中南門扶輪社派他出去跑 100 公里的超馬，豈只是要他去參賽而已？他當然知道，扶輪精神，接到任務只可以唉唉叫，但絕不能推，更不能拒絕，要微笑接受，而且要「使命必達」！這是當個扶輪人最起碼的要求，沒有討價還價的餘地。所以嘛，爬也要爬回來，管他是幾點了，披星戴月，趕路吧！絕不放棄！

啊！偉大的南門國父！我們崇拜你！我們敬愛你！立正，敬禮！

166 名起，全不見人影，全棄跑了，不外乎是有的受傷、拉肚子、抽筋、起水泡、

中暑、等等不一而足，足見國父的堅忍，不放棄的精神，另人欽敬！

這次第一名是劉治昀先生，他跑了 8 小時 33 分 23 秒！第五名是位女生邱淑容小姐，她跑了 9 小時 26 分 10 秒！

什麼是超馬？

一般是有二種類別，一種以時間計，12 小時、24 小時，在時間內，你跑了幾公里。一種是以距離計，50 公里、100 公里，你跑了多久時間。至於林義傑先生跑的超馬，又是另一種長時間加長距離的超級馬拉松，像橫越撒哈拉沙漠、跑南極就是。

有幸能與 2009-2010 年度國際扶輪 3460 地區總監提名人 Concept 張光瑤先生，以及籌辦 2009 年 10 月 11 日國際扶輪盃日月潭環湖馬拉松賽的馬拉松主委 Lobsang 汪世旭先生，一起完成這趟不可能的任務，是件令人興奮與激動的，是令人開心的，因為一開始，我就沒想說我會跑完，只想能跑多少算多少，了不起就搭救護車回來！

也感謝 100 公里長的志工沿途補給及交通警察辛勤的交管，每個路口都有執勤人員，也非常感謝屏東鄉親，不分男女、老老少少，是那麼熱情、真誠的在騎樓下，店面裏，路旁邊為我們加油，倍感溫暖！真幸福！以及不時從背後傳來啦叭聲，卡車上的司機邊開邊喊加油，啊！南部人特有的熱情！

最後提供幾張相片，分享給社友，有的年齡比我們大一些，有的體格比我們魁梧奇偉，他們能跑 100 公里，真是不可思議！







這張相片是國際扶輪 2009-2010 年度的總監提名人，於 2007.11.03 日月潭汎麗雅飯店舉辦同學會。商討要國際扶輪 2009-10 年度在臺灣更發光更發亮！！

左二是 3510 地區 D.G.N. Set	林照雄先生	(屏東東區扶輪社)
左三是 3520 地區 D.G.N. Gary	陳曜芳先生	(臺北西南扶輪社)
左四是 3480 地區 D.G.N. Electronics	謝炎盛先生	(臺北城中社)
左五是 3500 地區 D.G.N. OBS	涂百洲先生	(桃園西區社)
右三是 3490 地區 D.G.N. E.N.T.	李進賢先生	(板橋北區扶輪社)
右二是 3460 地區 D.G.N. Concept	張光瑤先生	(臺中南門扶輪社)

3470 地區尚未選出 D.G.N.

而右一是 Lobsang 汪世旭先生，左一是 Plastic 戴廷聯先生，他們二位是臺中南門扶輪社社友，應 Concept 之邀去作陪遊玩，真幸福！
漂亮高雅的夫人們，皆對號入座，站在後面！！