



我跑馬拉松 超越昨天的自己

文·圖／整形外科 主治醫師 鄭旭棠



我的第3場馬拉松「2014岱宇臺中國際馬拉松邀請賽」

2013年跑完人生第1場42.195公里的馬拉松，獲得「初馬獎」。

我是整形外科醫師，在住院醫師訓練過程中，每天的工作時間很長。清晨7點科部晨會，8點進手術室開始各項手術，直到晚間將常規的重建手術完成，經常已經到了午夜，因此幾乎很難找到空閒從事運動，再加上飲食不正常，體重隨著住院醫師年資的增長，逐漸超過了80公斤。

去年在員工年度體檢時，我發現我的腰圍來到89公分，總膽固醇也超過正常值，當時覺得要彎下腰來穿襪子都有點困難了。去年4月，我下定決心要減重！

那時，我正在林口長庚醫院擔任研究醫師，於是利用晚間下班後，到附近的華亞科技園區慢跑。剛開始跑步的時候，很喘很吃力，不過也慢慢地將跑步距離從1圈增加到兩圈。回到中國醫藥大學附設醫院之後，在準備專科醫師考試期間，繼續維持慢跑的習慣，同時配合飲食控制，如此一來，體重漸漸降到了70公斤。

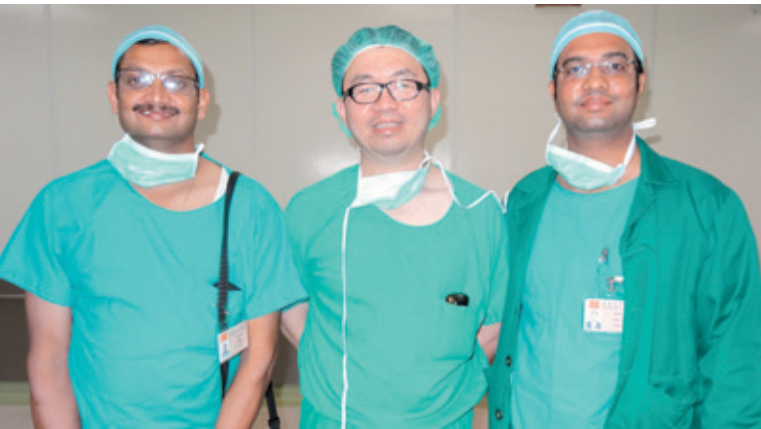
受到減重成果的激勵，我異想天開地想在40歲前跑完一場馬拉松。有志者事竟成，從去年12月到今年3月，我已陸陸續續完成3場馬拉松賽事。

我的初馬：

2013阿公店盃漁鄉風情全國馬拉松賽

「2013阿公店盃漁鄉風情全國馬拉松賽」是我的第1場馬拉松賽事！在參賽之前，我要求自己每週至少要練習跑3次，每次距離至少10公里，才能應付這場42.195公里的硬仗。因為馬拉松比賽都是清晨起跑，所以在比賽前一天，我先南下住在岡山火車站前的旅社，比賽當天，4點鐘就起床準備。

這天，2013年12月1日，特別冷，氣溫大概只有12度，很適合長距離的跑步。5點鐘



鄭旭棠醫師（中，當時體重82公斤）於林口長庚受訓時，與來自印度的整形外科醫師合影。

坐上接駁車來到位在岡山農工的會場後，到寄物處將隨身物品安頓好，開始熱身。接下來，隨著開跑時間接近，人群慢慢往起跑點移動。6點30分一到，槍聲響起，興奮的心情也跟著飛揚，但我一直提醒自己，配速、配速、配速，不要受到別人的速度影響，要照自己的速度跑。畢竟是初馬，跑完它比速度還重要。

很多民眾在路邊為跑者加油，讓人感受到暖流般的熱情。一路上的補給也相當豐富，除了常見的礦泉水、運動飲料、香蕉、

餅乾之外，鄉民還提供炸砂鍋魚頭、甜蝦、炸石斑魚片等食物給跑者，讓我大感意外，原來馬拉松比賽也可以這麼歡樂。

這次路線是從岡山農工出發，先往南跑一點，進入岡山空軍官校，然後再往北跑，進入彌陀區，通過彌壽宮和安樂宮，接著繼續往北跑，來到永安區，這裡經過的永新漁港和石斑魚公園都是我從未去過的地方。路線的最北端是興達電廠，之後便折返往南回到岡山。沿路風景相當漂亮，這種在鄉間小路跑步的感覺跟平時在台中體院操場跑步完全不一樣。

不過，當距離來到32公里時，我面臨了「撞牆期」，大腿已經漸漸不聽使喚。於是我設定了以每一個補給站（大約3公里）為目標，一站一站地前進，每次到站就停下來，進站補給。過了35公里，是最艱難的時刻，不僅身體相當疲累，環境的溫度也慢慢上升。真的很感謝每一個補給站的志工，他們不僅幫忙補給，還不斷地替跑者加油，讓跑者相當窩心。

當比賽剩下3公里，我遇到一位赤腳的馬拉松跑友，當他得知我是初次跑馬拉松，鼓勵我要在5小時內完賽。我使盡全力，抬起腳步往終點前進，一進到岡山農工操場，心中的那種激動只有初馬的跑者才能深刻體會。

我完成了人生中的第1場全程馬拉松比賽！馬拉松完賽證明上記載著我花了4小時59分跑完這場馬拉松。另外，透過事先登記，大會頒給我「初馬獎」。



第2場馬拉松賽

在初馬之後，我因為錯過了富邦馬拉松和渣打馬拉松，於是選擇在今年3月參加兩場馬拉松，分別是「2014臺北國道馬拉松」以及「2014岱宇臺中國際馬拉松邀請賽」。國道馬拉松對大部分跑友而言，是比較無聊的馬拉松，比賽就是在中山高速公路五股至汐止高架段來回跑4趟。這次的「撞牆期」出現在37公里處，最後完成時間是5小時01分。不過，經過適當配速的結果，賽後的恢復時間很短，只有兩三天就可以正常走路和上下樓梯，比初馬剛跑完時的步履蹣跚好很多。

第3場馬拉松賽

至於「2014岱宇臺中國際馬拉松邀請賽」，事前我完全不知道要在烈日下跑山路，還以為是在自己家門前跑步，應該可以從容完賽，就這樣很開心地報了名。比賽當天，我還是用自己的速度跑，但是氣溫明顯比之前高了將近10度，路程有很大的高低起伏，沿途我一直告訴自己要放輕腳步輕鬆跑，別管成績只求完賽。

這次馬拉松，我從台中市政府出發，沿途經過3所大學，分別是東海大學、弘光科技大學和靜宜大學，然後繞到台中清泉崗機場，接著再經過台中都會公園以及中部科學工業園區後返回市政府。這場賽事真的是把我曬乾了！雖然大會每2.5公里就設置1個補

給站，但是沒想到天氣會這麼熱，直到環中路之前都沒有陰涼遮蔽物，完全是相當空曠的路線，很多跑者都吃不消，到了水站猛喝水，這時候水比食物還重要。最後完成時間是5小時34分。

關於跑步，我要說的是…

在經歷過3場馬拉松賽事之後，有一些建議可以給計劃參加馬拉松比賽的朋友參考：

1. **買一雙好穿的慢跑鞋**：我的慢跑鞋很平實，一雙一千多元的鞋子，不僅平時練習穿，也已經陪伴我跑了3場馬拉松。
2. **找固定的時間和地點作規律的跑步練習**：我盡量每週找3個時間作10公里的跑步練習，但是以這樣的運動量，預計全馬大概只能在5小時完成。如果希望成績更好，平日需要再增加跑步量。
3. **量力而為，先報名短程賽事**：很多活動都有10公里和21公里的短程賽事，可以的話，先從這些短程賽事培養參賽的感覺。

最後，我引用村上春樹在他《關於跑步，我說的其實…》書中提到的一句話做結尾：「我當然不是什麼了不起的跑者，以跑者來說水準極平凡——或者該說是平庸吧。不過這也完全不重要，重要的是能夠超越一點昨天的自己。所以要說長距離跑得有挑戰的目標或對象的話，那應該就是過去的自己。」🏃