

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 2006年 原稿來源 民生報 日期 95. 2. 24 版面 B四版

2006年台灣國際馬拉松①

馬拉松的最佳代言人

山田敬藏80高齡 將在古坑挑戰自己第403次

●談起馬拉松的健康意義，先得提及跑步的樂趣。無論是1公里的兒童馬拉松、3公里的親子路跑、10公里的健康路線，或是21公里的半程馬拉松，乃至42.195公里的馬拉松，跑步是最容易上手的健康運動。

愛跑步的台北市長馬英九曾描述過跑步的樂趣：「每當跑過10幾公里、或者30分鐘時，腦中分泌的腦啡物質，會讓人有種飄飄然的感覺，這時只有一個爽字可以形容。」

參加本屆台灣國際馬拉松的選手中，以日本的「馬拉松之神」山田敬藏最引人注意。現年80歲的山田敬藏將在古坑挑戰自己第403次馬拉松，穩健的步履令人稱羨。

山田敬藏1953年曾在第57屆波士頓馬拉松奪冠，並締造當時世界最佳的2小時18分51秒紀錄。即使現已80高齡，他還能以4小時30分完成馬拉松。他在近60年的馬拉松生涯中，跑過15個國家，距離32萬公里，相當於繞行赤道八周。

山田敬藏每天凌晨2時40分起床，到附近寺廟祈禱後，便開始近3小時、距離30公里的慢跑，6時回家休息兩小時後，於8時開始一天的正常生活。他的健康人生可說建基在跑步上，是馬拉松的最佳代言人。（江彥文）

古坑賽道堪稱最理想的路線

【記者江彥文／報導】「早晨在古坑喝杯咖啡後出發，沿著綠色隧道一路暢快跑上風光明媚的78號快速道路，中午可以到台西吃碗海鮮麵。」

行政院體委會主委陳全壽形容這次台灣國際馬拉松的賽道，可以讓參賽者一路保持愉悅的心情，為2月28日即將在雲林古坑登場的這項國際大賽增添不少憧憬。

台灣體院運動管理系主任林文郎昨天說明台灣國際馬拉松的賽道路況，42.195公里全程從古坑出發，繞行綠色隧道後，跑上78號快速道路，終點設在沿海的台西鄉，中途沒有折返點，選手可專心一意的跑完全程。

林文郎指出，出發點古坑的海拔高度58公尺，綠色隧道後跑向78號快速道路時，有一段約700公尺長的上坡匝道，頂點高度為65公尺，接下來就一路跑向海拔3公尺的台西鄉，途中幾乎一路下坡，沒有起伏，各國好手可望在這條堪稱最理想的馬拉松路線上，締造個人佳績。

同時，主辦的雲林縣也希望大力行銷這條國際級馬拉松路線，吸引世界好手前來締造佳績，更期待有一天能在這條路線上跑出世界紀錄。



→體委會主委陳全壽展示總獎金面牌，並和台灣馬拉松各組代表選手、吉祥物合影。 記者趙文彬／攝影