

月中出發

林義傑北極超馬 選出三陪跑好手

腿部肌力、肺活量和耐冷度是測驗重點 意志力、忍耐力也列入計分 陳彥博、林岳、林昉楨將伴同穿越極光

日期	晨間課程 (每天5:00)	下午課程 (每天15:00)
3月05日	騎自行車 30公里	雙腳負重 耐力跑20公里
3月06日	負重10公斤 耐力跑20公里	重量訓練/有氧舞蹈 各1小時
3月07日	有氧耐力跑90分鐘 體能訓練30分鐘	5000公尺、3000公尺 2000公尺限時路跑
3月08日	山區陡坡騎 自行車30公里	長泳訓練90分鐘
3月09日	雙腳綁沙袋 耐力跑20公里	搜尋北極極地相關資訊 及閱讀勵志書籍
3月10日	負重10公斤 陡坡耐力跑30公里	無課程
3月14日	出發前往北極圈	

資料提供/潘瑞根 製表/古鎮榮

【記者古鎮榮/台北報導】成功橫越撒哈拉沙漠、三月中又將遠赴北極的極限馬拉松好手林義傑，昨天甄選「穿越極光冒險計畫」的好手，陳彥博、林岳及女子越野名將林昉楨獲選為林義傑北極超馬的陪跑夥伴。

這項由林義傑發起，遊戲橘子贊助的活動，一行人預計三月十四日出發，前往加拿大極圈區的黃刀鎮，三位陪跑夥伴與遊戲橘子執行長劉柏園，將在十七日先參加五公里極地路跑體驗，林義傑則隨後進行為期兩天的八十公里極地路跑賽。

昨天下午，通過初選的十五位入圍者，齊聚成淵高中操場，由於陪跑夥伴必須忍受攝氏零下二十至三十度的氣溫，以及稀薄的空氣，加上極地特殊裝備及重量等「極限挑戰」，測驗項目包括三十公尺折返跑十趟、腳綁鉛塊跑八百公尺、一分鐘仰臥起坐和冰水閉氣等，考驗每人的腿部肌力、肺活量和耐冷度。

參賽者中有三項鐵人高手、單車旅遊專家、體育記者、竹科工程師、消防隊員等各方好手，為了一圓和林義傑一起在極光下跑步的夢想，無不卯足全力，由於每人背景不同，測驗時各擅勝場，林義傑及教練潘瑞根在場邊仔細觀察。

林義傑表示，在極限環境路跑時，意志力及忍耐力相當重要，所以他會特別注意選手的眼神和面部表情，也就是說，「目露凶光」和「表情猙獰」的選手，有可能獲得計時成績以外的分數。

除了體能以外，「自我推薦」的面試部分則是給每位選手九十秒時間以中英文自我介紹，並回答林義傑、劉柏園兩人的隨機問題，藉以評斷每位參賽者的動機、決心以及外文能力等。

獲得陪跑資格的林口體院學生陳彥博有備而來，幾乎各項體能成績都居於領先，面試時還準備了一本「履歷表」給評審，陳彥博表示，能成為林義傑的陪跑夥伴很興奮，不枉近來勤加練習，個頭不高的陳彥博也被林義傑恩師潘瑞根看好，有機會成為林義傑的接班人。

在南非住了十五年的林岳年僅二十三歲，卻頗有大將之風，面試時用英文侃侃而談，當被問到為什麼想參加這次甄選時，在南非草原荒野中露宿經驗豐富的他林岳輕描淡寫的說：「就是想去看很多雪的地方。」引起現場哄堂大笑。

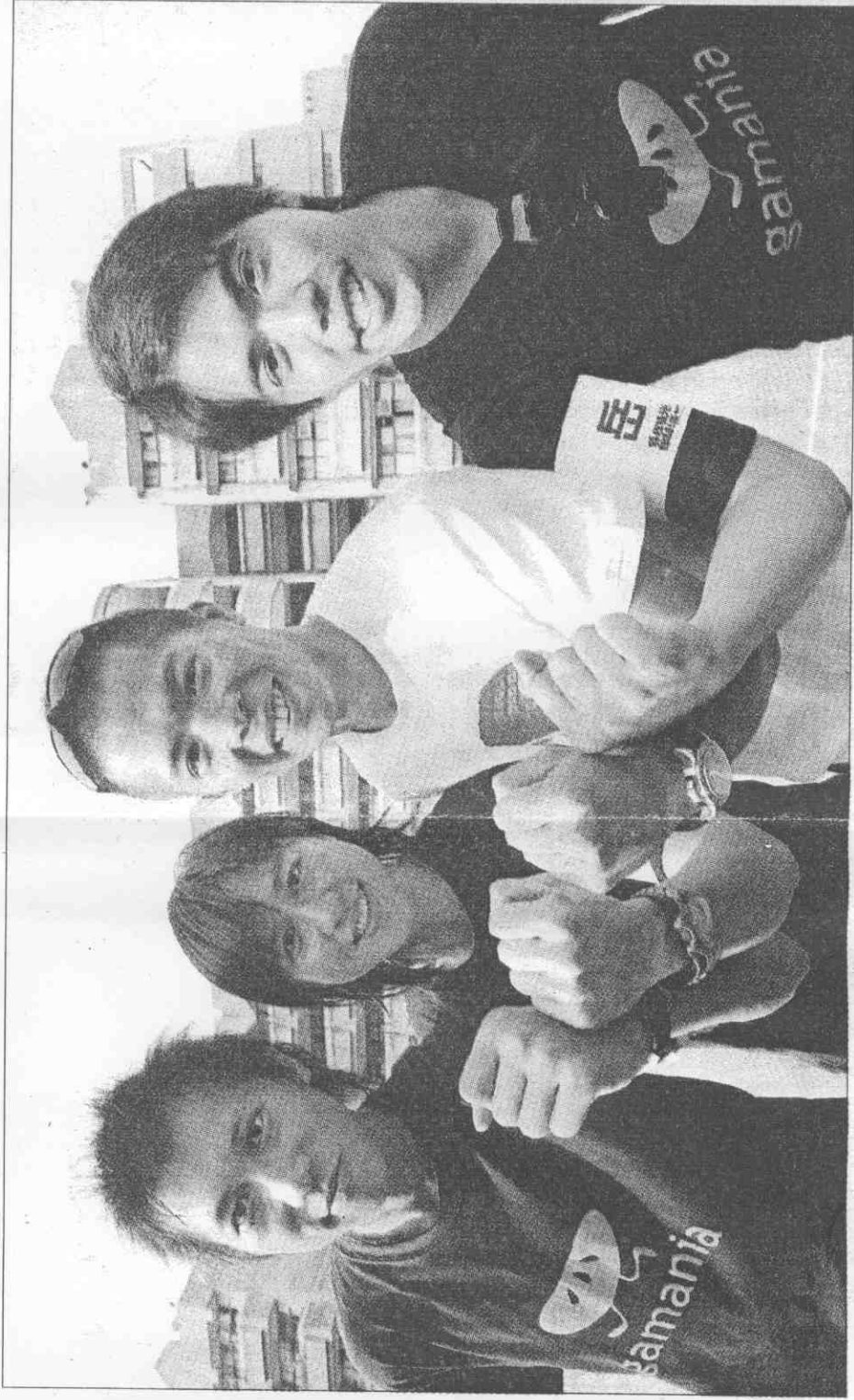
唯一入選的女性林昉楨，在體能測驗時領先許多男選手，參加無數鐵人賽、越野賽的林昉楨，還是去年一〇一大樓登高賽女子組第二名，不過在和林義傑

合照時，卻靦腆地承認小傑是她的偶像。除了三名正選陪跑者，還選出兩名備選，分別是竹科工程師陳炳旭和二十一歲卻已單車環台兩次的王鼎權。為了讓兩周後就要前往北極的一行人加強鍛鍊，潘瑞根

精心規畫了「六天強化訓練課程」，包括負重路跑及自行車等項目，讓所有人在出發前能培養最佳的體適能。「穿越極光冒險計畫」活動網址：corp.gamania.com/adventure。

我們一同圓夢

林義傑(右二)昨天親自甄選出三名準備勇闖「北極」的冒險夥伴，分別為陳彥博(左起)、林昉楨及林岳。記者侯永全/攝影



極地超馬小百科

極地跑五公里，需時多久？
平地跑5公里約需20到30分鐘，極地路跑受到低溫、風阻和極地裝備的特殊性影響，需要比平地多1倍時間，5公里大約要跑1小時。

哪種人不適合前往極地？
極地空氣稀薄寒冷，有呼吸管道、心血管疾病，及體脂肪過低，太瘦的人不適合去南北極。

前往極地前，如何加強體能？
強化下半身肌力最重要，穿上厚重的極地裝備後，腿部才有力量；在極地慢跑，適應空氣稀薄環境，鍛鍊肺活量。

林義傑明往要參加的北極超馬 Polar Challenge，是什麼樣的比賽？
比賽規則/參賽者3人1組，著滑雪履拖行50公斤重裝備袋，經過3處有人補給站。
比賽路徑/全長320英里(約512公里)，每年3月到4月在加拿大極圈區舉行，為期4周，從北緯75度跑到北緯78度。
比賽環境/冰天雪地，氣溫最低可達到零下50度，全球8