

.....戰挑的大最限極體人

蔡立君跑完一千哩馬拉松

【本報紐約訊】華裔長跑奇才蔡立君(Don Cle)十六日在美國紐約市成為第二個跑完一千英里賽跑的人。他替「人類體能極限」寫下一頁新猷，也為超級馬拉松(Ultramarathon)開闢出新里程。

較早，廿六英里三八五碼的馬拉松，被視為人類的體能極限，然後慢慢有了五十英里、一百英里、廿四小時、六日等逐漸拉長跑距的超級馬拉松。

一九八三年，澳洲正式紀錄下一千英里的賽跑成績，當時贏得第一名的約西蘭選手鮑爾，締造了目前一般承認的世界紀錄——十二天十二小時卅六分廿秒。

紐約市的一千英里賽是西半球首次舉行的人類長跑考驗，卅六歲的蔡立君是第一人跑完一千英里的華裔美人，他的十五天六小時廿四分四十三秒的成績，被計為美國紀錄。

十六日，當蔡立君疲倦萬分的到達一千英里終點時，沒有群眾向他歡呼加油，只有寥寥可數的新聞記者圍住他採訪。

這項比賽沒有獎金，蔡立君向服務的舊金山郵局支用了休假日，才能前來參加比賽。為了節省時間，十六天來他沒有好好睡過覺，頂多一次睡個四十五分鐘，只有跑到第十三天時，因胃部不適，他才奢侈的睡了三個鐘頭。吃飯，是一路跑一路吃；天下雨了，撐著傘繼續跑。一千英里，等於是從華府到加拿大蒙特婁的一趟來回，有人肯這樣的「自找苦吃」，真是不可思議。

「我想別人一定以為我們是瘋子。」蔡立君的猜測。當申肯。

但事實上，他還是目前全世界參加六天超級馬拉松賽次數最多的人；前後多達十八次。而報名參加一千英里超級馬拉松的最初動機，是想試探自己是否能夠跑完全程。

而就在跑到第六天時，蔡立君的心中出現了掙扎，他責問自己：「為什麼？」

這種壓迫式的跑法已經失去跑步的樂趣，而且，他原先的一點探險性好奇心，也在困倦過度的情形下消失殆盡。他感到沮喪，每跨出一步，都在「跑？停？」的兩個極端之間交戰。

主辦這項比賽的「斯里敘摩依教派」人員，以及其他參加比賽的選手都盡量鼓勵他。逐漸的，隨著里數的增加，他開始相信自己可以跑完一千英里。

但到了第十三天，因為天氣過熱，蔡立君出現了脫水的現象，而且胃部不適；雖知食物是體力的來源，可就是沒胃口，唯一想吃的，是孩提時代生了病時，母親為他所煮的粥。

這對比賽期間負責照顧他飲食起居的耶柯維克及所有大會人員都是個難題，幸而有人曾在日本住過，勉強湊合著煮出了一鍋加了紅蘿蔔、芹菜、豆腐的稀飯，從此，蔡立君就以它為主食。而這道稀飯，後來被大會稱做「蔡立君的祕密武器」。

蔡立君這次奪魁，成功的處理睡眠是一大勝利因素；他在第一天幾乎是不眠不休的跑了一百零七英里，其後，他每次只睡四十五分鐘，有時累得連睡夢中也以為自己在跑。後來，他發現躺下去睡，從睡姿到站立起來也是項艱苦掙扎，他乾脆坐進汽車裡靠著睡，這樣，一腳跨出去，就可以立刻開跑。

最後一天，他時跑時走，全力推進，到最後一英里才省覺到自己真的距終點不遠了，而狂喜起來。

衝過終點，有人送來一把椅子讓他坐，他這一坐下去，竟無法再站起來；但是，賽後他只打算休息五天，計畫於廿日就回舊金山郵局上班。

華裔超級馬拉松選手蔡立君在經過十五天半的奮鬥之後，於十六日下午以一路領先的姿態，獲得紐約一千哩馬拉松比賽的冠軍。

(林樂群紐約傳真)



蔡立君持美國旗路進終點線接受加冕。

(林樂群紐約傳真)