

# 視障選手

## 右手摸扶手 左手緊抓繩

# 征服101天梯

### 剛開始好緊張 陪跑員協助下 找到攀爬節奏 順利爬完2046階梯「下次還要來挑戰」



【記者楊育欣／台北報導】階梯距離感有時會令視障朋友卻步，昨天渣打台北一〇一國際登高賽，首次有十一位視障朋友參加，在陪跑員牽引繩協助下，選手們一口氣可以跨好幾個階梯；他們順利爬完全程兩千零四十六個階梯，抵達後興奮地高喊「YA」！

渣打台北一〇一國際登高賽昨天進行，首次有視障選手參加，他們攻頂後高興地比手勢。記者陳再興／攝影



九十四歲的彭宏年，是台北一〇一登高賽中最高齡者。記者陳再興／攝影

## 94歲彭爺爺：要跑到101歲

【記者楊育欣／台北報導】「我要和爺爺拍照，爺爺你超棒的啦。」「主角是爺爺啦，你閃開，別遮到爺爺。」在台北一〇一的

九十一樓觀景台上，此起彼落呼喚著高齡九十四歲彭宏年，他來者不拒的擺姿勢合照，已成為渣打台北一〇一國際登高賽的名人。從六年前首次舉辦一〇一國際登高賽開始，彭宏年每年參與，主辦單位希望爺爺順利跑到一〇一歲，到時將在終點擺蛋糕賀壽。

「我再跑五次，就有機會了。」彭宏年有著隨風飄逸的鬍子，他笑說，很希望跑到一〇一歲，儘管屆時可能得隨時休息，無法像以往沒有停步的跑完，但一定不會缺席。昨天他以卅八分零五秒完賽，賽後笑說成績只能算還可以，「這回有停個四次吧，稍微有點喘。」他到現在還是維持固定運動，每天清晨慢跑，「膝蓋這樣才不會有負擔，總是平時就要動，比賽時才不會有狀況。」

視障馬拉松好手賴智傑首次參加登高賽，一度想放棄，因為不確定感很高，不像平地那樣邁開大腳跑步；但爬超過十層樓後，右手觸碰樓梯扶手，左手緊抓牽引繩，他的陪跑員陳天賜不時在旁鼓勵，熟悉階梯距離與攀爬節奏，發現沒有想像中那麼累。

他抵達終點時笑說，「這真的和跑步、游泳差很多，不過像登高這種短距離衝刺，倒還算輕鬆，下次還要再來挑戰。」他很感謝陳天賜，從訓練到正式比賽一路相陪，隨時都在身旁。

陳天賜認為賴智傑體能沒問題，只是要克服「階梯距離的擔憂」，「爬階梯不像爬坡，剛開始會比較緊張，加上階梯前段距離較不規則，消除那種憂慮後，靠內側跑，往上蹬衝即可。」

今年登高賽共有六千多人報名，最後由電腦選出來自卅八個國家及地區兩千五百名選手出賽；義大利選手馬克奪冠，國內男子最佳是陳福財，女子最好是來自紐西蘭的穆恩，國內女將李筱瑜居次。

銳觸覺，右手依賴手把、左手牽引繩仰賴陪跑員，一步一階、兩階或三階來感覺路線前進。

「高樓轉彎時，那個直角一摸到，迅速快轉，沒有休息，」張文彥笑說，跑完後不會累，視障選手們集體出發，團體凝聚力夠，互相鼓勵也特別好。

阿甘陪跑員是彭俊祥，就讀台北教育大學體育系二年級，他說以前有擔任過視障陪跑員，但登高是第一次，主要注意跑者不要踩空，不時鼓勵他們，幫助他們跨越障礙。

「有時會聊天，剩多少層，如果被人超前，會告訴阿甘，『加油我們要迎頭趕上。』」快到終點時，我也和他講，「阿甘，我們要帥一點到終點拍照囉。」彭俊祥笑說這些都成為往上跑動力。