

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 760215 版面 二版

(五)導報列系松拉馬際國北台



▶蕭炳森(右)去年參加台北國際馬拉松賽邁步的情形。



參加馬拉松賽的選手，真正「選手級」的佔少數，那麼，是什麼人在跑馬拉松呢？蕭炳森可以說是個典型。

四十六歲的蕭炳森，是台塑企業台化公司的一級專員。在董事長王永慶的鼓勵下，

投身長跑運動，而且愈跑愈有興趣。

在慢跑健身的同時，他會向別人請教訓練方面的問題，力求進步。

起初蕭炳森只是自己跑，感到自己速度、耐力均顯著進步的蕭炳森有點兒不過癮了，到民國七十三年，他開始陸續參加全國田徑協會舉辦的越野賽，除了自我挑戰，也開始和別人較較勁。

那時候他參加的男乙組有張金全、周茂松等好手，名次還不出，但名次也在前頭，七十三年底，蕭炳森大著胆子參加生平第一個馬拉松——曾文水庫馬拉松。

由於沒有經驗，事先的準備不夠，蕭炳森在三十五公里後發

生了撞牆現象，全身僵硬，兩腿不聽使喚，但他堅持要跑完，走了一段等身體舒暢後再說，結果以三小時二十分完成。

有了這次經驗，蕭炳森學會了跑馬拉松前的訓練中包括一星期至少有一次三十公里的長跑，也學會了配速的概念，七十四年的金山馬拉松便順利跑完，到七十四年的曾文水庫馬拉松，更進步到二小時五十五分六秒。

年齡漸長，升上男甲組後，蕭炳森在男甲組可說威風十足了，七十五年的全國路跑，他參加十站，拿了八站冠軍；參加春季高齡田徑賽，一萬公尺還以三十八分多拿了冠軍。學生時代從來不是什麼運動健將，到了中年反而拿了不止獎杯、獎牌，蕭炳森覺得很有意思。

跑完以後，他對國內長跑運動的推展也就更加關心，因為地緣關係，他很自然就近照顧在泰山、林口一帶訓練的輔大選手，給他們精神、物質上的鼓勵，希望這群年輕人能珍惜天賦，好好發揮。

蕭炳森(右)去年參加台北國際馬拉松賽邁步的情形。

愛上長跑 關心長跑

蕭炳森 跑出名堂

本報記者 呂美娟

