

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 811111 版面 四版

《台北國際國道馬拉松 系列報導 3 之 3》

上萬民衆自我挑戰 觀摩高手大好良機

記者 鄭清煌／特稿

●「台北國際國道馬拉松」的焦點除了中外好手的競速外，上萬名參加民眾自我挑戰、完成全程的成功率有多少，更值得注意。

馬拉松組由於外籍選手實力多在我國好手之上，預料大獎必定落人口袋，但是亦因如此，國人將得以見識到他人的厲害，

從而學習、改善，特別是鄰近的日本、南韓，基本條件與我相近，但是馬拉松發展的成績卻遠遠領先，這次正是鑽研其中道理的最佳時機。

至於輪椅馬拉松及10公里的比賽，前項將由行動較不便的同胞參加，「人定勝天」和享有同樣的「運動權」是箇中的精神，希望他們都能順利完成

全程，增添人生中的難忘經驗。

10公里組將有近八千人參加，大家都抱著磨練體能、毅力的心情，希望克竟全功肯定自我，田徑協會為了協助參加者如願，特別提供一份配速表供參考，期盼有始有終的人數比率能接近百分之百，這樣就顯示國人的身體機能不錯，對於健身的體認和觀念也比以前進步。

專家建議，今天參賽者一定要睡眠充足、注意飲食、檢查裝備，到明天出發前更要適度熱身、放鬆心情，那麼起碼就成功一半。

