

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 自由時報 日期 99.12.12 版面 B五版

超馬老面孔 關家良一 5連霸在望

〔記者龍柏安／台北報導〕挑戰意志與體能極限的2010東吳24小時超級馬拉松，昨天上午9時在東吳大學雙溪校區操場鳴槍起跑，目標瞄準5連霸的日本名將關家良一，展現奪冠實力，截至晚間9時，他已跑完145.2公里。至於女子世界紀錄保持人工藤真實，則以136.8公里排在第二。

實力穩健的關家，出發後並不躁進，第一小時跑完，陸軍官校體測第一的梁振愷，還跑在首位，關家則排第九，不過，開賽12小時後，梁振愷已落居倒數第二。

關家帶頭領跑，也帶動整體參賽選手配速，直至昨晚9時，29名參賽選手中，已有22人跑破100公里，全場400公尺

的跑道，選手們平均不到2分鐘，就能跑完一圈。

耐力超強的工藤，去年才在東吳締造全新世界紀錄，台灣超馬協會理事長郭豐州透露，為了爭取更多時間跑步，工藤去年總共跑了23小時又53分鐘，至於那消失的7分鐘呢？「她只用來上廁所。」郭豐州說。

為能精密測出選手累積里程，今年大會特地斥資百萬，購買晶片，每當選手跑經感應區，晶片就在3秒內將數據上傳至網站，而操場也設有4架攝影機，只要民眾連上官網（<http://dev.e-better.com.tw/scu-ultra/www/index.php>），就能在家觀看「最新戰況」。



去年超級馬拉松的冠軍日本選手關家良一（左），為全場關注的焦點。入夜後一群穿著睡衣的學生啦啦隊，在場邊替選手加油打氣。（記者羅沛德攝）

蜂蜜蛋糕 小番茄 選手最愛

邁入第10屆的東吳24小時超級馬拉松，「吃」依舊是大會頭號的課題。

要連跑24小時不休息，如何用餐補充體力，是所有選手最重視的環節，為了方便選手進食，大會還得把食物切成小塊狀，每當選手進入補給區，隨手拿了就吃，吃完繼續跑。

依照過去經驗，一場24小時的馬拉松跑完，選手就會流失7公斤的水份，負責補給站東吳大學朱建榮表示，「白天到晚上溫差很大，越晚選手需要熱量越多，選手對食物需要量也會越大。」

今年大會準備了30箱泡麵，另有蜂蜜蛋糕、地瓜、巧克力、馬鈴薯泥、水梨、香蕉、蛋糕、番茄、蘋果以及蜜餞，喝的部分則有運動飲料、可樂

還有白開水。

志工透露，所有食物當中，銷量最佳的竟是蜂蜜蛋糕以及小番茄，飲料方面，運動飲料竟不受選手青睞，反倒是可樂和白開水最對味，而且越晚選手吃得就越多。

除大會提供的補給品，選手也會自備補品，維持長時間體能，東吳超馬4連霸保持者關家良一，則有準備他最愛的洋芋片以及小熊餅乾，以及可隨時補充熱量用的糖水和鹽片。

24小時超級馬拉松，對選手沒有嚴格限制，跑者可以隨時離場上廁所或休息，即使身體狀況不佳，只要醫生評估身體狀況允許，都能在比賽時間以內，再次返回賽場進行比賽。

（記者龍柏安）

