



63歲 鐵人阿嬤

沈漾漾 出征日月潭

■她，今年63歲，近年完成了2次日本超級鐵人競賽，過程是超人的3公里游泳、155公里自由車、正規42.195公里馬拉松；笑，彷彿是她與生俱來的標記，尤其豪邁的笑聲；她樂於助人，心寬、爽朗，她是沈漾漾，現代的台灣女俠，今天的身分是日月潭統一鐵人三項比賽的潭中女英豪。

的朋友。」騎自行車環島到全台的伊甸，原因何在？沈漾漾說：「還不是我那兒子，這是老人（指自己）的剩餘價值。」這要由她的大兒子朱永祥談起。16年前，朱永祥告訴她：「媽，我愛上了一個小兒麻痺的女孩子。」沈漾漾愣了一下，然後回說：「你以後若不愛她，她會傷得很重；如果你保證不會這樣，那就放膽的去愛！」

她的大兒子流著與她相同好義的血，他是伊甸基金會的工作人員，難怪母子倆準備在下個月默默的進行環島伊甸行。他是個開通

的媽，朱永祥少年時曾問她：「我想試試抽菸？」「你抽抽看，如果滋味不錯就告訴我。」；二兒子問：「想看一下A片。」「可以呀，不過我告訴你，那都是演的！」

9月轉戰屏東 盼玩到80歲

沈漾漾果然夠俠氣，她參加過許多國內外鐵人三項賽，接下來還要備戰今年9月在屏東舉行的超級鐵人賽。沈漾漾說：「到了我這個年紀，能比完一次比賽，就算賺到了，還真希望自己能玩到80歲。」（曾文祺）

去年她達成日本北海道薩羅麻湖50公里超級馬拉松的印記，她那染著亮褐色短髮及輕巧的步伐，在北國跑出一道賺足沿途民眾掌聲的驚豔。

現代女俠 征服超馬超鐵

「哈哈……」沈漾漾又先來一串無邪的爽快笑聲：「我啊，6月要和兒子騎自行車環島，到每個伊甸基金會的駐點陪陪那裡

90歲 路跑爺爺

彭宏年 日跑10公里

曾文祺／台北報導

「路跑爺爺」彭宏年今年邁入90歲，他那宏亮的嗓子與健朗的身子依舊。彭爺爺話匣子又開：「我現在每天跑10公里！」

跑步10公里，這是多數人還無法企及的能耐，對於90歲的彭爺爺，這個數，這個距離是他每天必要的「一餐」。身高約170公分的他，身體沒有多餘的脂肪，他靠的是跑步這帖70餘年來沒間斷的妙方。「我，65公斤！」彭爺爺踢踢腿，爽朗的說。

彭爺爺透露他養生的祕訣：跑步、洗冷水澡。「我在10多歲當兵的時候就開始跑步了。」以彭爺爺一個月約跑300公里來換算，那麼將他一年所跑的距離加總就有3000公里，70年便是21萬公里，約是環島210圈。

彭爺爺64年前曾經瀕死，但他活了過來，才有今天國內大、小路跑賽場上那位白鬍子、豪邁的路跑爺爺。彭爺爺回憶：「民國31年我隨第6戰區司令陳誠殺進湖北，我們與日本軍在大雨、泥濘中戰了數天；有一晚，我的左手手彈，手骨當場斷裂，一會兒左腿又被砲彈碎片擊到。」當時他熬了2天逃過了失血過多危及生命的關卡；戰後，他開始以跑步看人間，至今不斷。

▲63歲的鐵人三項阿嬤沈漾漾有俠女般的豪氣，至今挑戰過的鐵人三項次數多到連她自己都記不得了。（鄭任南攝）

▲路跑爺爺彭宏年今年邁入90歲，現在每天還能跑10公里，路跑、洗冷水澡是他養生的祕訣。（鄭任南攝）