

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類_馬拉松 來源_蘋果日報 日期_99.12.12 版面_D六版

徹夜起跑

日本選手男女組領先

昨上午天氣晴朗，太陽還露臉，室外氣溫約攝氏25度，晚間降到攝氏16度，還好濕度不高沒降雨，選手表現普遍不錯，比賽前12小時，22名選手長跑距離都超過了100公里，日本選手關家良一以363圈，合計145.2公里保持領先，台灣超馬協會理事長郭豐州說：「關家良一配速很好，把隊伍拉得很快，平均不到2分鐘就能跑一圈速度穩定。」

花100萬設測時晶片

比賽競爭激烈，選手休息時間不多，郭豐州表示，去年工藤真實打破世界紀錄，包含上廁所所在內，24小時只休息7分鐘！本屆大會花費100萬台幣建置電腦晶片感應測時，官網(<http://dev.e-better.com.tw/scu-ultra/www/dlive.php>)也有即時戰績，跑道四周攝影機也能在網路上同步了解賽況，現場同學發起的啦啦隊和表演節目，也成為陪伴選手爭取佳績動力。

超馬媽媽充當記圈員

昨「超馬媽媽」邱淑容特地到場加油，並充當賽事記圈員，邱淑容說：「看到很多老朋友，感觸很多，現在我開始騎腳踏車(三輪車)，轉換了跑道，一樣有很多樂趣。」邱淑容2008年參加穿越法國馬拉松路跑感染蜂窩性組織炎，被迫雙腳截肢，雖穿戴上義肢，仍對運動充滿熱情。

本屆是東吳24小時超級馬拉松賽第10屆，目標爭取IAU(International Association of Ultrarunners·國際超馬協會)「金牌」賽事認證，隨國際知名度提升，明年有機會接辦世界盃24小時超馬賽。



■東吳超級馬拉松開跑，睡衣啦啦隊為選手加油。 李鴻明攝

東吳24小時超馬

【陳國偉／台北報導】東吳大學24小時超級馬拉松昨上午9點於東吳大學雙溪校區鳴槍起跑，今日上午9點結束，4連霸的日本選手關家良一，及去年以254公里創下女子組世界紀錄的工藤真實，都在跑完12小時後保持領先。



超馬加映照過來
www.appledaily.com

■4連霸的日本選手關家良一暫居男子組第1。 李鴻明攝

日夜溫差大快速吞食補熱量

【陳國偉／台北報導】24小時超級馬拉松，選手沒時間停下來用餐，只能以簡單食物補充營養，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越大。」

跑24小時可減7公斤

為了不影響跑步配速，選手通常都會要求把食物切成好入口的小塊，方便快速吞食，馬鈴薯也預先煮熟處理成泥狀，比較好入口，至於蒸馬鈴薯也經過特別挑選，朱建

東吳24小時超馬
大會補充食物表

食物種類	提供之營養需求
香蕉	電解質平衡及酸鹼代謝平衡，預防抽筋
橘子	提供水分、鐵質
蘋果	維他命C攝取
梨子	鐵質、纖維
奇異果	多種豐富維生素、維他命元素
蜂蜜蛋糕	補充熱量，飽足感
巧克力	熱量
蜜餞	糖分、纖維
可樂	熱量
馬鈴薯泥	碳水化合物、維生素B
蒸地瓜	碳水化合物、維他命A
鹽水	水分、鹽分(600公克)
運動飲料	水分、電解質
礦泉水	水分

資料來源：大會食物補給組

報你知

400公尺繞圈晶片感應計時

東吳24小時超級馬拉松在全長400公尺田徑場繞圈進行，本屆首次採用晶片計時，考慮選手身體平衡，每4小時改變行進方向，為避免選手重複通過監測點，同一枚晶片感應後，30秒內不再感應。

24小時超級馬拉松，對選手者可獲1萬台幣獎金。(陳國偉)