

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 路跑 來源 民生報 日期 761219 版面 二版

長跑女將，加油啊！

夏威夷載譽歸來
李綠盼更上層樓

不久前的曾文水庫馬拉松，新竹師專畢業的陳政君以四小時零四十一秒獲得女子組冠軍，讓人感慨國內女子馬拉松人才的稀少與水準的低落；同一天在夏威夷，今年的區運冠軍李綠，以二小時五十八分一秒成為我國第四位跑進二小時內的女選手，總算帶來一股暖流。

昨天剛從夏威夷返國的李綠說，夏威夷馬拉松閉幕頒獎時，當司儀唸到：「第八名，中華民國李綠」時，她實在為自己感到驕傲。

半個多月前單槍匹馬赴夏威夷，李綠自然有心創個人紀錄。今年台灣區運動會她才以三小時八分五十二秒的個人最佳成績封后，當時她想，要進步十分鐘，恐怕還得花上一年，沒想到相隔六週便達成心願，而且是在風雨交加的天氣中創的。大會工作人員告訴她，這表示她的實力還可以更進五分鐘。

李綠到了夏威夷，就住在同學家裡，暇時在夏威夷大學的人造草皮跑道上練

我國女子馬拉松歷年十傑

(呂美娟輯)

序號	時間	姓名	年齡	單位	地點
①	2:55:35	高月美	72-3	金台	北市
②	2:56:37	廖月卿	76-2	台北	威夷
③	2:58:01	李綠	76-12	恆春	山
④	2:59:38	劉美華	73-3	恆春	山
⑤	3:06:12	蔡麗月	74-3	金山	山
⑥	3:09:21	王聖慈	74-3	金山	山
⑦	3:11:22	楊素梅	74-3	金山	山
⑧	3:11:47	李珀鈺	72-12	金山	北市
⑨	3:11:48	吳淑芬	75-3	台北	市
⑩	3:12:16	陳秀珠	75-3	台北	市

習，那人造草皮又厚又密，光著腳丫子跑都很舒服，她自覺狀況不錯。

夏威夷馬拉松賽前二天，李綠參加了大會舉辦的雙人比賽，即男、女搭檔各跑四點二英里，以總和成績計名次，想不到竟然扭到了右腳。擔心無法參加馬拉松，隨後幾天她都勤做冷敷，徹底休息，到比賽當天早上疼痛的感覺終於消失了，李綠決定照原定計畫參加。

李綠說，可能是區運前強化訓練的效果仍在，加上拉傷後處置得宜，在又是風又是雨的四十二點一九五公里途中，扭傷的腳竟然沒有給她惹麻煩，在一萬多參加者中，她獲得女子組第八名，成績比個人原紀錄快了十分鐘多。

這個成績，使她成為今年度第二傑，歷年第三傑，我國第四位跑進三小時內的女將。李綠計畫休息一個月，再為明年三月六日的台北國際馬拉松賽作準備，情況好的話，她有可能打破高月美保持的三小時五十五分三十五秒國內最佳成績。

這位台大外文系畢業的媽媽選手，因為譯著不少長跑文章和親身體驗，已經深得長跑三昧。看到國內長跑女將日益稀薄，她感慨地說：「我們需要更多鼓勵！」

女子馬拉松歷年十傑中，有三、四位已經不跑馬拉松，其餘的，也是比賽來了才練一練；月初的曾文水庫馬拉松，她們就一個也沒參加，在這種情形下，成績要精進，談何容易？而本報練長跑最是枯燥無味，我國報至今又仍不承認馬拉松的全記國紀錄，也難怪多數選手擲者

呂美娟

