

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 750913 版面 三版

參加夏威夷「鐵人三項馬拉松」 盧從浩第一位獲邀的中國人

籃球老國手盧義信有姪為國爭光

本報特約撰述 沈珠妮

盧從浩是美國大大小小「三項馬拉松」(Triathlon)比賽中，唯一的中國人，多次得到十九歲組冠軍，成為第一個受邀參加世界最具威望的夏威夷「鐵人三項馬拉松世界錦標賽」(Ironman Triathlon World Championship)的中國人。深感榮耀之餘，他興起一絲憂慮：那裡去找一套繃了中華民國國旗的運動服參加比賽？

弟弟練籃球，現在拿出同樣的熱誠來支持兒子練三項馬拉松。盧從浩每天早上練長泳五千公尺，早餐後練自行車四十英里，下午放學後練跑步十英里，每週練習五天，四年如一日。盧義信替兒子注意飲食，膽固醇與脂肪一律剔除，以免他長出鬆鬆地肥肉防礙成績。每逢比賽，不論遠近，親自接送。三項馬拉松是很耗時間的比賽，一場比賽通常要耗十小時左右，選手的後援部隊很重要，送水送高熱量食物來幫助他保持體力。

盧從浩十歲時隨父母移民到美國，定居加州洛杉磯市附近的梵奈市。盧從浩的叔叔是名籃球國手盧義信。

另外，盧義信不忘教導盧從浩：「代表中華民國出賽是一項最難得的榮譽。」

前籃球國手盧義信說到姪子為訓練三項馬拉松而付出的努力，連連搖頭表示不可思議。

三項馬拉松是一項集合力量、體能與耐性的嚴酷考驗。參加者必須游泳、自行車、跑步，因此稱為「三項」。另一部份，顧名思義，可以知道這三項運動的距離都很長。每一項比賽都可以依照比賽當地的地形規定出不同的比賽距離，但是，標準的國際三項馬拉松賽有它一定的距離：游泳二點四英里，自行車一百一十二英里，賽跑廿六點二英里(即一般馬拉松賽的距離)。

盧從浩在四年前看到電視上轉播夏威夷「鐵人三項馬拉松大賽」，覺得很有意思，興起了訓練自己的念頭。他的父親盧義智過去鼓勵

盧從浩這次受邀參加夏威夷「鐵人三項馬拉松」，已顯示他受到國際三項馬拉松界的重視。夏威夷「鐵人三項馬拉松」共有全世界二萬多人參加預選，共有卅五國家一千二百五十名選手獲邀參加決賽，比賽訂十月十八日舉行。盧從浩目前的最佳成績是十小時五十分，距去年冠軍成績(八小時五十分五十四秒)還有一段距離，但是，已有希望晉級前一百名，同時，以他訓練才三年多就能達到這樣的境界，再加上年輕(一般三項馬拉松選手要到廿七、八歲才達到巔峰)，前途十分可觀。

