

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 聯合報 日期 94. 9. 11 版面 D八版

許玉芳山東取經 追上大陸選手

為蟬聯全運3金后移地訓練 功力大增

【記者黃顯祐／台中報導】「剛開始根本追不上，最後終於逼近，但移地訓練也結束了。」國內「路跑后」許玉芳爲了準備下月的全運會，上月

剛由山東取經回來。

這是許玉芳第3次往山東跑，4年前第1次去，前年北縣全運會前再度赴山東，結果她摘取5000、10000米及馬拉

松金牌，而且3破全國，爲了下月的雲林縣全運會，她又前往山東移地訓練38天，上月中旬才回來。

許玉芳說，她在山東跟當地選手一起訓練，按照教練尹延動的課表操練，「他就是去年雅典奧運10000米金牌邢慧娜的教練。」

每次移地訓練大多是30至40天，主要是當地選手素質好，訓練量也比國內大，許玉芳說：「有人陪練，進步

神速。」她在山東一周約跑200公里，比在國內訓練多了70公里，但強度加了不少，「剛開始一直告訴自己量力而爲，但最後卻可以追上，只是也準備返國了。」談起今年目標，許玉芳說，「我還是想蟬聯3金后。」

返國後，許玉芳開始參加國內各項路跑賽，昨天到台中參加INING台北國際馬拉松中區暖身賽，她在8.4公里以33分2秒封后，賽後回高雄繼續練習。

