

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特刊 來源 中國時報 日期 90.11.21 版面 三十六版

## 我54歲

大約半年，利用公餘練習

我可以通過鐵人三項運動連續三個小時的挑戰

我做得好，你也一定做得好……。

## 我挑戰鐵人三項運動

我五十四歲，是上班族，雖然平日就愛運動，但八竿子和「鐵人」扯不上關係，連運動員都稱不上，更甯說上場競技了，可是現在我已經可以很大聲的告訴人家：我是「鐵人」了。

今年三月，我恢復停了半年的晨泳，下定決心要把一直沒學好的自由式練它一練。每天晨泳的結果，居然練出了心得，從五十公尺到一百、兩百而五百公尺，短短一個多月時間，一千五百公尺的自由式，我已經可以一氣呵成。這時，恰巧在《中國時報》上看到一篇「鐵人三項運動」的報導，這一看不打緊，可激發出我潛藏多年的鐵人夢，因為這篇「鐵人三項運動」的報導，不但詳細說明「鐵人三項運動」的賽程，內容包含一千

五百公尺的游泳、四十公里的自行車和十公里的路跑，還敘述了一些競賽的技巧，更糟的是連「鐵人三項運動協會」的電話都印在上面，搔得我心癢難耐。心想，看來最難的游泳已經難不倒我了，花點時間練其餘兩個項目，說不定有成功的機會，但年紀到底不算小了，三個多小時的連續競賽能不能撐得下來，心裡實在沒底；轉而一想，試試也好，成不成功倒在其次，就當作是對自己身體的總體檢吧！於是除晨泳之外，開始悄悄增加了晚上跑操場的運動。

## 家人觀察後組成加油團

過了幾天，老婆很快瞧出蹊蹺，平日一貫懶散的老公，怎麼在一天勞累之後，還在晚上十點去跑操場？我只好如實招認我的偉大

計畫。老婆一聽大驚失色，立刻召開家庭會議全力勸阻，經我一再保證絕不鹵莽從事，萬一不行，一定立刻放棄，不會硬拗到底，這才爭取到家人的支持。從此，我這準「鐵人」開始享有「家庭豁免權」，連平時管制嚴格的肥肉、巧克力都解禁了，甚至於冰箱冷凍室也堆滿各色各樣的雪糕、冰棒，唯恐準「鐵人」體力不繼影響臨場演出。

過程中，家人由一開始的半信半疑，經過幾個禮拜的觀察，發現我是玩真的，才轉為全力支持。星期天孩子沒有社團活動，全家人一起去找個有三溫暖和SPA的標準游泳池耗上半年，是極佳的家庭活動；他們甚至決定要陪我參賽，充當親



友加油團，也是對準「鐵人」最大的精神鼓勵。在家人的支持下，我慢慢加長練習時間，到八月底時，終於達到路跑十公里的目標，這時才去買了一輛捷安特公路賽車型自行車，進入最後一項運動項目的準備。就這樣，大賽轉眼即至。