

華裔超級馬拉松人

蔡立君跑過無數比賽，有人認為他「自虐狂」，台北時日21間更將他狂瘋地向世界第一挑戰……。

本報駐紐約特約撰述 沈珠妮

知道他的「作為」或者，他的「成就」的人，沒有人不張口結舌地說他是「自虐狂」。很多人問他：為什麼？他也答不出來。

蔡立君是超級馬拉松(City-Marathon)「專家」。他在一九八五年贏得世界第一屆一千英里競賽冠軍，是世界上完成六日馬拉松(六天六夜不停地跑)次數最多的人——廿次。他在去年十月完成橫越大峽谷(四十二英里)慢跑後，宣佈退休。理由是：他已參加過世界上大大小小的超級馬拉松，再沒有具挑戰性的比賽能夠吸引他繼續下去。

在一般人的心目中，馬拉松(廿六英里三三五碼)已是一項了不起的長跑。紐約馬拉松大賽每年吸引成千上萬的人報名，大會要用抽籤方式決定參加資格，就是因為人們把完成馬拉松當作一種向個人體能與意志力的挑戰，能夠完成馬拉松，不論成績如何，對個人都是一種莫大的鼓勵，社會上對「馬拉松人」也有一種特別的敬意。

超級馬拉松，顧名思義，是比馬拉松距離還要長的比賽。超級馬拉松的項目五花八門，有以距離來顯示其「超級」性的，例如五十英里、一百英里、一百零五英里、一百一十英里等；有以時間來計量的，例如，廿四小時超級馬拉松、四十八小時超級馬拉松、六日馬拉松等。

蔡立君五月初決定「復出」，參加廿日起在紐約市法拉盛草地公園舉行的一千三百英里超級馬拉松，是世界最長距離的賽跑，他如果可以在規定的十八天內完成這個距離，將是世界上最第一個完成這項壯舉的中國人。

蔡立君是出生在美國的第二代華裔，卅九歲，在舊金山當郵差。他說，他送信的速度不見得比別的郵差快，但是送信加強他的體力，有助於他的成績。他決定「復出」的理由很明顯，一千三百英里比他完成過的一千英里競賽還多三百英里，而且，世界上還沒有人能夠完成這個距離。去年一千三百英里大賽首次舉行，美國選手史普蓋吉梅爾(Mary Spragglineyer)跑到十八天時限截止時，共完成一千一百五十英里。

他說，經過六個多月的「退休」，他這次休息得很好，對完成一千三百英里很有信心。再加上過去到紐約市參加比賽的經驗，他這次準備的很充份。九個密封塑盒：以便一面跑一面吃省去用餐時間。三副繫在腰間的背包：可以裝食物，隨時應變天氣。一個馬錶：限制記者訪問的時間，每次三分鐘(不多講話以節省體力)。一個隨身電視機：可以一面跑一面睡又不至於完全睡著，一隻比自己腳大上三號的跑鞋；讓腳發脹時，仍能繼續跑。一隻涼鞋：腳若起水泡，浸過涼水後，仍能繼續跑。



青少棒賽

A隊大發威 提前登王座

美和十次膺霸主

【本報訊】中華投手林克明不但壓制了榮工隊打擊，青少棒選拔賽，美和A隊昨天大大發威，以十二比二提前在第四局擊敗榮工隊，也提前登上冠軍寶座。

這是美和青少棒隊間隔兩年後，再次贏得冠軍，也是第十次贏得全國青少棒選拔賽冠軍。昨天美和A對榮工之戰，一改第二階段兩場都被榮工隊提前擊敗的表現，取參加世界青少棒賽的資格。

奧運培訓特優選手 陳信義等人獲獎金
【本報訊】中華體協選訓委員會昨晚通過，棒球國手陳信義等十一人，為奧運培訓特優選手。
杯贏得第四名，依規定可支領特優選手每月四千五百元。
羅振榮是代表參加亞洲杯，奪得冠軍也支領每月三千元的待遇。

青少棒賽積分表

| 隊名 | 應已 | 賽勝 | 和負 | 積分 |
|-----|----|----|----|----|
| 美和A | 12 | 12 | 7 | 15 |
| 榮工 | 12 | 9 | 1 | 10 |
| 華興A | 12 | 4 | 2 | 8 |
| 華興B | 12 | 9 | 3 | 10 |

他對如何完成這一千三百英里出擊，也有一套戰略：每天至少跑八十英里，每次睡覺不超過廿分鐘，睡覺時不躺下來，只坐著睡，可以節省從橫躺到站起來那段體力。

從他這套策略推算起來，蔡立君從廿日出發後，有希望在六月五日完成壯舉。

一千三百英里的比賽方法，是選手在公園內大會圈出來的一英里路程上，繞著跑一千二百次。這個距離，從紐約出發在公路上跑的話，往南可以跑到邁阿密，往西跑到內布拉斯加州奧馬哈市，如果跑到華府，還可以來回紐約兩趟再跑回華府。

如果這樣還不夠資格做「自虐狂」，蔡立君還有一個更驚人的計畫——在一千三百英里比賽結束後，休息一週，再參加紐約市的一百英里超級馬拉松賽。

「為什麼？」聽到他這個計畫的人都忍不住叫起來。對這個問題，他倒有答案。「我把這兩項比賽當成『兩部』比賽，這樣我在跑一千三百英里時，就會隨時保護自己，保留體力。」

言之似乎成理。只有這樣「想得開」的人，才會有這樣的決心與勇氣。