

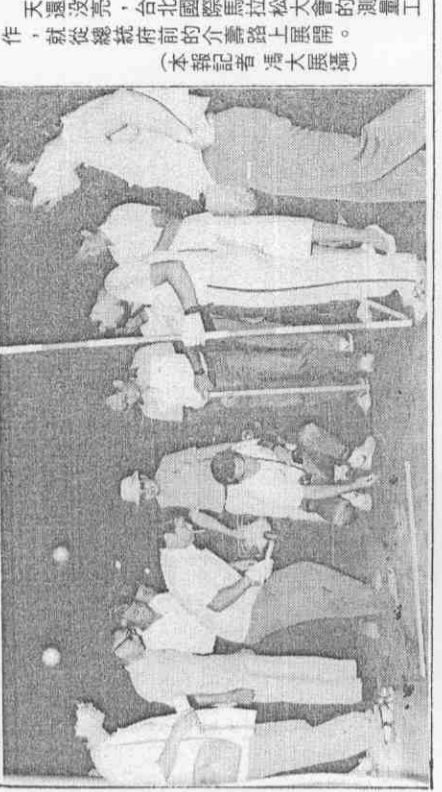


拉馬出寫，上地前門廟堂念紀正。記標的里公二第賽松

權下釘鋼果一第

作工量測開展松拉馬際國北台

里公五九一點二四長全·前府統總迄起



天還沒亮，台北國際馬拉松大會的測量工作，就從總統府前的介壽路上展開。

【本報訊】預定明年三月九日舉行的一九八六年台北國際馬拉松大會，昨天清晨五時起，在總統府前的介壽路上釘起了起點的第一顆鋼釘，展開測量工作，預定以四個工作天完成總統府前線路，完成四十二點一九五公里的路線測量。

執行測量工作的，是專程由日本來華的四位民放株式會社專家野田、坂井、海江田及池田小姐，民放株式會社有多年承辦馬拉松賽的經驗，也是台北國際馬拉松大會的協辦單位。

根據野田說明，長距離路跑的距離丈量方法有三種，一為最近距離測量法，一為中央線測量法，一為往返路測量法。台北國際馬拉松採取的最後一種，亦即沿跑者最理想的路線來丈量，任何再會於線上的選手，在這個路線上都不得少於四十二點一九五公里，精確度絕對超過規則允許的全部里程之千分之二（馬拉松為四十二點一公里）誤差，換句話說，這也絕對對選手創紀錄最不利的一種測量法。

昨天參與測量工作的，

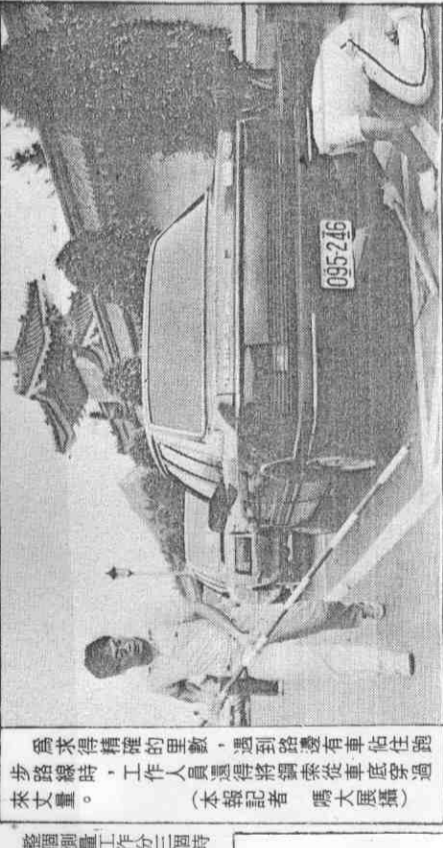


馬際國北台釘，敲下向鐘鐵起提提紀事幹總會協路徑會大松拉

清晨五點鐘，準時多數人還在沈沈睡夢中時，中華田徑協會總幹事紀政，在總統府前的介壽路上敲下馬拉松起點的第一根鋼釘，為我國的馬拉松史訂下了一個新的里程碑。

台北國際馬拉松大會，是我國第一個按照國際田徑規則測量路線的馬拉松賽，能由工作人員以嚴謹的態度，以每五十公尺為單位，就在預定的比賽路線上，一標出里程，務使比賽里程的誤差減至最低，讓台北國際馬拉松大會成為一個合乎標準的都市馬拉松賽。

政府遷台以來，於民國三十五年創辦這項運動，從第五屆專委會起，馬拉松便成為國際體育運動和區運會的主要項目之一，這項馬拉松因為每年主辦的縣市不同而年年更換路線；民國六十八年起全國田徑協會首度舉辦金山馬拉松賽，直至復舊馬拉松、蘭潭馬拉松、曾文水庫馬拉松



為求得精確的里數，遇到路邊有車佔住跑步路線時，工作人員還得將鋼索從車底穿過來丈量。

整個測量工作分三個階段，上午五時至七時，九時至十一時及下午二時至五時，工作人員各個汗流浹背，到下午簡直就動不動了。

台北國際馬拉松大會除了全長馬拉松外，還將進行十公里及半馬拉松比賽，昨天由仁愛後街、信義路返至東門游泳池附近為十一公里，為便於起點在總統府前，最近距離的比賽將為十一公里多。

今天上午五時工作人員將繼續測量，整個馬拉松的確定路線，可能還要視測量結果才定案。實際上已經的主要路綫，仁愛路要走三次、和平東路與信義路各兩次、忠孝東路一次，全部交通繁忙時間將可縮短為四小時。

開創我國馬拉松新史！

審慎敲下每一釘，務使誤差減至最低

國內為數眾多的馬拉松路線不知凡幾，但沒有一個，能夠證明它的里程正確無誤。

馬拉松的標準里程為四十二點一九五公里，國際田徑規則所允許的誤差為百分之零點一，亦即四十二公尺，超過四十二公尺的誤差，在這個路線上所創的紀錄便不予承認。

一九八一年的紐約馬拉松，美國選手沙拉查以小時八分十三秒破世界紀錄，但後來國際

田徑派人重新測量發現里數誤差大於四十二公尺，沙拉查的紀錄因而被取消。

連聲譽卓著的紐約馬拉松都會發生這種事，應屆奧運、區運馬拉松及金山馬拉松……等等比賽，里程不符標準，便不難想想了。

根據野田說明，里數的丈量法有最近距離測量法，中央線測量法及往返路測量法三種，使用的工具，最好是使用直徑正常而有刻度的

鋼尺，而且鋼尺又裝有圓周計算器，來計算出旋轉的圈數，丈量時旋轉的速度還不能超過每小時五公里。在我國舉行的各種路跑賽，只有第一屆台北十公里及你馬拉松採用幾何學尺和計圖器的腳踏車丈量，其他比賽，則多半用繩索或摩托車，掛公路中央線丈量。

以汽車或摩托車在公路中央丈量，據了解誤差可達全長的百分之四，以馬拉松來說，誤差

不會發生被取消的不幸。

昨天由日本來的專家，量起來比尺繩更加細，他們從清晨開始工作，細細地始終一絲不苟，釘的鋼釘，都無比審慎。

的台北馬拉松路線，將馬拉松路線。

據日本民放株式會社日本神戶舉行的世界大測量就採取台北馬拉松量了十五次之多，誤差將來有一天，如果在新的馬拉松世界紀錄，隨同這幾天的測量新丈量，證明是正確切實釘每一鋼釘都審慎。

台北馬拉松測量員視進度而定，當然是愈這條標準的馬拉松路動的一個新的出發點，辦水準和我國選手的成績同向推算，台北馬拉松馬拉松，我國也能出現

年延壽益會不跑慢

康健而有而反動速過度

【本報綜合外電報導】健康運動醫學專家貝克曼在十日發行的「消費者文摘」中說，慢跑並不會延年益壽，「運動的唯一理由是你自己精神好一點。」

貝克曼說：「古語說不吃老無收穫，未必是真，一旦你感到痛苦，便是運動過度，傷到身體。」

貝克曼說：「運動並不能防止心臟病，運動的唯一理由是你自己精神好一點。不運動反而可以活得久一點。」

貝克曼建議一個人一星期運動三次，一次至少二十分鐘。

裝有圓周計算器，來計算出時旋轉的速度還不能超過每國舉行的各種路跑賽，只有迷你馬拉松會採用裝有輪尺寸丈量，其他比賽，則多半用公路中央線丈量。

在公路中央丈量，據了解誤之四，以馬拉松來說，誤差



微至最低

。過去常有人懷疑金山馬拉此推論，可能真的短了一公

拉松大會採取的最短距離測應了選手所可能走的最短路徑徑的選手都非跑足四十二。這樣看來，對選手創成績來想，一旦創紀錄也最保險，

不會發生被取消的不幸事件。

昨天由日本來的專家們，所採取的工具是鋼索，量起來比尺論更加辛苦，但精確度更高，他們從凌晨開始工作，到日正當中，不管多累，態度始終一絲不苟，釘每一根半公里、一公里的鋼釘，都無比審慎。未來三天內要完成測量的台北馬拉松路線，將成為我國第一個標準的馬拉松路線。

據日本民放株式會社的坂井表示，前不久在日本神戶舉行的世界大學運動會馬拉松，路線測量就採取台北馬拉松的同一方式，而且反覆量了十五次之多，誤差幾乎等於零。

將來有一天，如果在台北國際馬拉松大會創造了新的馬拉松世界紀錄，國際田總將派員來華，隨同這幾天的測量員，根據釘下的鋼釘重新丈量，證明里程確切無誤後才承認——也難怪釘每一鋼釘都要事先考慮周詳、丈量清楚。

台北馬拉松要測量幾次呢？工作人員表示要視視進度而定，當然是愈多次愈好。

這條標準的馬拉松路線，將是我國馬拉松運動的一個新的出發點，希望今後不管比賽的籌辦水準和我國選手的成績也都能和標準路線一樣同步提昇，台北馬拉松成為世界知名的一個馬拉松，我國也能出現世界知名的馬拉松明星！

本報記者 呂美娟

馬際園北台下釘，敲下向錘鐵起提政紀事幹總會協徑田華中
(攝展大馮者記報本)。釘鋼根一第的線路會大松拉

年延壽益會不跑慢 健康有而反動運度過

【本報綜合

外電報導】健

康運動醫學專

家貝克曼在十

一日發行的「

消費者文摘」

中說，慢跑並

不會延年益壽，

「運動的唯一

理由是使自己

精神好一點。

貝克曼說：

「古諺說不吃苦無收穫，

未必是真，一旦你感到痛

苦，便是運動過度，傷到

身體。」

貝克曼說：「運動並不

能防止心臟病，運動的唯

一理由是使自己精神好一

點。不運動反而可以活得

久一點。」

貝克曼建議一個人一星

期運動三次，一次至少二

十分鐘。