



# 黑旋風 包辦男女冠軍

〔記者龍柏安／台北報導〕頂著強風、迎著細雨，8000多名跑者昨天上午6時隨著中山高速公路，奔馳在平坦舒適的國道之上。外籍「黑色部隊」依舊所向披靡，男子組來自辛巴威的阿貝爾（左圖，記者林正堃攝）以2小時18分08秒衝線稱王，女子組肯亞好手艾琳（右圖，記者林正堃攝）則以2小時48分47秒封后。

2007家樂福台北國道馬拉松賽昨天不畏風雨、準時開跑，雖有跑者林克後猝死，但來自非洲的長跑「獎金獵人」毫不受到影響，在幾乎沒有追兵的情況下，輕鬆完敗家鄉同胞麥克，在男子組快意稱王，並獨得10萬元冠軍獎金。

首次來到亞洲的阿貝爾對台灣印象極佳，他說：「比賽沿途風景很美，加上賽事規劃良好，跑起來相當舒適，不過風勢大

了些，也讓難度提升不少，但總結來說，這一切都完美。」

至於敗給自家人的麥克，顯然對於失利耿耿於懷，賽後他抱怨說：「空氣品質太差，讓我呼吸有點困難，才沒發揮應有實力！」

肯亞女將艾琳則因腳傷發作，忍著痛楚跑完全程，賽後她痛到連話都說不出來，而俄羅斯女將希米蕾娃則一路苦苦追趕，最後以10分鐘之差屈居亞軍。

國內長跑名將鄭子健賽前才恢復訓練2天，沒啥準備就挑戰半馬，他以1小時13分27秒稱王，

完賽後他自嘲道：「成績太爛了，一時無法相信，所幸還有冠軍可讓



我彌補成績不佳的失落。」

台北國道馬拉松傳出噩耗，選手黃金明途中休克昏倒，經送醫急救後宣告不治。  
（記者林正堃攝）



台北國道馬拉松 第2起死亡意外

# 跑馬拉松 選手猝死

〔記者龍柏安／台北報導〕保健強身的慢跑活動，昨天竟然諷刺地成為命喪黃泉的推手！

家樂福台北國道馬拉松昨天傳出跑者猝死意外，現年32歲的黃金明在挑戰21公里半程馬拉松途中，突然倒地不起，醫護人員雖立即緊急搶救40分鐘，再轉往馬偕醫院救治，仍未能起死回生，徒留憾事。

在台北從事科技產業的黃金明，昨天上午參加台北國道馬拉松賽，卻在中山高速公路汐止至五股路段、距起跑點15.4公里處休克倒地，大會緊急出動救護車救援，醫護人員也即時施以CPR急救，但並無好轉跡象。

當時參加10公里組的廖信嘉在終點前1001公尺休克，經送醫後不治。

〔記者胡清暉／台北報導〕台北馬偕醫院急診醫學科主任張文翰表示，昨天台北國道馬拉松舉行時，台北馬偕醫院派兩位醫師在旁待命，黃金明約在昨晚7點10分休克倒地，在場醫師立即接手進行插管搶救，約在7點30分送往台北馬偕醫院，到院前已無心跳，目前仍處於昏迷狀態。

## 自保之道

# 吳文騫：若不適 莫逞強

昨天的台北國道馬拉松賽，重演11年前選手猝死憾事，「路跑王」吳文騫得知消息後，第一反應是：「遺憾！」但他也現身說法，教導民眾賽前如何確保自身安全。

曾是2004雅典奧運馬拉松國手的吳文騫，昨天也報名參賽，但他自認狀況不佳，因此僅選擇參加十公里「健康組」，賽後他再三強調，選手出賽前須自評身體狀況，再決定是否參賽，他說：「我不瞭解黃金明的身體狀況，但比賽中若感到不適，千萬不要逞強，保住健康與性命，才有下次參賽的機會。」

## 賽前熱身 做伸展操

吳文騫表示，一般來說，賽前要先慢跑10-20分鐘，先讓全身出汗，達到熱身效果，接著再做肌肉伸展操，讓骨頭與肌腱擴張之後，身體才能承受比賽帶來的衝擊與刺激。

除此之外，吳文騫也提到，一般而言，較不理想的比賽環境包括太熱或太冷，高溫容易造成脫水或中暑，嚴重時會有威脅性命之虞，但只要賽前做好準備，並適時補充水分，理論上應可避免這種狀況發生。若天氣過冷，吳文騫建議可加上長袖薄衣出賽，做好禦寒措施，確保自身安全。

（記者龍柏安）

## 睡眠不足 不要路跑

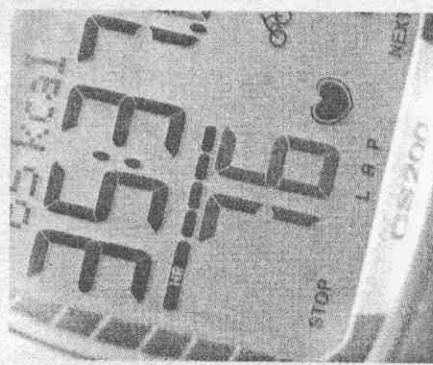
〔記者龍柏安／台北報導〕國道馬拉松昨天傳出意外，路跑協會秘書長陳華恆除表達遺憾外，更

強力呼籲跑者，賽前應自我檢測身體狀況是否適合參賽，別因一時大意丟掉性命！

陳華恆強調，國內一年約有100場大小路跑賽，選手狀況無法逐一檢測，協會只能透過口頭勸說與文宣推廣，導正參賽民眾的觀念，若賽前睡眠不足或熬夜、喝酒，都不應參加路跑。

至於選手如何自我檢查身體狀況，陳華恆則表示，最基本的要素就是沒有感冒、疲勞與生病，此外要有充足的訓練，不能毫無準備就上場，心血管與糖尿病等患者，更要避免強度較高的長跑比賽，以免造成危險。

陳華恆認為，昨天的意外只是個案，跑者們不必恐慌，也不用否定慢跑的功效，若跑者對於身體狀況沒有把握，可先至醫院接受健康檢查，再進行訓練與準備，才能遠離運動猝死。



透過多功能手錶，不但能了解自己心跳、脈搏狀況，還可記錄消耗了多少卡路里，有助於了解自己身體狀況。（記者張嘉明攝）



# 跑馬拉松

【記者龍柏安／台北報導】保健強身的慢跑活動，昨天竟然風刺地成為命喪黃泉的推手！

家樂福台北國道馬拉松昨天傳出跑者猝死意外，現年32歲的黃金明在挑戰21公里半程馬拉松途中，突然倒地不起，醫護人員雖立即緊急搶救40分鐘，再轉往馬偕醫院救治，仍未能起死回生，徒留憾事。

在台北從事科技產業的黃金明，昨天上午參加台北國道馬拉松賽，卻在中山高速公路汐止至五股路段、距起跑點15.4公里處休克倒地，大會緊急出動救護車救援，醫護人員也即時施以CPR急救，但並無好轉跡象。

醫護組組長陳德理說，前往急救時，黃金明已無心跳，醫師陳德理、高偉峰趕快以心肺復甦術急救，並打強心針、電擊等，隨後救護車並將他送往馬偕醫院搶救但最終無效。

根據家屬表示，黃金明平時就有慢跑習慣，但為何發生這樣的憾事，目前則不得而知。

昨天這起意外是台北國道馬拉松第二次傳出不幸，1996年11月24日的比賽

# 1選手猝死

，當時參加10公里組的廖信嘉在終點前1001公尺休克，經送醫後不治。

【記者胡清暉／台北報導】台北馬偕醫院急診醫學科主任張文瀚表示，昨天台北國道馬拉松舉行時，台北馬偕醫院派兩位醫師在旁待命，黃金明約在昨晚7點10分休克倒地，在場醫師立即接手進行插管搶救，約在7點30分送往台北馬偕醫院，到院前已無心跳，醫護人員搶救到9點30分，仍無力回天，宣告不治。

張文瀚分析，年輕人猝死的原因可能是心臟疾病、心律不整，或是電解質不平衡，導致鉀離子過高，不過，死者並無心臟病等病史，雖然驗血時發現血糖、鉀離子偏高，但有可能是急診過程造成鉀離子偏高，因此很難評估，確切死因不明。

## 11年前...重感冒還跑送命

今年邁入第12屆的國道馬拉松賽，昨天驚傳跑者猝死意外，但11年前國道馬拉松就曾發生過類似事件，當時跑者廖信嘉在重感冒情況下勉強參賽，卻在終點前1001公尺倒地休克，雖經現場急救並緊急送醫，仍回天乏術。

11年前的國道馬拉松由總統府前起跑，參加10公里組的廖信嘉經敦煌路跑上環河北路的高速公路引道時，突然臉色慘白、雙膝跪地，頭部撞擊地面。由於事出突然，幾分鐘後，隨後的兩名跑者為廖信嘉施以心肺復甦術(CPR)急救。

另一方面，目擊者向大會急救站請求救助，但由於參賽人數眾多，加上距離太遠，等到救護車抵達現場時，廖信嘉已昏迷超過30分鐘，四肢僵硬並口吐白沫。

大會醫護人員到場後，雖立即施以口對人工呼吸，並注射四劑強心針，卻未見起色，救護車緊急將廖信嘉送往北市中興醫院前已無生命跡象，經過一個多小時搶救，仍宣告死亡，這也是國內首起馬拉松致死案件。

事後家屬表示，賽前廖信嘉罹患重感冒，家人苦勸他放棄比賽，但他仍執意參賽，才會導致悲劇發生。

(記者龍柏安)

汗，達到熱身效果，接著再做肌肉伸展操，讓骨頭與肌腱擴張之後，身體才能承受比賽帶來的衝擊與刺激。

除此之外，吳文騫也提到，一般而言，較不理想的比賽環境包括太熱或太冷，高溫容易造成脫水或中暑，嚴重時會有威脅性命之虞，但只要賽前做好準備，並適時補充水分，理論上應可避免這種狀況發生。若天氣過冷，吳文騫建議可加上長袖薄衣出賽，做好禦寒措施，確保自身安全。

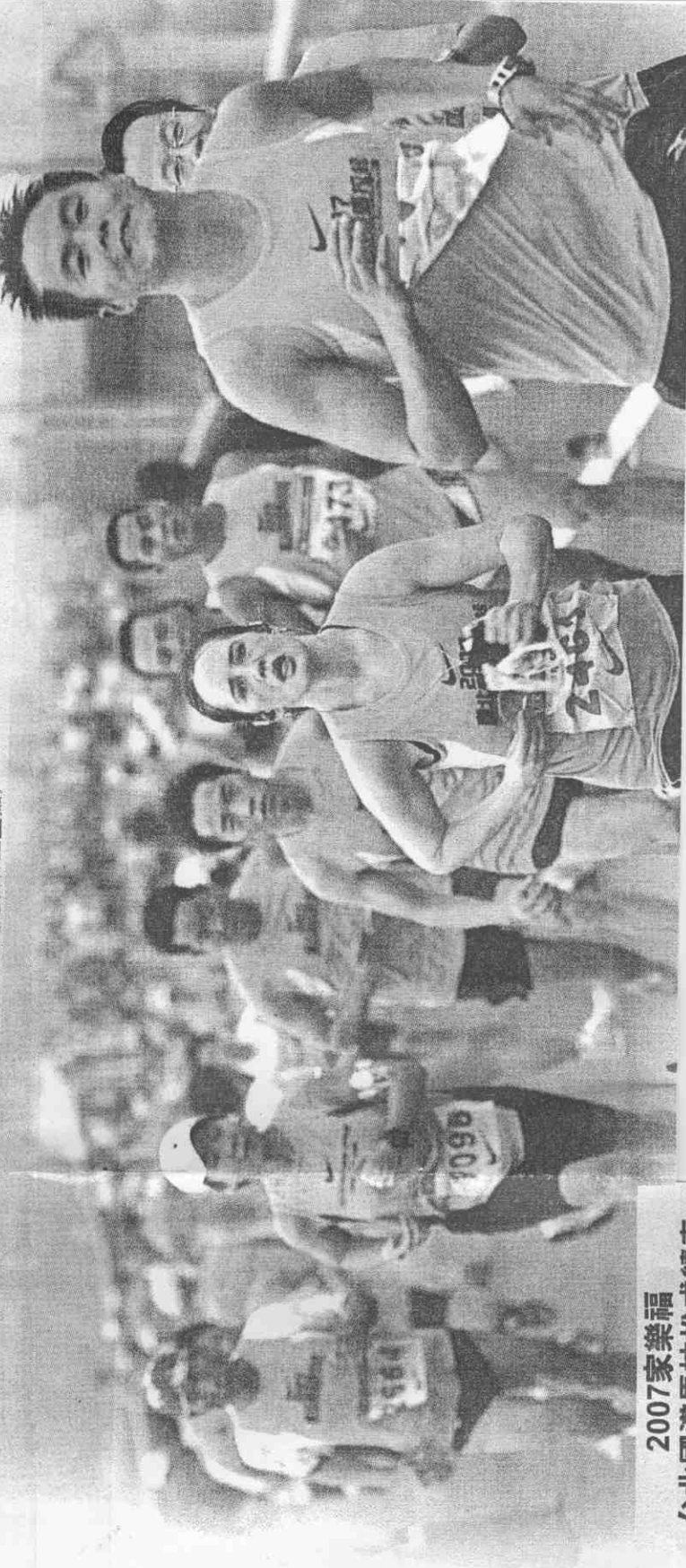
(記者龍柏安)

## 睡眠不足 不要路跑

【記者龍柏安／台北報導】國道馬拉松昨天傳出意外，路跑協會秘書長陳華恆除表達遺憾外，更

台北國道馬拉松賽昨天不畏風雨、準時開賽，8000多名選手跑在中山高速公路，奮勇爭取佳績。

(記者林正堃攝)



### 2007家樂福 台北國道馬拉松成績表

#### 男子馬拉松

- 1 阿貝爾 (辛巴威) 2小時18分08秒  
Abel Chimukoko
- 2 麥克 (辛巴威) 2小時21分21秒  
Micheal Ngaseke
- 3 曾義財 (台灣) 2小時40分51秒

#### 女子馬拉松

- 1 艾琳 (肯亞) 2小時48分47秒  
Irene Mogaka
- 2 希米雷娃 (俄羅斯) 2小時58分48秒  
Semiletova Nadezi
- 3 戴秀好 (台灣) 3小時34分03秒

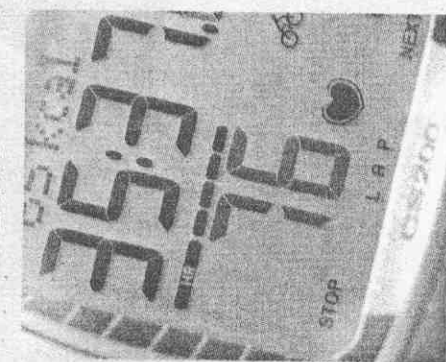
#### 男子半程馬拉松

- 1 鄭子健 (台灣) 1小時13分27秒
- 2 邵凌璋 (台灣) 1小時16分11秒
- 3 楊宗穎 (台灣) 1小時16分13秒

#### 女子半程馬拉松

- 1 吳敏 (台灣) 1小時25分17秒
- 2 陳智慧 (台灣) 1小時29分34秒
- 3 林泱泱 (台灣) 1小時36分21秒

受健康檢查，再進行訓練與準備，才能遠離運動猝死。



透過多功能手錶，不但能了解自己心跳、脈搏狀況，還可記錄消耗了多少卡路里，有助於了解自己身體狀況。(記者張嘉明攝)