

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 750910 版面 三版

！步脚的歇停不上路跑長

夢的辛艱個一圓為·練苦畫計期長 定肯得獲就成期初·來歸標奪言信何

娟美呂 者記報本



【本報特稿】為我第一個國際馬拉松冠軍的何信言，在檳城國際馬拉松中，他第一次奪冠。他談到，多虧吳錦雲教練再三鼓勵他，說他跑馬拉松發展性大，他才能堅持練這最吃力的馬拉松。

何信言退伍後就在自己家裡經營的家具店工作，由於是自家的，工作時間比較自由，這兩年來他才有辦法持續每天平均四小時的訓練量。最近三個月，為準備檳城馬拉松，他就和吳有家、廖月卿等長跑好手住在泰山鄉明志工廠的台塑員工宿舍，在南亞林口廠附近坡度起伏的山徑上練跑。

教練吳錦雲為了帶領十來位長跑好手，特地在明志工廠附近租了一間房子，煮飯給選手吃，菜單的安排，是由她、賴積鑫和輔大營養研究所的湯惠玲來共同調配，計劃訓練加營養調配，使選手進步的情形相當理想。

長時間帶領一個長跑群，照預定計劃訓練，一直是吳錦雲的夢。獻身田徑多年沒有大突破的成績，使她改變方針想要專注於一個單項，而從先天、後天條件來看，長跑是最好的選擇。到目前為止，訓練工作的推展雖然不是十分順利，選手就業的困擾也常影響訓練，但成績已經看到，何信言在檳城奪魁，廖月卿拿了女子亞軍，吳有家得了第五名，都是令人感到欣慰的初期成就。

泰山、林口的教育環境，教練、選手們都認為十分理想，他們為了成績，也願意就近在工廠做工，只要有能維持起碼生活的新佛就心滿意足，而吳有家為了參加檳城馬拉松，這三個月甚至自甘當「無業游民」，這種熱忱，是推動他們進步的最大動力。

中華田徑協會和台塑公司原有一項長跑訓練的計劃，如今因故擱置，何信言等人也都覺得相當失望。吳錦雲教練表示，她在能力所及範圍內，至少要把握這個長跑訓練群支持到區運會後，至少要讓選手們在區運達到他們的預定目標，至於以後，她還是鼓勵選手們盡量設法在經濟上自立，包括一點關係，為長遠的目標大家同心協力拚他一拼。

何信言在檳城得到冠軍的成績並不是很好，但這

台灣區運獲過雙料冠軍。那時候他也曾試過馬拉松，但真正致力於此，還是退伍之後的這一、三十八年

何信言 廖月卿 昨凱歸

檳城競脚力·分獲男女冠亞軍

【本報訊】在檳城國際馬拉松贏得男子冠軍、女子亞軍的中華馬拉松隊昨天返國，中華田徑協會副理事長張博夫、總幹事紀政都到機場歡迎他們。

為我國贏得第一個國際馬拉松冠軍的何信言，擅跑下坡路段，在最後七公里加速獲勝，擊敗了有二十小時三十分紀錄的英國選手奧弗，有二十四次馬拉松經驗的澳洲選手達克。特地到機場接機的「越野賽之王」黃文成說，何信言的二十小時二十八分十四秒成績不是很突出，但能在這麼多好手的國際賽奪魁，表現很正常。拿過柏林馬拉松季軍的奧弗就是

【本報訊】在檳城國際馬拉松贏得男子冠軍、女子亞軍的中華馬拉松隊昨天返國，中華田徑協會副理事長張博夫、總幹事紀政都到機場歡迎他們。

為我國贏得第一個國際馬拉松冠軍的何信言，擅跑下坡路段，在最後七公里加速獲勝，擊敗了有二十小時三十分紀錄的英國選手奧弗，有二十四次馬拉松經驗的澳洲選手達克。特地到機場接機的「越野賽之王」黃文成說，何信言的二十小時二十八分十四秒成績不是很突出，但能在這麼多好手的國際賽奪魁，表現很正常。拿過柏林馬拉松季軍的奧弗就是



在檳城馬拉松贏得男子冠軍的何信言，及女子亞軍廖月卿。(本報記者 鍾豐榮攝)

畢竟是在一千七百多人，其中有實力達二十小時三十分國際比賽，還是非常難得。這群咬牙苦練的選手們都相信：我們的長跑運動會有前途的！

因為不習慣早起比賽，沒有適當的飲食計畫而落敗。

