

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 750303 版面 二版

《導報列系松拉馬際國北台》

績成的己自測預 減減加加

媚美呂 者記報本

三月九日的台北國際馬拉松，您能跑多快？「跑步世界」雜誌上曾刊布了一個預測成績的方法，據說八九不離十，您不妨拿出來，筆算算看！

首先，要訂一個基礎成績，大致說來是以世界紀錄為基準，取個整數，男選手為二小時八分，女選手為二小時二十分。再依照下列的各個條件及情況加減，就能預估出您的馬拉松成績。

年齡——據統計資料顯示，多數人在年過三十五以後，每增長一歲，馬拉松的成績就要慢上一分鐘左右——這當然也有例外，葡萄牙的洛培茲在三十八歲時才刷新馬拉松世界紀錄，但大多數人不可能如此。

體重——長跑好手多半體型瘦長，而一項研究報告也說，當一個人的體重超重百分之十時，他的馬拉松成績就會慢個一分鐘，這又是個衡量準則。

跑馬拉松的標準體重，美國的古柏博士有一套公式可供參考，男子是身高（以英寸計算）乘以四，再減一二八，得到的就是標準體重（英磅）；女子是身高乘三點五，再減一〇八。骨頭大的人可以把得數加一成作為標準。

經歷：一個馬拉松跑者要充份發揮其潛能，至少要跑過總哩數一萬五千英里到二萬英里間，或者五至十年。如果過去跑過的總哩數不到三千，成績要加上十分鐘；三千到六千者加十分鐘，六千到九千的五分鐘，九千到一萬二千的三分鐘，一萬二千到一萬五的一分二十五秒。

訓練：比賽前八星期的訓練影響成績至鉅，除了非常傑出的天才外，賽前八星期的每週平均訓練量需至九十英里以上，才能使成績達到顛峰。如果您只跑了七十到八十九英里，加三分鐘，如果跑五十到六十九英里，加三至六分鐘；跑三十到四十九英里，加六至十二分鐘。這裡說的是確實且認真的訓練，如果您只是隨便跑跑，還要加六分鐘。

環境因素：氣候是主要考慮因素，如果比賽當天的氣溫預測低於十五度半，不必加時間；十五度半到十八度，加一分半鐘；十八度到二十度半加三分鐘；二十一度到二十三度加四分鐘，二十四度到二十六度加五分鐘。

技巧：準備是一回事，知道怎麼跑又是另一回事。如果您是那種配速不均，很早就形成「氧債」狀況的人，成績要加上十五分鐘。

這一來，您的台北國際馬拉松成績便呼之欲出了，如果您的正確成績和預計不符，可能您的數學遊戲玩得不够精，可別怪法子不靈光。

對田徑場上的長跑好手來說，還有一個更簡單的預估方法，那就是將個人的「一萬公尺成績，乘以四點六五倍，這個數字，是由三十八位長跑選手，均習慣於每週七十英里以上訓練量者，跑一萬公尺及馬拉松間的關係所得的平均值。

