

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 760221 版面 三版

(二十) 導報列系賽松拉馬際國北台

快更得跑你讓 法食飲殊特 ?吃麼怎「飯松拉馬」看且

珠麗王 娟美呂 者記報本



飲食對運動員來說，是相當重要的一環，尤其對馬拉松選手來說，甚至會成為勝敗的關鍵。因此有經驗的選手，在賽前一星期都特別謹慎，不敢隨便亂吃。

輔大教練吳錦雲旗下的長跑選手，在醫師及營養專家的協助下使用的「肝醣超普法」，是馬拉松選手間相當盛行的一種特殊飲食法，目的在於貯存更多肝醣在體內，供比賽時用。

來華參加台北國際馬拉松賽的外國選手，大都也有這個概念，以含碳水化合物多的食物為主食。且聽聽他們怎麼吃：

喜多秀喜(日本)——先聲明，我很愛吃中國菜，不過賽前不吃沒吃過的東西，儘可能多攝取高糖類食品就對了。

習慣上賽前的一餐量都很小，台北馬拉松六點半出發，我打算前一晚一點鐘和三點鐘時，各吃少量早餐。比賽中間我喝很多水。

皮雅洛(義大利)——米飯、馬鈴薯、義大利麵、橘子汁、蜂蜜等，都是賽前的好東西。我打算前一晚九點鐘吃一頓消夜，然後上床睡覺，出發前四個鐘頭，也就是兩點半左右吃早餐——一片塗了蜂蜜或美乃滋的土司，加一杯茶，就夠了。

多倫貝徹(西德選手)——通常我在賽前五天就開始調節飲食，練習時放慢速度。

為了儲存熱量，我必需攝取高醣食物，如米、麵、冰淇淋、馬鈴薯、蛋糕，這類食物佔百分之七十份量。魚、肉不需太多，只要百分之二十即可。另外再吃百分之十的脂肪類食物如奶油、乳酪、牛奶。

但是出門在外，這些東西並非能完全照我計畫進行，剛來台北的兩天，飯店的晚餐都是固定的，肉類食物較多，還好這兩天選手多了，飯店多能配合我們的特別餐，我自己行李中帶著高醣食物，以備不足。

愛敬重之(日本選手)——賽前我就多吃蔬菜、甜食，儲備足夠的熱量，肉類少吃。在自己國家比賽，準備「晚餐」不成問題，在歐美比賽，當地食物本來就以甜點居多，所以想吃「馬拉松飯」很方便。

北台 賽松拉馬際國



日本快腿叩關 馬拉松只等鳴槍

喜多秀喜 愛敬重之 奪標呼聲高

【本報訊】由日本田徑協會推薦的長跑健將喜多秀喜與愛敬重之，昨天聯袂抵達台北，明天清晨的台北國際馬拉松賽，他倆將是馬拉松及十二公里奪標呼聲最高的選手。

三十四歲的喜多秀喜，將在台北跑他生平的第二十個馬拉松賽，他個人最佳紀錄二小時三十分三十秒，曾獲八二年東京馬拉松及八四年北京馬拉松冠軍，前不久喜多於青梅馬拉松三十公里組展現實力奪魁，證明他的近況甚佳。

喜多表示，今年他最重要的馬拉松賽，將是四月的波士頓馬拉松；台北的比賽，他不預備跑紀錄，而以

獲勝為目標，所以領先群中其他選手的配速快慢，將會左右他的成績，他估計應在二小時十八分至三十分。

二十四歲的愛敬重之，則是田徑場上的健將，尤其擅長三千公尺障礙賽，曾獲漢城亞運金牌，代表日本參加世界越野錦標賽、世界田徑錦標賽等等。

昨天他們到美麗飯店安頓好之後，就換上運動服到新生公園練跑，喜多秀喜的兩個孩子也興高采烈地跟著跑一段。在新生公園他們還遇到早幾天來華的其他日本選手，也在慢跑。

住在一樂園的其他國家選手，昨天上午到青年公園

輕鬆練跑後，下午索性由接待員帶著逛街，新加坡的女選手顏愛華，和馬來西亞的葉振中還有香港的黃樹威、李嘉倫都能說點華語，很快就與接待員打成一片。

澳洲的選手凱利說，他的馬拉松個人紀錄是二小時二十分十五秒，而不是大會秩序冊上的二小時二十四分。在台北比賽，他認為比較有利的一點是氣候，因為澳洲現在是夏天，覺得台北挺涼的，美中不足的是空氣污染。

今天清晨六點鐘，外籍選手將搭車視察馬拉松路線，記住怎樣兜圈子，免得比賽時跑錯路。