







# 精選30場 馬拉松環遊世界

GIRO DEL MONDO IN 30 CORSE

安利柯・艾耶洛 ENRICO AIELLO / 著 費德利卡・伯多 FEDERICA BROTTO / 繪 朱塞佩・克魯錢尼 GIUSEPPE CRUCIANI / 序 呂奕欣 / 譯

3 8888 256939673

# 日錄

我跑,故我在
關於本書
JANUARY
挪威 / 極夜半程馬拉松 Polar Night Half Marathon ·························16
馬拉松的歷史與傳說22
FEBRUARY
日本 / 東京馬拉松 Tokyo Marathon24
義大利 / 雙珠半程馬拉松 Mezza maratona delle Due Perle ···································
跑步,穿對衣服最重要36
MARCH
以色列 / 耶路撒冷馬拉松 Jerusalem Marathon ····································
義大利 / 馬焦雷湖半程馬拉松 Mezza maratona del Lago Maggiore ············· 44
葡萄牙 / 里斯本半程馬拉松 Lisbon Half Marathon ···················· 50
跑者最重要的行頭:跑鞋56

### APRIL

南非 / 兩洋馬拉松 Two Oceans Marathon ······· 58
法國 / 尼斯半程馬拉松 Nice Half Marathon
法國 / 巴黎馬拉松 Paris Marathon70
英國 / 倫敦馬拉松 London Marathon ······· 76
美國 / 波士頓馬拉松 Boston Marathon82
美國 / 大蘇爾馬拉松 Big Sur Marathon ······ 88
賽前訓練
MAY
義大利橫貫賽 Italy Coast to Coast ······ 96
美國 / 舊金山海灣路跑 San Francisco's Bay to Breakers ······ 102
蘇格蘭 / 愛丁堡半程馬拉松 Edinburgh Half Marathon108
補充營養與水分 114
JUNE
義大利 / 科爾蒂納多比亞科路跑 Cortina-Dobbiaco Run ······· 116
俄羅斯 / 聖彼得堡十公里路跑 St. Petersburg 10K122
什麼是腦內啡? 128

# JULY

義大利 / 雷斯肯環湖路跑 Giro del Lago di Resia ····································	130
常見的運動傷害及預防之道	136
AUGUST	
美國 / 天涯海角接力賽 Hood to Coast Relay ·······	138
芬蘭 / 赫爾辛基馬拉松 Helsinki City Marathon ······	144
澳洲 / 城市衝浪路跑 City to Surf ······	150
加拿大/魁北克城市馬拉松 Quebec City Marathon ······	156
跑者的輔助小配件	162
SEPTEMBER	
冰島越野路跑 Runiceland ······	164
德國 / 柏林馬拉松 Berlin Marathon ······	170
匈牙利/布達佩斯半程馬拉松 Budapest Half Marathon ····································	176
越野馬拉松	182

## OCTOBER

美國 / 芝加哥馬拉松 Chicago Marathon ············ 184
法國 / 馬賽卡西斯路跑 Marseille-Cassis ·············190
跑步能減重嗎? 196
NOVEMBER
美國 / 紐約馬拉松 New York City Marathon198
給馬拉松新手的五個實用建議204
DECEMBER
美國 / 檀香山馬拉松 Honolulu Marathon206
西班牙 / 聖西爾維斯特路跑 San Silvestre Vallecana ··················212

### 我跑,故我在

十七年期日拼了命地一哩接著一哩跑,然後拖著精疲力竭的身體回家,搞得雙腿發疼,腦袋一片空白。我覺得,跑步沒有樂趣了。2012年12月,我在雷焦艾米利亞馬拉松(Reggio Emilia Marathon)的三十公里標示處停下腳步,決定不跑了。眼前的路線忽然成為夢魘,即使沿途盡是景色宜人的曠野與白皚皚的山丘。我沒力了。跑過馬拉松的人都知道這種咸覺。我彷彿整個人被掏空,只得請跑友照著他的速度繼續跑。他很快離去,而我則和大理石一樣留在原地。最後十二公里,我邊走邊慢跑,想東山再起,但跑一跑又停下來。我詛咒每一时道路,更嚴重的是,我灰心極了。我不知道自己怎麼會在這裡。我到底在幹什麼?回想練跑期間,大家只覺得你莫名其妙,竟然星期六晚上早早回家,隔天大清早又自己去跑了三十公里,而我也說不出個所以然來。那就像在上班,只是沒有薪水。突然間,家人、伴侶、朋友通通都不存在似的。有一回我騎機車摔車,當時聽海中閃過的第一個念頭並非我可能小命不保,而是有幾個月不能練跑,真薰人!你或許以為,我根本是瘋了。

但事實就是這樣。我唯一重視的就是不要錯過訓練日程,以及跑完馬拉松這個目標。坦白說,那是種瘋狂又美好的自私心態。有什麼運動能和馬拉松一樣,與嚴頂尖的運動員一起出發?腎上腺素讓你活力十足,覺得整座城市都屬於你。跑步







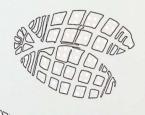




時,你無法逃避自己的弱點與極限。你使出最後一點精力,感覺心情雀躍。這樣實在沒道理。我想停下來,不要再跑了。只是停了一整年之後,我又開始跑步, 而這時我懂了:我跑,故我在。

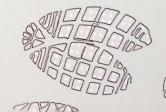
P.S. 我向來討厭紐約馬拉松,因為要忍受時差,還有無止境的轉機和轉車,沒完沒了。早上四點開鐘就會響,街上吵吵鬧鬧,而且建築千篇一律,醜不堪言。相信我,那種經驗根本無法與跑向佛羅倫斯聖十字廣場(Piazza Santa Croce)的終點線,或從羅馬特雷維噴泉(Trevi Fountain)的人群中跑過相比。

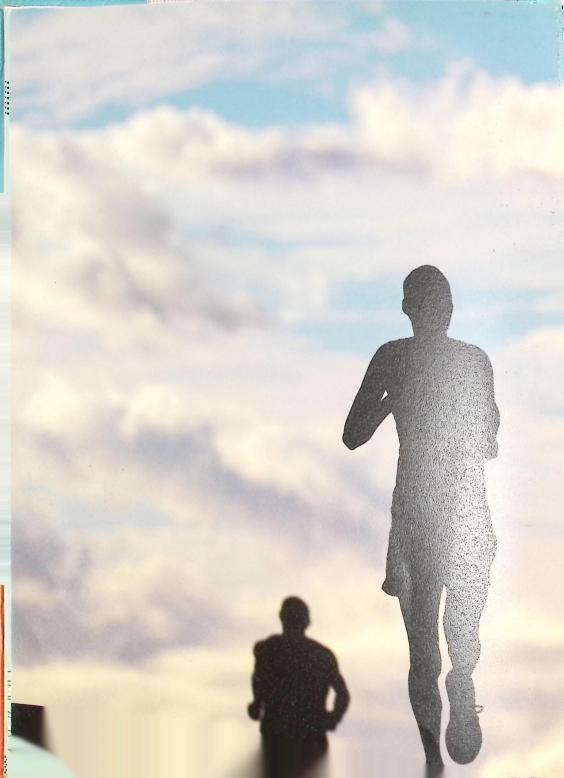
朱塞佩·克魯錢尼 Giuseppe Cruciani (義大利知名電臺主持人與馬拉松愛好者)

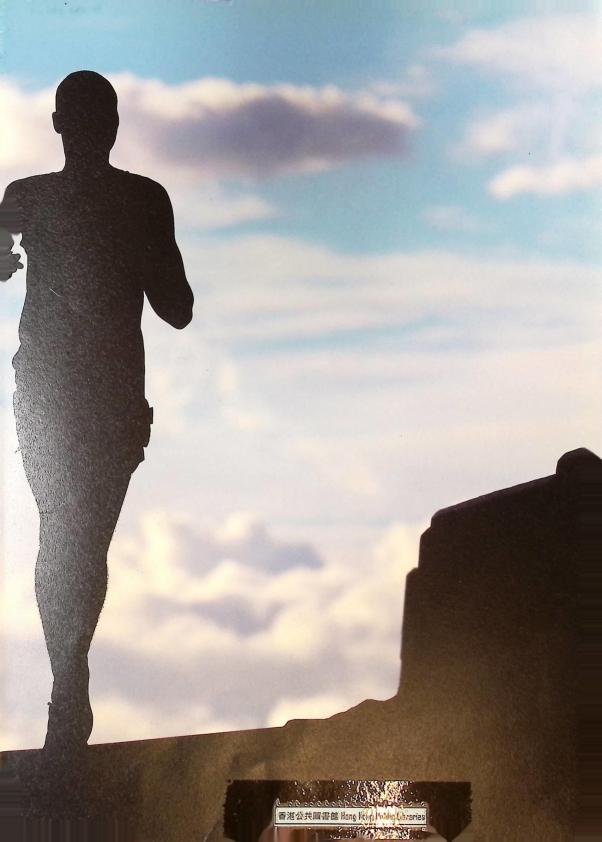












### 在寒風中、極光下奔跑

### 極夜半程馬拉松

這場馬拉松或許會讓你忍不住高呼:「全球的冒險家,一起來吧!」在高緯度的極夜中,寒風刺骨,摸黑跑21公里,聽起來是瘋狂之舉。這場極夜半程馬拉松雖然是在北緯70度的特羅姆瑟(Tromsø)舉辦,但參加的跑者絕不是瘋子和傻子。賽事雖有難度,需要準備適當的跑鞋與服裝,但還稱不上是極限運動。我很樂見「旅跑」日漸熱門,在許多人越列越長的「必跑」名單中,就把這場半馬列為重頭戲。「極夜」(永夜)是指每年11月到隔年1月期間,北極圈附近區域幾乎整天都籠罩在黑夜裡,而在極夜中跑步別有一番滋味。你或許會好奇,有沒有「極畫」路跑,慶祝永晝時可以在半夜看到太陽?答案是:當然有!每年的6月21日,在特羅姆瑟也有舉辦白夜馬拉松(Midnight Sun Marathon),同樣是一次奇特美妙的經驗,但那又是另一回事了。

右百

特羅姆瑟鳥瞰圖。特羅姆瑟市 區位在島嶼上,兩側有橋梁與 大陸相連。

20-21頁:

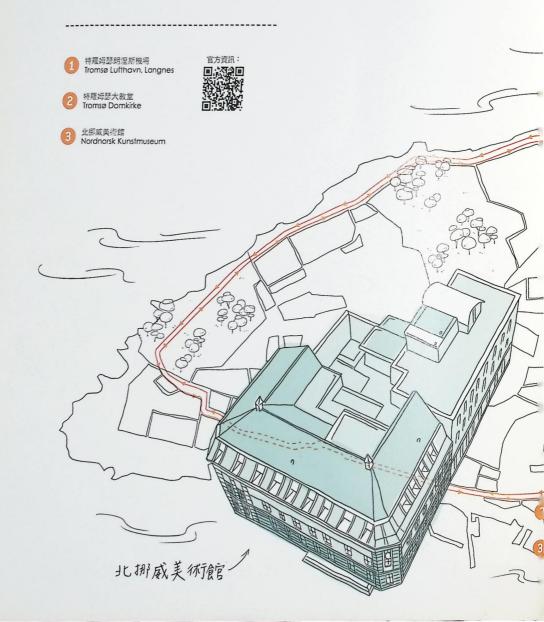
葛羅特峽灣 (Grøffjord) 出現 壯麗的北極光。

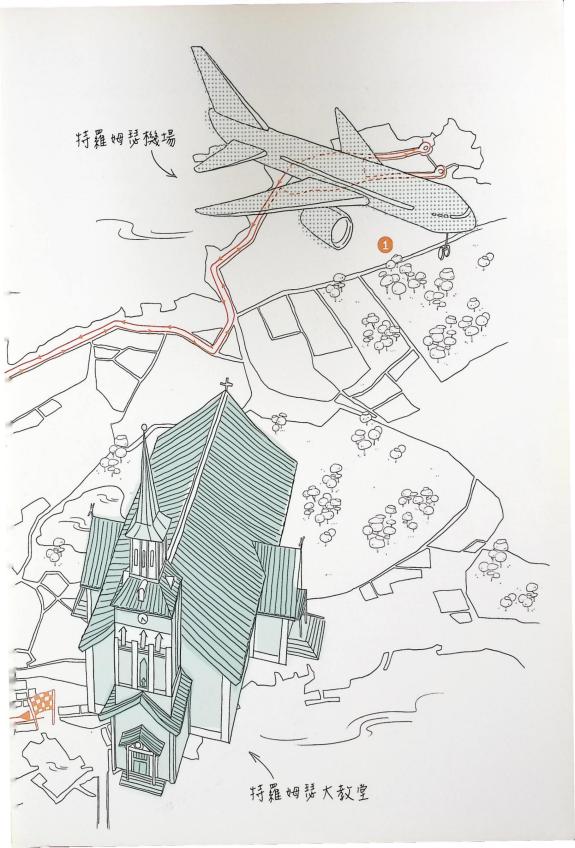


16 11 IAN



極夜半馬的起跑線與終點線,位在特羅姆瑟的 斯多格塔大街(Stogata),比賽從下午3點開始。跑者沿著海岸跑到機場,之後再返回市中心。由於這是「夜間」賽事(有三種距離可以報名:半馬、十公里、五公里),跑者要注意的是該如何找到正確的路線,而不是如何欣賞 風景。幸好天氣狀況良好時,沿途會有火把照 明,引導跑者。跑者須依規定穿上反光背心, 以策安全。由於溫度低,地面會結冰,因此 務必要穿著適合的服裝,包括保暖上衣與緊身 褲、帽子與手套,尤其不要忘記穿釘鞋。最重 要的是,這裡天氣寒冷,跑起來格外辛苦,但 是完賽後的慶祝派對絕對會讓你打從心底暖起 來,付出的一切努力都值得了。









### 馬拉松的歷史與傳説

MARATHON: HISTORY AND LEGENDS

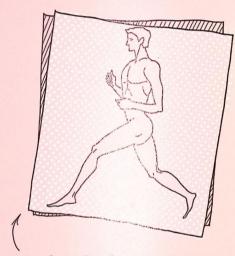
馬拉松是最終極的田徑賽,擁有跨越古今的傳說、英雄與象徵。如果你尚不了解過去百年,甚至更久遠的馬拉松發展史,不妨瞧瞧以下的重點整理。

### 史上第一位馬拉松跑者是菲利 皮德斯(PHILIPPIDES)還是菲 迪皮德斯(PHEIDIPPIDES)?

沒有人知道確切的答案。一般常見的版本是,在西元前 490 年,有個傳訊兵從馬拉松的戰場 跑回雅典,告訴希臘人他們打敗了波斯軍隊, 說完之後他就累死了。然而這個版本比較接近 傳說而非史實。還有另一個可能性較高的版 本,說這名傳訊兵從雅典跑了 240 公里到斯巴 達請求軍援,然後又順著原路跑了 240 公里回 到雅典向首領米太亞德 (Miltiades) 報告。

### 號劇化的終點線

908 年倫敦奧運,在馬拉松終點前幾百公尺, 發生了運動史上最戲劇化的插曲。義大利選手 多蘭多·皮特里 (Dorando Pietri) 在場上多 次體力不支倒地,最後仍率先奔向終點線。但 在賽程中他被裁判扶起,因此資格不符,無 法得到獎牌。此外,當時亞瑟·柯南·道爾 (Arthur Conan Doyle) 也在觀眾席上(曾有 人說他在跑道上,但那是誤傳),因接受《每 日郵報》(Daily Mail) 委託,撰寫賽事報導。



西元前 490 年的第一位馬拉松跑者, 是菲利皮德斯?還是菲迪皮德斯?

### 42.195

上述那場倫敦奧運的馬拉松距離,從原本的 40 多公里被加長到 42 公里 195 公尺,從此便成為馬拉松的標準賽程距離。為什麼?這是為了讓夏天住在溫莎堡的約克公爵夫人,也就是未來的王后和她的家人,可以從溫莎堡觀賞比賽起跑。

### 傳奇跑者埃米爾

1952 年赫爾辛基奧運會場上,最令人難忘的選手要屬來自捷克斯洛伐克的埃米爾·扎托佩克 (Emil Zatopek)。他很害羞、個性善良,跑步姿勢看起來有點奇怪,但速度卻很快。他在那一年獲得了出色的成績,奪得三項長跑賽事的金牌,包括五千公尺、一萬公尺與馬拉松。

### 馬拉松之神

讓我們將鏡頭轉到2004年的雅典奧運,義大利選手史蒂芬諾·波蒂尼(Stefano Baldini)展現毅力,運用完善的策略,最後獲得馬拉松金牌。當時義大利全國上下興奮地觀看實況轉播,心情隨著他們心目中的英雄起伏。當他高舉雙臂,衝過帕納辛納克體育場(Panathinaiko Stadium)黑色跑道的終點線,那一刻永遠烙印在眾人的記憶中。

### 最強的成績締造者

1973 年出生的英國長跑選手寶拉·瑞克里夫 (Paola Redcliffe)曾刷新三項女子馬拉松的 世界紀錄,包括 2003 年 4 月 13 日在倫敦馬拉松創下 2 小時 15 分 25 秒的佳績。她在倫敦 與紐約馬拉松皆曾三度奪冠,也曾在 2005 年赫爾辛基世界田徑錦標賽中獲得金牌。儘管如此,在她漫長的運動生涯中,卻從未在奧運的田徑場上拿過任何一塊獎牌。

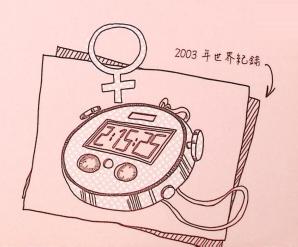
### 黑暗中的赤腳跑者

1960 年羅馬奧運最具代表性的人物,無疑是阿

比比·比基拉(Abebe Bikila)。這位來自衣索比亞的運動員以無名小卒之姿,一腳踏進當時仍由西方跑者稱霸的馬拉松世界。當他率先衝過君士坦丁凱旋門(Arch of Constantine)的終點線之際,或許還不知道自己即將開創一個新的時代。他鼓舞了整個非洲世界,從此他的同鄉跑者屢屢稱霸賽事。為了避開暑氣,這場比賽在夜間舉行,而比基拉最令人難忘的是他在火炬照亮的街道上,打著赤腳在羅馬凹凸不平的亞庇古道(Via Appia Antica)上奔跑,創下史無前例之舉。

### 非洲人的天下

過去十幾年來,說到馬拉松便令人想到阿爾及利亞、摩洛哥,更是與肯亞、衣索比亞劃上等號。從海雷·蓋伯賽拉西(Haile Gebrselassi),到保羅·特加(Paul Tergat)、馬丁·雷爾(Martin Lel)、肯內尼薩·貝克勒(Kenenisa Bekele)等,一批批非洲跑者踏上全球各地的馬拉松起跑線。目前馬拉松的世界紀錄為2小時2分57秒,這是2014年9月28日由肯亞選手丹尼斯·基梅托(Dennis Kimetto)在柏林創下的佳績。



### 毫無武裝的武士之賽

### 東京馬拉松

你是不是和我一樣,總是無可救藥地愛上與自己截然不同的事物?你喜歡《愛情,不用翻譯》(Lost in Translation)這部電影嗎?是否覺得熱鬧的澀谷街頭有種難以言喻的異國氣氛?如果答案是肯定的,就別錯過東京馬拉松。2013年,東京馬拉松加入「世界馬拉松大滿貫」(World Marathon Majors)的行列,成為全球最知名的六大賽事之一,參賽者多達三萬六千人。東京馬拉松如此熱門,絕非浪得虛名。當西方跑者看見截然不同的文化,在感到陌生之際,肯定也深受吸引。這座城市看起來非常現代化,卻仍保存著古老的傳統。東京馬拉松不愧是日本主辦的比賽,賽事極有秩序,讓跑者無需擔心太多,只管沉浸於當下的氣氛之中。在起跑線等待時,不妨想想義大利作家馬羅·科瓦西奇(Mauro Covacich)對馬拉松跑者的定義:「沒有劍的日本武士。」這話一點也沒錯。我們不就是穿著跑鞋,堅忍不拔的武士嗎?

#### 右頁:

2014年東京馬拉松的起跑盛 況,沿途有一百七十萬名觀眾 為跑者加油打氣。

#### 28-29 頁:

跑者在東京都廳前方等待起跑 的情景。根據正式統計,入選 者有 20%為女性。

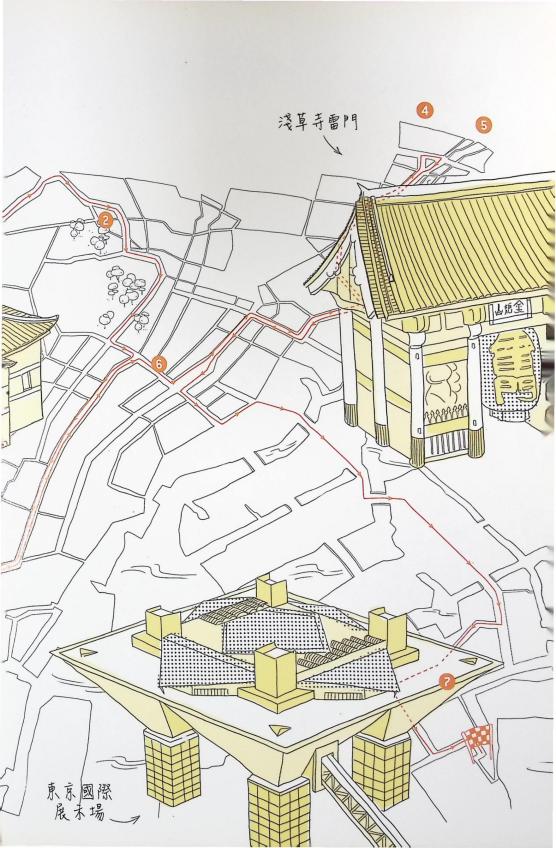


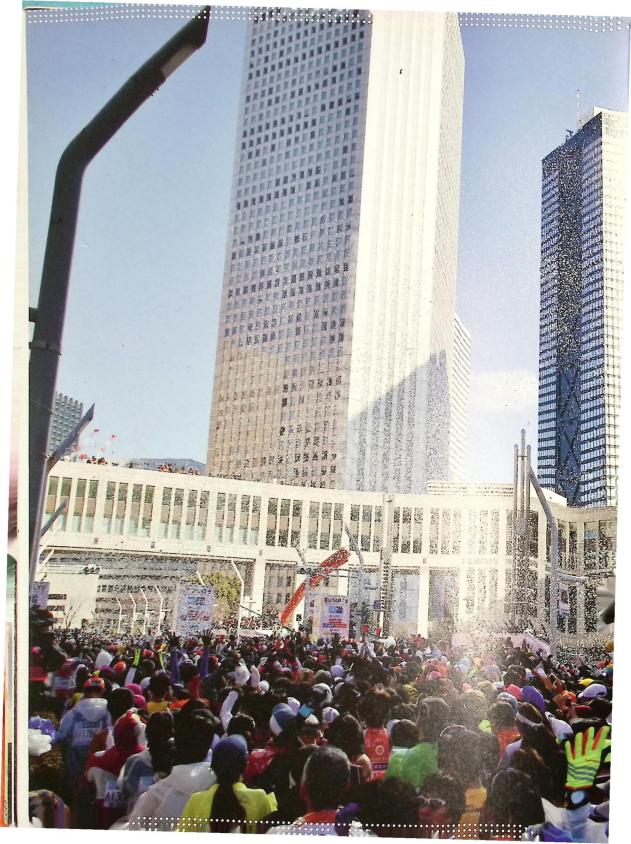


東京馬拉松的路線相當平坦,最初 的5公里甚至還是下坡,整趟路程 跑下來也僅有少數的短上坡路。比 賽從早上9點開始,在東京都廳前 起跑,這是金融區內最顯眼的建築 物,終點則是東京國際展示場。沿 涂有近兩百萬名觀眾給予跑者熱情 加油。馬拉松路線會經過不少知名 景點,例如近10公里處是皇居, 之後還會行經日比谷公園、333公 尺高的東京鐵塔(塔頂觀景台的景 觀一流)、銀座與建築獨具特色的 日本橋。通過30公里之前會經過 雷門,往門內走去就是東京最古老 的寺院淺草寺。東京2月均溫大約 是攝氏7度,比最理想的溫度稍微 低一些。時間限制:7小時。

- 東京都廳 Metropolitan Government Building
- 皇居 Imperial Palace
- **③** 東京鐵塔 Tokyo Tower
- ② 淺草寺雷門 Asakusa Kaminarimon
- **⑤** 畸空塔 Tokyo Skytree
- 6 銀座四丁目交叉口 Ginza 4-chome intersection
- 東京國際展示場 Big Sight









### 來盤青醬麵犒賞自己

### 雙珠半程馬拉松

這場半程馬拉松連接了聖馬格麗塔利古(Santa Margherita Ligure)與波托芬諾(Portofino)兩座小鎮,此區是典型的義大利度假勝地,雖然有點老派,但仍有迷人的獨特風情。路線沿途風光美不勝收,如果跑第一趟時忘了好好欣賞,沒關係,折返時還有機會。在風景秀麗的環境跑半馬,對許多跑者來說是告別嚴寒、展開新跑季的最好方式。這21公里長的路途可將提古里奧灣(Gulf of Tigullio)的景致盡收眼底,還能嗅嗅此地的芬芳氣息。這裡的天氣通常很宜人,跑過一趟之後,或許每年都會想再來跑一次——光想到賽後能大吃當地著名的青醬義大利麵,就有向前跑的動力了!

#### 右頁:

提古里奧灣的美景,吸引了各 地跑者參加這場半程馬拉松。

#### 34-35頁:

圖為賽事畫面。從聖馬格麗塔 利古出發,到波托芬諾折返算 一趟,每名跑者都要跑完兩趟 才算完成比賽。

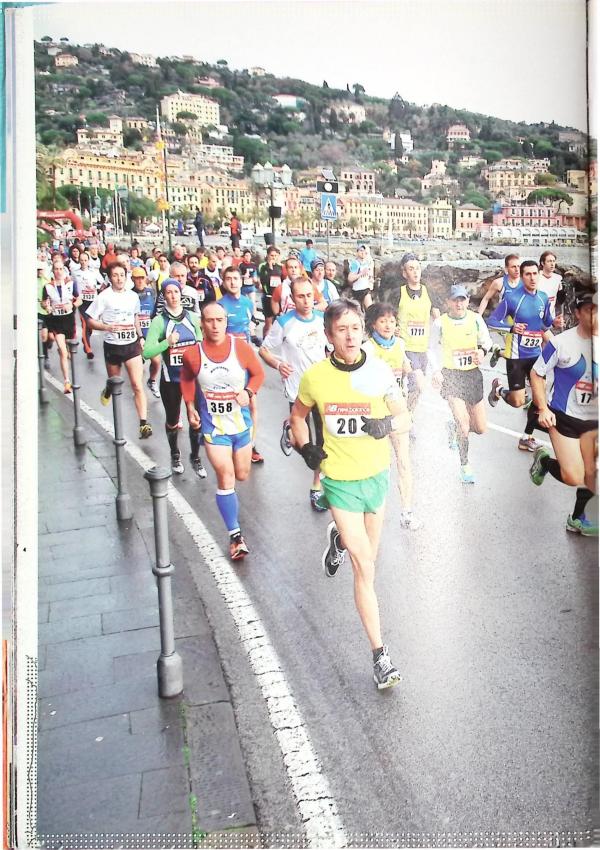


10 // FEB.









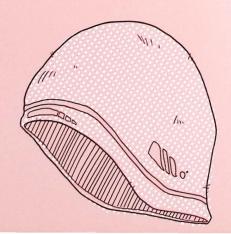


**CLOTHING: DO THE RIGHT THING** 

近年來,運動服裝產業快速發展,成衣布料越來越「聰明」,不僅大幅提升了保暖機能(這一點對在冬天訓練的跑者非常重要),同時也加強了排汗和透氣的功能。新一代的跑步服裝又薄又輕,不僅能幫助跑者調節體溫,而且設計美觀大方,對所有跑者來說是一大福音。

### 使用科技布料

運動棉衫無法擋雨,還會被汗水弄得又濕又重,最好還是擺在家裡就好,要是穿出門運動結果感冒了,可別怪是跑步害的。選擇運動服時應盡量避開棉質,選擇科技布料較好。這種布料製成的衣服沒有縫線,穿起來不僅舒適,更兼具功能性,例如防風、防水、排汗、透氣、保暖,甚至還能防紫外線,各種類型任君挑選。

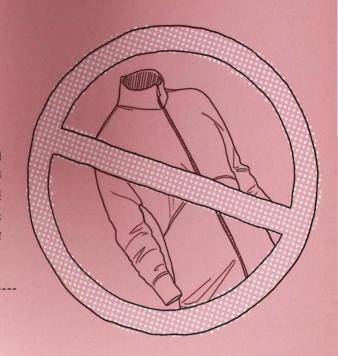


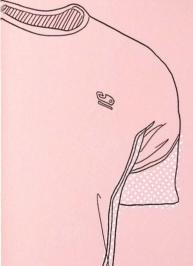




### 冬天別穿太厚

跑者在平日訓練或比賽之前,尤其是新手,總會煩惱該穿多少衣服。然而起跑 10 分鐘之後,你就會開始覺得熱,所以千萬別穿得太厚,別把自己包得密不透風。最好在衣服裡面加一件科技布料製的背心,最重要的是重點保護容易散熱的部位,例如脖子、耳朵與雙手。





### 提高自己的能見度

訓練期間常會需要在夜晚跑步,為了安全起見,跑步的方向應盡量與車流方向相反,這樣你才能看到前方來車。服裝應以鮮豔為宜,上面最好有反光條或是螢光效果,這樣路上的駕駛或是任何人都能看見你的身影。

### 別在炎熱天氣白白受罪

你會發現很多人在夏天還是穿著長褲跑步,甚至連 防風外套也不脫,他們可能是想藉由多流汗來減 肥。這麼做不僅無效,而且很危險,只會加速讓你 的身體流失水分,可能會有脫水或中暑的風險。別 讓身體白白受罪,好好享受跑步之樂,持之以恆, 才是健康良方!

### 穿越古都三千年

### 耶路撒冷馬拉松

無論你的宗教觀點為何,我想你都會同意,世上再也沒有一座城市和耶路撒冷一樣,擁有如此濃厚的宗教色彩。耶路撒冷是三大宗教的聖地,在世界歷史、文化與宗教上都占有重要地位,放眼望去,彷彿一磚一瓦都有特殊的意義。像這樣的城市,安全防禦當然要做到滴水不漏。以色列當局為了控制城內阿拉伯人的行動,又想不出什麼好法子,乾脆蓋起一堵高牆。然而這麼做也無法阻止民眾的玩心,一年一度的馬拉松於是成為自由的吶喊,吸引全球各地越來越多的跑者參加,把握這難得的交流良機。參加過的跑者都說,跨越這座古城時,抬頭仰望橄欖山(Mount of Olives),都會不由得想起兩千年前在這座城市發生過的事。

#### 右頁

一名馬拉松跑者手持以色列與 巴勒斯坦旗號跑過舊城,相當 具有象徵意義。這場賽事共有 來自全球五十個國家、超過一 萬五千名跑者參與。現場也會 同步舉行半馬賽事。

#### 42-43 頁:

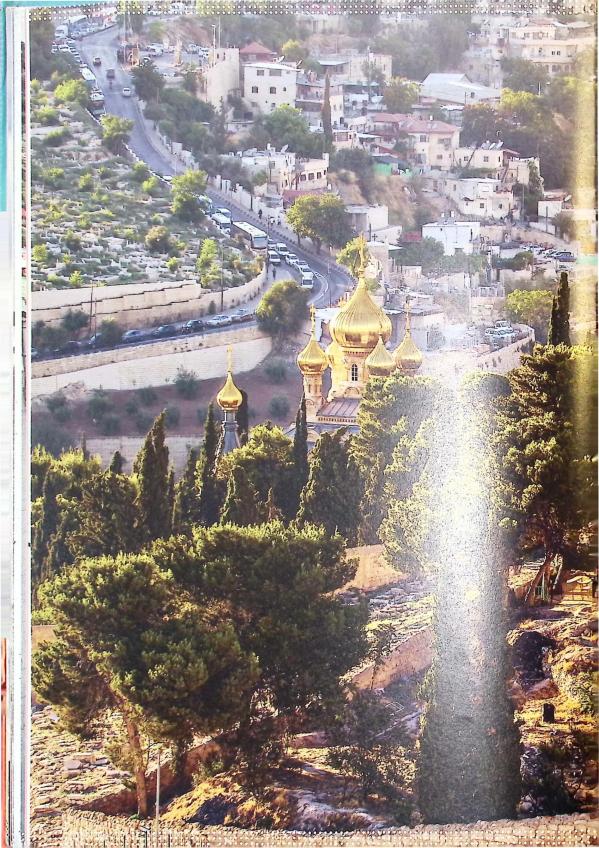
大約在賽程的23 公里處會 經過橄欖山,可以看見天主 敘的主哭耶京堂(Dominus Flevit Church), 與俄羅 斯正敘的抹大拉的馬利亞 数堂(Church of Mary Magdalene)比鄰而立。





耶路撒冷馬拉松固定在週五舉辦,正好 瑪米拉大道 舊城 Old City Mamilla Avenue 是猶太教安息日的前夕,並且會同時舉 大猶太會堂 雅法街 辦半馬和十公里、五公里路跑。為了 Jaffa Street Great Synagogue 澼開濕熱的天氣,跑者早上7點就在魯 雅法門 錫安門 Jaffa Gate Zion Gate 賓大道 (Ruppin Boulevard) 集合,從 大衛塔 橄欖山 以色列國會 (Knesset) 與以色列博物 Mount of Olives Tower of David 館(Museum of Israel)中間的交叉路 口出發。在抵達位於薩克公園(Sacher Park) 的終點線之前, 得先通過隧道 再次進入市區。路線10公里處會經過 大猶太會堂;再往前一點的13公里處 可瞥見舊城;跑過23公里後會回到舊 城,經過雅法門、錫安門(可通往大衛 之墓所在地錫安山)、橄欖山;24公 里處則是古老的大衛塔。這條路線並不 平坦,但來到這裡最重要的不是創下個 人紀錄,而是好好享受舉世無雙的歷史 氛圍。時間限制:6小時。 官方資訊: 0000000000000000 TOOODS OOD, 大猶太







## 在湖光山色中忘情奔跑

# 馬焦雷湖半程馬拉松

我在幾年前聽過一種無稽之談,有人主張跑步時戴耳機聆聽音樂,等於使用「情感興奮劑」,違背跑步公平競爭的精神。其實反對跑步時戴耳機的理由沒那麼牽強,只是基於安全考量。話雖如此,我還是忍不住想反駁,如果聽音樂會讓人情感興奮,那麼在景色如畫的地方跑步,不也會產生同樣的「症狀」?從帕蘭薩(Pallanza)到史特雷沙(Stresa)的這段路就是如此。這場在馬焦雷湖(Lake Maggiore)附近舉辦的半馬賽程,周圍的美景肯定會讓人忘記自己身在何方,在大自然中放下所有疲憊與煩惱。這番美景讓世界各地的跑者慕名而來,2014年有兩千三百人參賽,其中包括華人的女子半程馬拉松隊。

### 右頁:

在賽程的下半場,會經過蘇貝 里厄島與貝拉島;拿破崙還曾 造訪貝拉島上的豪華宮殿。

### 48-49頁:

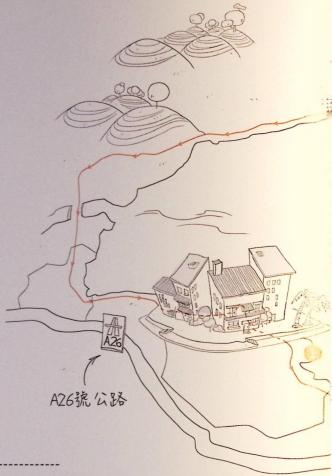
比賽從帕蘭蓬出發,終點則在 對岸的史特雷沙。



44 11 MAD



比賽從韋爾巴尼亞帕蘭薩 (Verbania-Pallanza)的湖畔開始,終點線在史特 雷沙湖畔。近幾年比賽路線稍有改 變·前段經過塔蘭托別墅植物圓(Villa Taranto) 附近的路線被取消,費里歐 羅 (Feriolo)一帶的路線也做了調整。 抵達對岸之後會先經過巴韋諾,然後在 10公里處迎來第一個爬坡(另一處爬 坡則在13至14公里間),最後抵達史 特雷沙。沿途往左邊看過去,可以欣賞 博羅梅奧三島 (Borromean Islands) 其 中兩座:蘇貝里厄島與貝拉島。別急, 比賽還沒結束。由於一開始的路線被裁 撤,來到史特雷沙之後還要補跑3公里 到貝爾吉拉泰 (Belgirate), 之後再折 返回終點。在比賽當天有免費接駁船· 載送跑者與觀眾往返兩地。時間限制: 3小時。



- ① 巴拿諾 Baveno
- 2 蘇貝里厄島(又稱漁夫島) Isola Superior (Isola dei Pescatori)
- 到 貝拉島 Isola Bella
- 4 史特雷沙 Strang

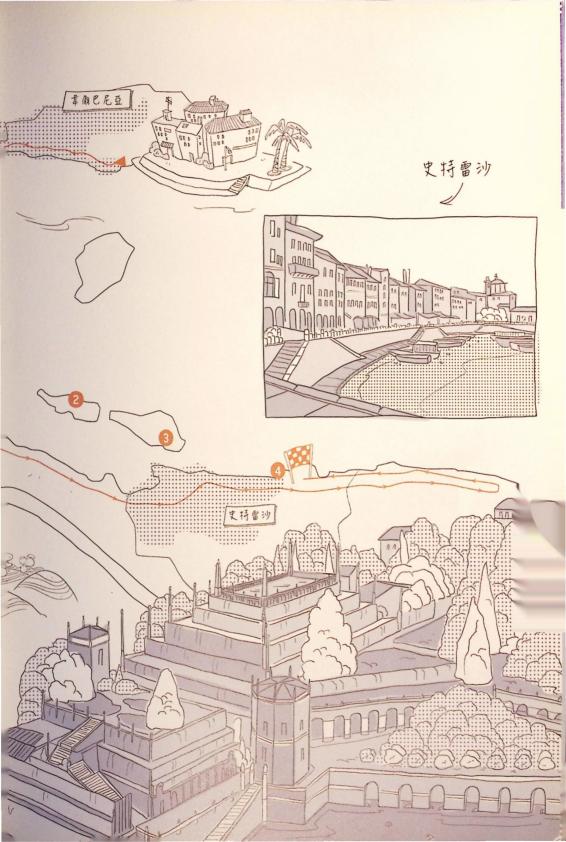


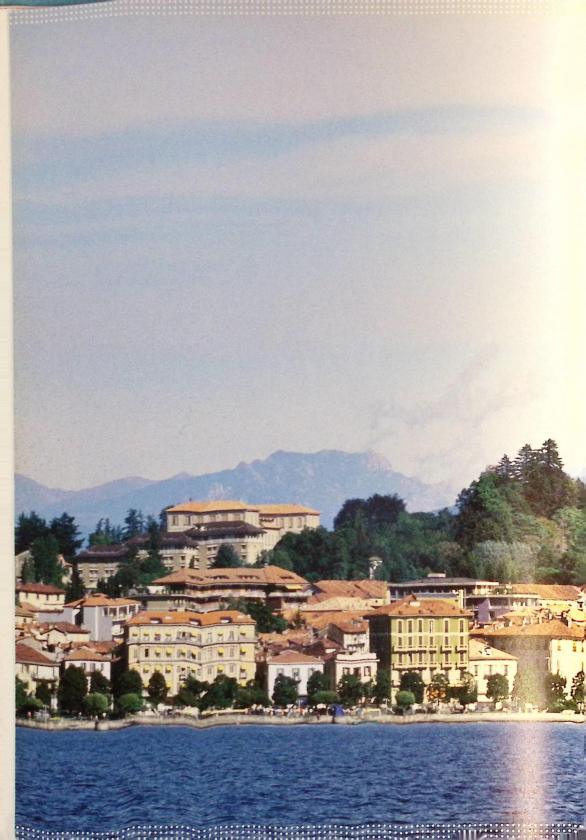




湖畔景色

貝拉島







## 當海洋與陸地交會

## 里斯本半程馬拉松

有些城市彷彿沉睡百年,有些城市卻能讓人一眼看出昔日的富足與風采,例如里斯本。走在里斯本的街道上,處處可見歷史的痕跡,訴說著曾被外族佔領以及向外侵略殖民的故事。里斯本是藝術與商業的重鎮,擁有多彩多姿的靈魂,散發地中海風情之餘,也放眼遠方的航線與大陸,將東西兩地的精華都匯集於此。走一趟商業廣場(Parca do Comercio),到最古老的馬蒂紐拱廊咖啡館(café Martinho da Arcada)來杯咖啡,沉浸在正宗的里斯本氛圍中,你或許會以為自己遇見了詩人費爾南多,佩索亞(Fernando Pessoa)。1775 年大地震之後,市中心重新規劃的格狀街區與曼哈頓頗為相似,只是建築物的造型不同。當你在四月二十五日大橋(25 de Abril Bridge)上等待鳴槍起跑時,不免會想起紐約的韋拉札諾大橋(Verrazzano Bridge),於是明白,原來海陸邊界的地域有著類似的魅力,從此愛上在這樣的陽光下跑步的威譽。

#### 右頁

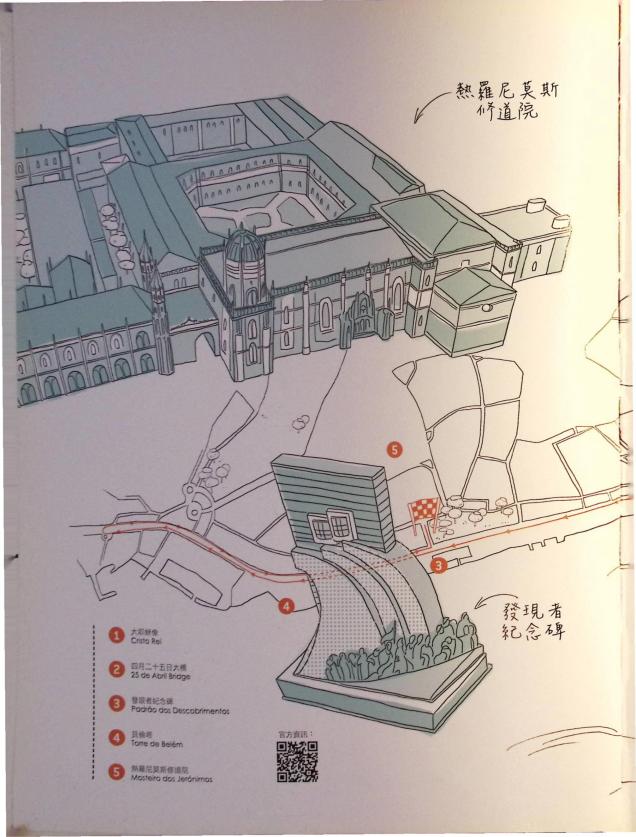
這座耶穌普世君王雕像(一般稱為「大耶穌像」)高 達28公尺·立於75公尺的 高臺上·明顯受到里約熱內 盧的教世基督像(Christo Redentor)啟發。

### 54-55頁:

四月二十五日大橋位於太加斯河 (Togus)河口,也是馬拉松的起跑點,景色相當壯觀。 這座大橋在 1970 年代更名為現在的名字,以紀念葡國歷史上著名的康乃馨革命。







里斯本半程馬拉松的路線平坦筆直,很適合想 跑快一些的跑者。比賽當天上午 10 點 30 分從 四月二十五日大橋出發,跑者可以趁此時從太 加斯河眺望市區。出發之後經過阿肯塔拉區 (Alcântara)來到市中心,跑過氣勢恢宏的商 業區,順著七月二十四日大道 (Avenida 24 de Julho)朝索德烈碼頭 (Cais do Sodré)前進, 再沿著太加斯河折返。從這裡開始會陸續經過 里斯本的幾個主要景點,包括發現者紀念碑, 紀念葡萄牙航海家在大發現時代的貢獻;還有 知名的貝倫塔,這座五層樓高的防禦工事已被 列為世界遺產。跑者在17公里處迴轉,進入 最後一段路,終點就在熱羅尼莫斯修道院對 面——不用我說,你應該也可以想像這座修道 院有一段精彩的歷史。







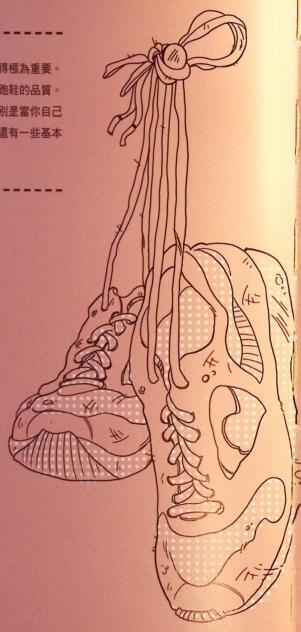
# 跑者最重要的行頭:跑鞋

THE MOST IMPORTANT PART OF A RUNNER'S KIT: RUNNING SHOES

想要跑得安全、舒適,選購一雙好的跑鞋就顯得極為重要。 科技發展對運動的影響之一,就是大幅提升了跑鞋的品質。 各大品牌生產的跑鞋品質都很不錯,最大的差別是當你自己 穿在腳上時,跑起來的感覺如何。除此之外,還有一些基本 功能上的差異,不妨來認識一下。

### 跑鞋的分類

每一雙跑鞋都有不同的功能訴求,跑者應考量自己的速度與體重,選擇適合的跑鞋。目前跑鞋分成三大類:A1(最輕盈)、A2(居中)、A3(最避震),每一種重量大約相差 50 公克。這差異看起來沒什麼,但實際上影響不小。整體而言,業餘跑者適合避震性較高的 A3 跑鞋,因為多半需要 3 至 5 小時才能跑完整趟馬拉松,而避震效果較好的跑鞋能預防長時間跑步對關節造成的傷害。當然,對肯亞選手或頂尖跑者來說,情况又不同,因為這些人的肌肉和骨骼經過長期的調適與訓練,跑步的時間與速度也快得多,較適合穿超輕材質的跑鞋。



### 正常、不足或過度內旋

跑鞋的另一種分類方式,是依據生物力學來分類,而每個跑者的情況都不相同。當你踏出每一步,你的腳所承受的力量會是你體重的三倍,因此踏步時腳掌會稍微往前方內側傾斜。這是很自然的直覺動作,稱為正常內旋(neutral pronation),只要傾斜的角度在正常範圍內,就能有效幫助身體吸收走路或跑步時產生的衝擊。如果後腳跟外側落地再往內旋轉的動作超過正常幅度,稱為內旋過度(over pronation);反之,若後腳跟落地之後,腳掌外側和地面接觸



較多(外翻),則稱為內旋不足(under pronation)。一般來說, 大廠牌所設計的鞋子都加強了支撐功能,以減緩內旋過度或不足對腳 掌和腿部產生的影響。然而每個人的情況不同,買鞋時應適時向店家 諮詢並試穿,才能選出最適合自己的跑鞋。

### 一雙鞋可以跑多少公里?

想像一下你騎著一輛越野機車,若是它的避震器已嚴重磨損,那麼每一次的顛簸與撞擊必然會讓你全身上下震得很不舒服。這就好比你的跑鞋已經跑了六、七百公里的路(依據鞋款不同而有差異),鞋底夾層已經喪失了避震功能,跑步時來自路面的衝擊就會直接影響到你的關節與肌腱。鞋子的磨損通常有跡可循,例如鞋頭蓋出現破損。許多人對外表的磨損不以為意,反而忽略了它也代表著功能的磨損。想避免受傷,就要紀錄你的里程,該換新跑鞋的時候可別拖延!

### 其他祕訣

老實說,多數跑者都有自己小小的堅持。比如在賽跑過程中,最討厭的莫過於要停下來綁鞋帶,所以有些跑者在訓練時也一定會把鞋帶打兩個結。鞋帶要綁好,但不能綁太緊,因為跑步時通常腳會變得有些浮腫,疼痛會迫使你停下來放鬆鞋帶。基於同一個理由,選鞋時記得要選比平常大半號的尺寸,跑起來會比較舒服。

## 兩洋馬拉松

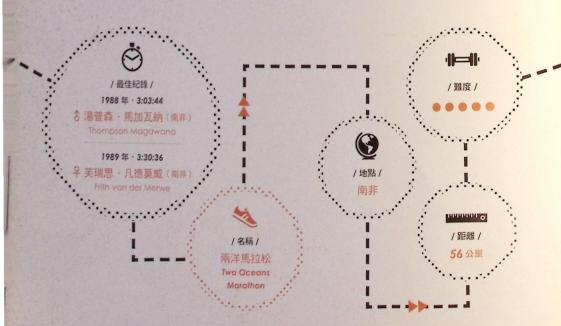
南非最令人印象深刻的就是陽光。你或許自認為熟悉顏色,了解各種色調的細微差異,但是來到這裡之後,你就會明白原來自己看過的顏色還不夠多。這當然不是南非唯一令人驚喜的地方。只要停下腳步,和當地人聊聊天,例如計程車司機或賣報小販,你便會發現這個國家擁有悠遠的運動傳統,人人都是運動行家,而且不是只懂橄欖球而已。舉例來說,全球最大的限時自行車賽「開普艾格斯」(Cape Argus)即在開普敦舉行。也難怪此地的路跑盛事,例如兩洋馬拉松,以及同樣知名的戰友馬拉松(Comrades Marathon),每年都吸引全球跑者熱情參與。根據我個人經驗,南非就像是一個廣大的露天體育場,你可在絕美的景色中進行任何運動,包括衝浪、攀岩、水肺潛水或登山,當然也可以跑步!

#### 右百:

查普曼公路(Chapman's Peak Drive)又稱「查比」 (Chappies)·沿著查普曼 峰(高593公尺)旁的崎嶇岩 岸延伸9公里·一路上共有一百一十四個彎道。

### 62-63 頁:

南非的天氣有時相當炎熱,因 此兩洋馬拉松從早上6點30 分就開跑。

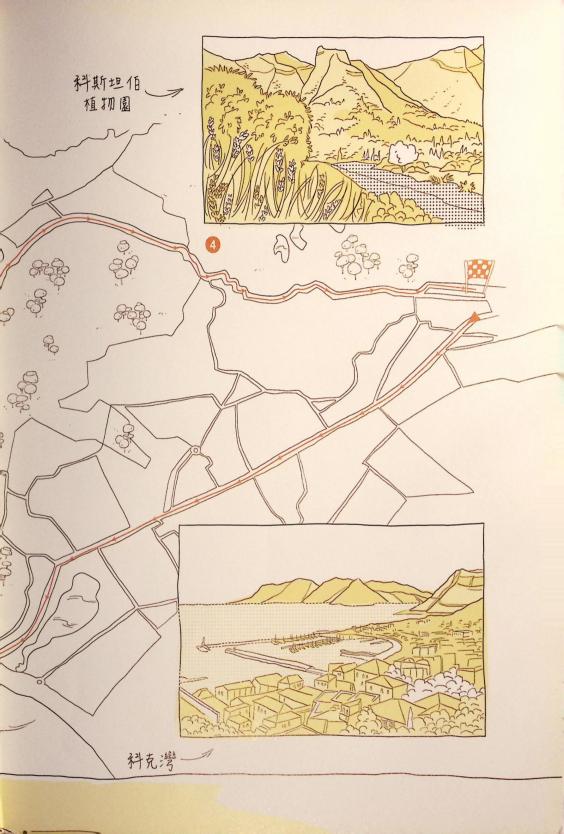


8 11 APR.

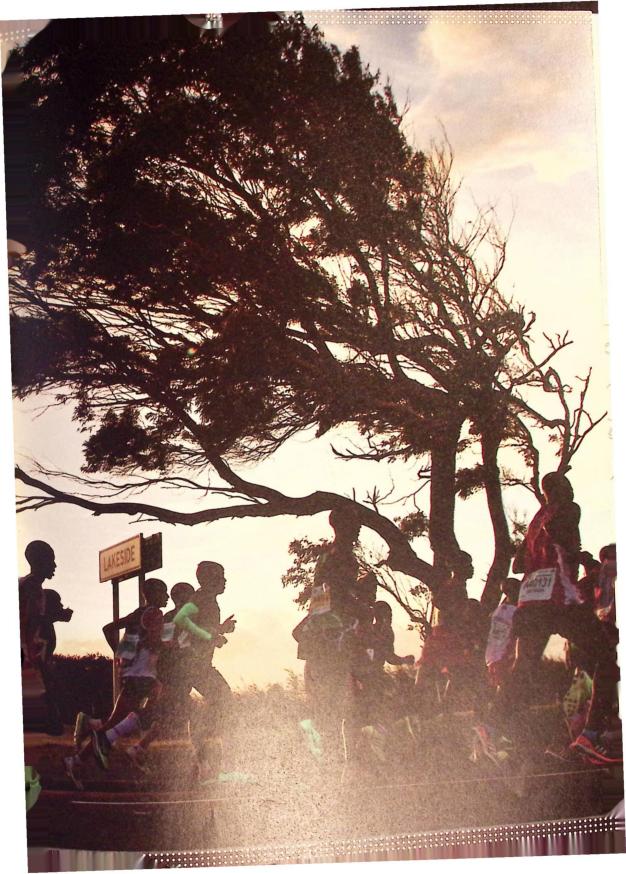


兩洋馬拉松是56公里長的超級馬拉松,每 年復活節吸引世界各地超過三萬名跑者來到 開善敦,並同時開放半馬和短程路跑讓人報 名。比賽是環形路線,早上6點30分從紐蘭 茲 (Newlands) 出發,最後回到開普敦大學的 橄欖球場。途中檢查點分別設在25、38.5、 42 與 46.1 公里, 須在規定時限內抵達, 否則 就會被淘汰。第一段路線相當平坦,從梅森堡 (Muizenberg)沿著西海岸到釣魚鎮。接著轉 往內陸,穿越半島,這段10公里的路(會經 過中點標誌)連接起大西洋與印度洋——也就 是這場馬拉松的名稱由來。大約從28公里處 開始爬坡,來到濱海峭壁上方的杳普曼公路, 這是最辛苦、也是風景最美的一段。征服上 坡後·會忍不住在下坡路段跑快些,但記得保 留體力,因為你才跑了34公里,離終點還很 遠。到下一個檢查點可得打起精神了,因為接 著又有另一條 4 公里的坡道, 起初坡度相當和

緩,但接下來的傾斜度將會達到10% ---這 裡就是康士坦夏山 (Constantia Nek)。幸好最 後8公里是緩坡,到時你只需要以勝利之姿進 入體育場,接受熱情群眾的歡呼就行了。 Kalk Bay Fish Hoek 查普曼公路 Chapman's Peak Drive 科斯坦伯植物園 irstenbosch 官方資訊: 查普曼公路







## 感受蔚藍海岸的無窮魅力

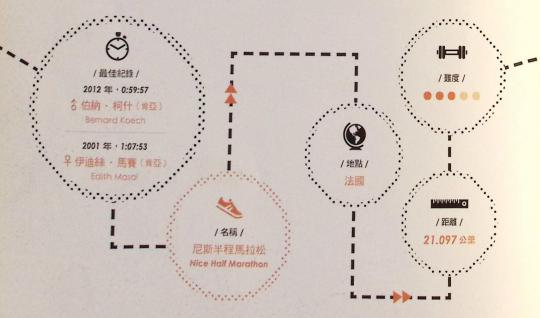
## 尼斯半程馬拉松

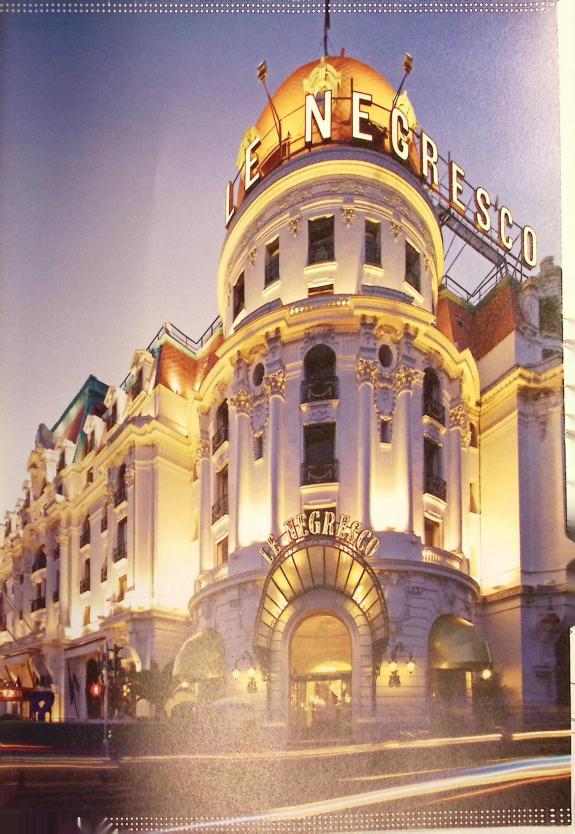
我第一次參加路跑就是在尼斯,讓我對這座城市一見鍾情。幾年後, 我舊地重遊,再次來到尼斯參加馬拉松。我喜歡迷人的法國腔,也喜 歡在港邊走走,或到餐館與酒館林立的花市 (Marché aux Fleurs) 咸受 一下度假的氣氛——總之,我愛尼斯!此外,尼斯馬拉松和法國所有 比賽一樣·賽前規劃得非常詳盡,來自全歐洲的跑者更為這裡增添國 際色彩。還想再聽一兩個理由,讓你更有動力嗎?建議你在星期天晚 上出門去品嚐當地盛產的生蠔(但別在比賽前一天晚上做這種事), 一路上欣賞美好年代 (Belle Époque) 與愛德華時期留下來的建築物 一散步總是比跑步更悠閒一些,而跑步的樂趣,就是比搭乘匆匆飛 馳而過的汽車更能好整以暇地欣賞沿途風景。

超過百年的尼格雷斯科飯店 (Hotel Negresco) 不僅是 美好年代的象徵,也是尼斯歷 史的一部分。

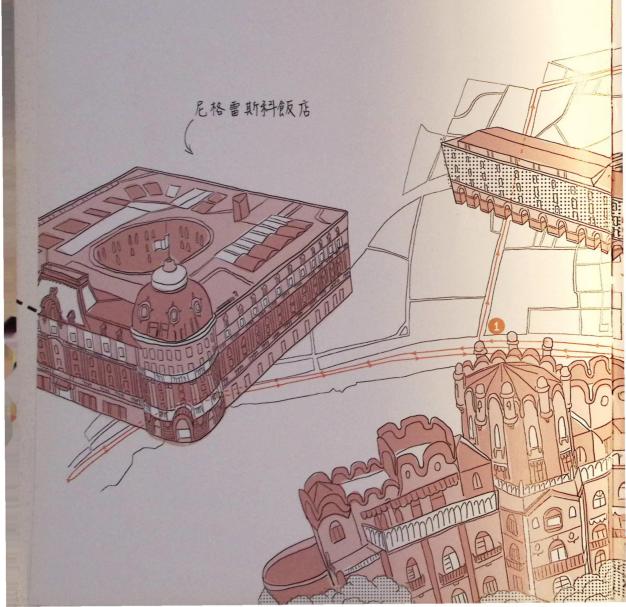
### 68-69頁:

盎格魯濱海步道有棕櫚樹、陽 光輕吻的沙灘與湛藍大海,是 賽事第二部分的重頭戲。





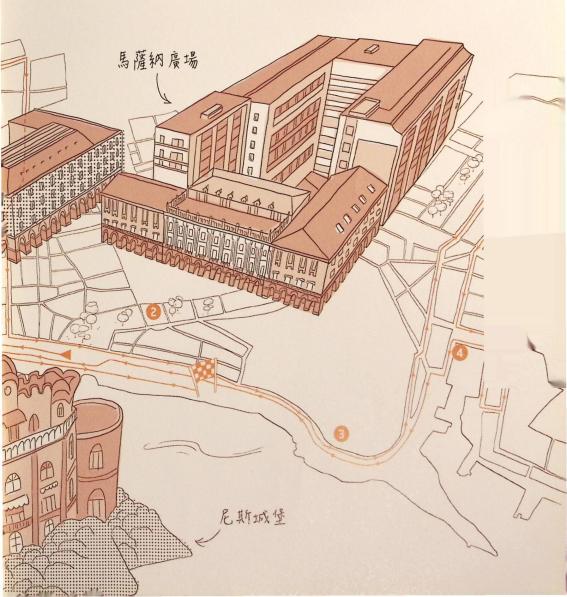
參賽選手於上午 9 點 30 分從盎格魯濱海步道 (Promenade des Anglais)出發,對面就是綠 蔭劇院(Théatre de Verdure)。路線的第一部 分會穿越充滿現代感的市區,再回到港灣與老 城。起跑的最初幾公里會比較擁擠,之後還有 幾段短爬坡,你可能得在這短短的距離間左右 穿梭。這時別浪費寶貴的體力,因為你之後得 費點力氣追回失去的時間。過了 5、6 公里之後會來到尼斯城堡,過了 8 公里後則會來到港灣。提醒你,在加入一群跑者之前,可別被他們的速度牽著鼻子走。在賽程的第一部分,你會遇見很多十公里路跑賽的參賽者,他們的速度對你來說可能會太快。路線的第二部分筆直平坦,幾乎是沿著盎格魯濱海步道跑向國

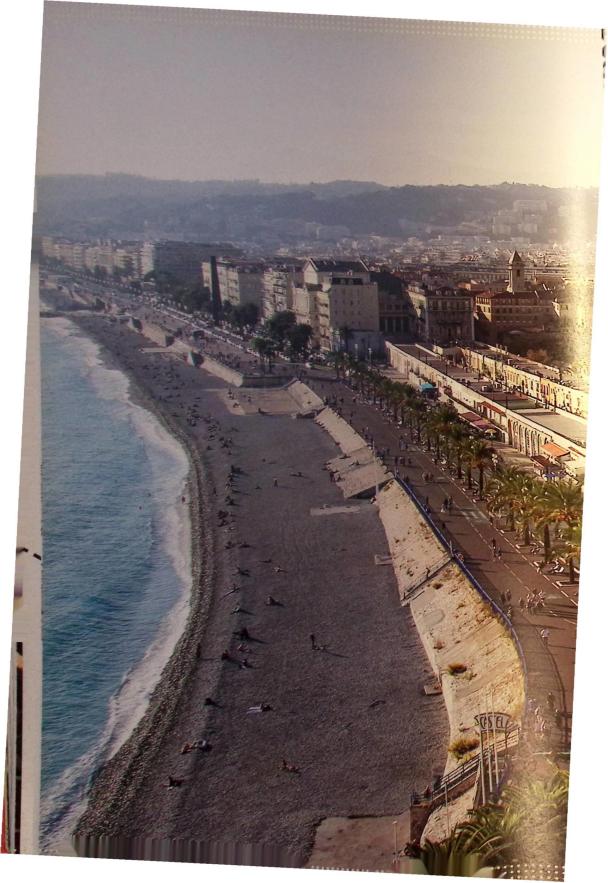


際機場,再迴轉往美國碼頭(Quai des États-Unis)附近的終點線前進。如果天氣晴朗(畢竟這裡可是蔚藍海岸),那麼最後幾公里你 會開始覺得很熱,而筆直的長路會讓你感覺 好像永遠都看不到終點。只要保持專注、別 洩氣,完賽的紀念獎牌終究會是你的。

- 尼格雷斯科飯店 Hotel Negresco
- 馬薩納廣場 Place Masséna
- ③ 尼斯城堡 Château de Nice
- 尼斯港 Port de Nice









## 物超所值的街景

## 巴黎馬拉松

在許多跑者的全球「必跑」馬拉松名單中,巴黎一定排在前五、六名。理由五花八門,首先是近乎完全平坦的路線,跑起來很快,很適合想要創下個人最佳紀錄的跑者。第二,沿途有許多知名景點,即使是最專心的跑者也很難不多看兩眼。此外,賽事的各項流程安排井然有序,即使路線多在市中心,也不必擔心車流阻礙。我保證,在起跑區和四萬名來自上百個國家的選手排在一起,一定可以激發出只有參加大型國際賽事才會有的澎湃情感。巴黎馬拉松之所以沒有加入世界馬拉松大滿貫,純粹是因為政治理由而不想加入,但它絕對夠格稱為世界一流的馬拉松賽事。人生至少跑一趟巴黎,然後你就會永遠愛上巴黎馬拉松!

### 古百:

巴黎馬拉松的起跑點位於多姿 多采的香榭大道,和許多在大 城市舉辦的馬拉松賽一樣,要 穿越起跑區需要花上幾分鐘的 時間。

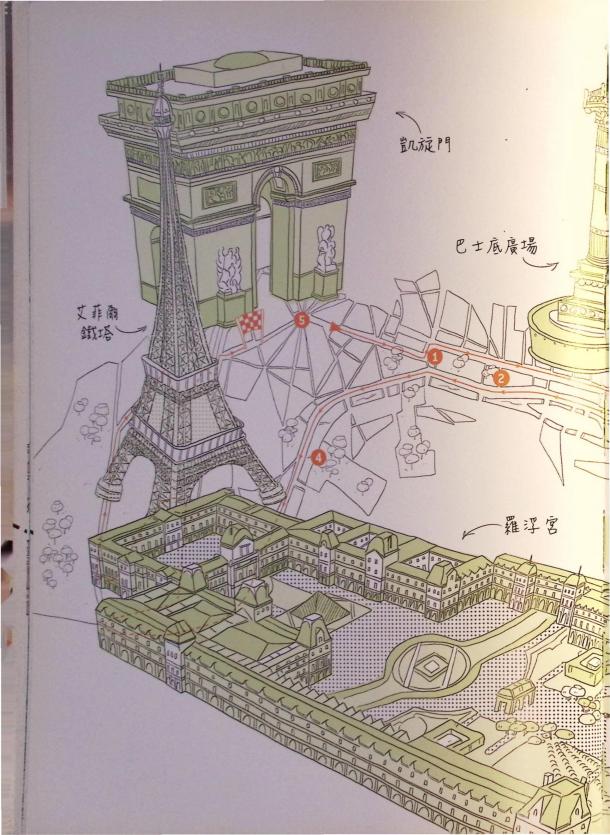
#### 74-75頁:

離開香榭大道後會穿越協和廣場,這裡洶湧的跑步人潮可能 會拖慢你的速度。



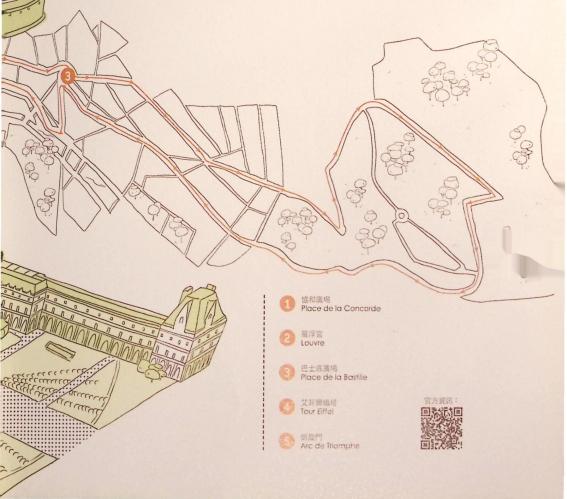
70 11 APR.





這場比賽從一開始就很賞心悅目。起跑時間為上午8點45分,跑者穿著萬紫千紅的服裝,在樹木林立的香榭大道(Champs Elysées)上蓄勢待發。然後你很快就會經過巴黎市區幾個著名的歷史地標,例如協和廣場、巴士底廣場與羅浮宮,跑過6公里時則會來到樹影扶疏的文森森林(Bois de Vincennes)。如果當天天氣很熱,你可能會像我一樣,慶幸有這處公園可稍微消消暑,但要是這天刮著寒風,這段路可就沒這麼好受了。從23公里處開始,你會沿著塞納河前進,跑到24公里處,巴黎聖母院(Notre-Dame)就在你的左邊。這一段路得

穿過好幾處地下道,跑起來可不輕鬆。當然,如果你在訓練時能安排一些隧道,跑起來會得心應手得多。在29公里處稍微瞥一眼艾菲爾鐵塔後,來到米拉波路(Rue de Mirabeau),這裡有段辛苦的1公里上坡在等著你。看一眼左邊的王子公園體育場(Parc des Princes),來到布洛涅森林(Bois de Boulogne),接著就要進入最後衝刺階段(其實離終點還有一段距離,但可以打起精神準備一下)。終點設在通往凱旋門的福煦大街(Avenue Foch)上。時間限制:5小時40分鐘。







## 愛心起跑

# 倫敦馬拉松

2013年,参加倫敦馬拉松的跑者為慈善機構募得五千三百萬英鎊(約二十六億五千萬臺幣),實在相當驚人。這數字不僅創下單一活動的募款紀錄,也說明了這不僅僅是運動賽事,更展現國際路跑社群的力量:三萬六千名跑者和無數充滿愛心的人,為了各自支持的慈善機構而跑。另一方面,英國的天氣就像棒球電影《百萬金臂》(Bull Durham · 1988)所言:「有時你難免會碰到下雨。」如果你和我上次一樣不走運,說不定得在傾盆大雨中跑完全程。不過,風雨生信心,正因天公不作美,我才得以目睹倫敦偉大的運動精神:數以萬計的加油群眾不畏風雨,排列在比賽路線的兩側——他們絕不會錯過任何見 識大場面的機會。

### 右頁:

終點位於林蔭大道,或許皇室 正在看你跑步也説不定呢!

### 80-81頁:

比賽路線中的一大亮點:跑者 穿過倫敦塔橋(在中點標誌附 近),順便欣賞泰晤士河與西 堤區的景色。

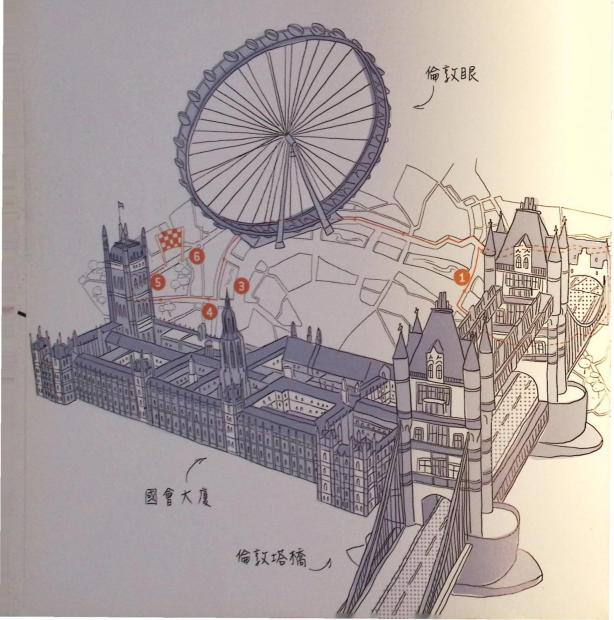


76 11 APR.



比賽於早上 10 點開始,從城市南端的格林威治公園(Greenwich Park,本初子午線的所在地)出發。為避免人潮擁擠,拖慢速度較快的跑者,主辦單位會依據跑者先前的成績或預測時間,分成三個地點出發,作法和紐約馬拉松類似。三個出發點會在5公里處會合。在10公里處會經過卡蒂薩克號(Cutty Sark),這

艘古老的快速帆船現已開放給大眾參觀。大約 20公里處會進入城市中心,經過倫敦最重要 地標之一的倫敦塔橋,從這裡可看見倫敦塔。 30公里處則會抵達加納利碼頭,位在倫敦商業 區,可以看見壯觀的天際線,包括知名的千禧 圓頂(Millennium Dome)。第二次經過倫敦 塔橋時(大約在35公里處),路線會沿著泰

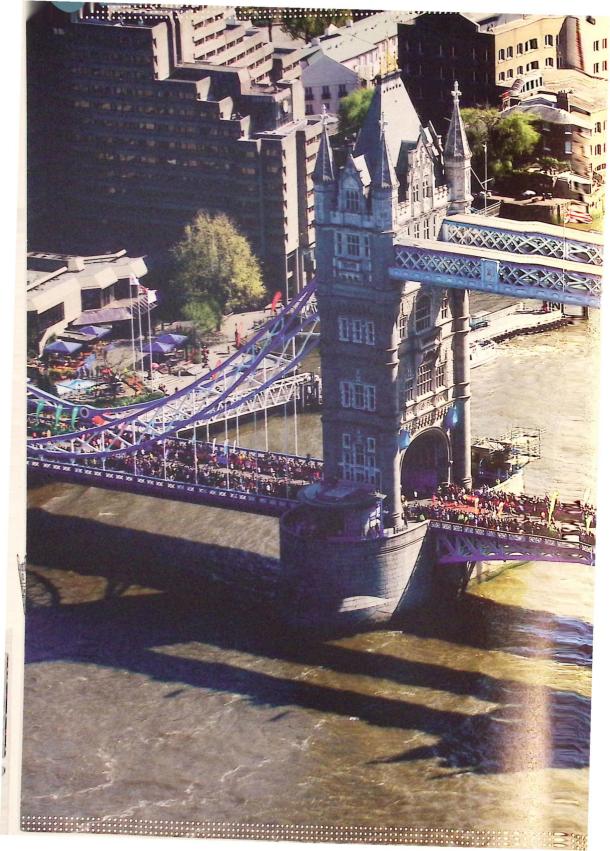


晤士河往前延伸。接下來會通過黑修士地下道 (Blackfriars),這裡需要爬坡,比較費力。 幸好出來之後就能看見西敏寺(Westminster Abbey)與大笨鐘(Big Ben)在替你加油,告 訴你終點已經不遠了。你還有時間經過聖詹姆 士公園(St. James's Park)向皇室招招手,然 後前往林蔭大道。前方會有大批民眾幫你加 油,最後的幾公尺必將令你難忘。倫敦馬拉松 規劃良好,還有志工會分發預防水泡的凡士林 給參賽者。時間限制:8 小時。

- ① 倫敦塔橋 Tower Bridge
- 加納利碼頭 Canary Wharf
- 3 倫敦眼 London Eye
- 國會大廈
   Houses of Parliament
- 自金漢宮 Buckingham Palace
- 6 林蔭大道 The Mall









# 波士頓馬拉松

當有一天你回顧過往,發現參賽足跡已遍布全球,像在世界地圖上插 滿旗子。而證明呢,就是你老婆想扔到儲藏室的一大堆完賽<u>獎</u>牌。那 一刻、你就像收集運動明星卡的小男孩、清點著哪張卡到手、哪張還 沒。於是你突然有一股迫切的渴望,想去參加波十頓馬拉松。為什 麼?因為城市馬拉松比賽就是1897年在波士頓誕生的。而對21世紀 的馬拉松跑者來說,參加波士頓馬拉松就像是到麥加朝聖,一生至少 要去一次。波士頓馬拉松是歷史傳統最悠久的賽事,它的舉辦日期為 美國愛國者日(Patriots' Day, 4月的第三個星期一),讓這場賽事充 滿濃濃的美國色彩。但事實上,波士頓馬拉松屬於每一個人。這一點 從 2013 年的爆炸案後更表露無潰,參與人數突破三萬六千人——代表 跑者對馬拉松界的「世界遺產」致敬。

## 右頁:

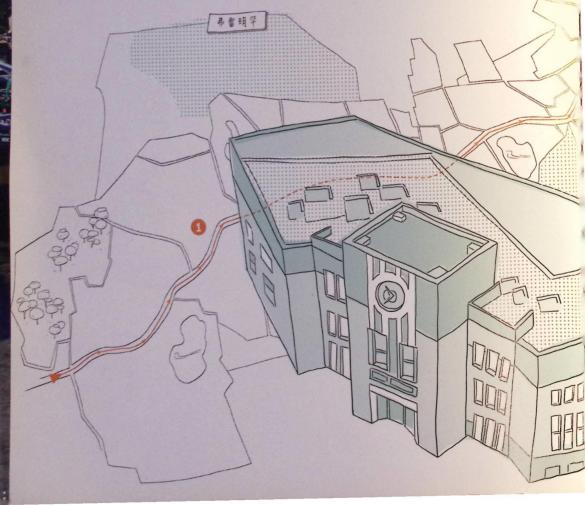
2013年波士頓馬拉松發生爆 炸案之後·比賽的維安層次大 幅提高。圖為位在波爾斯頓街 (Boylston Street)的終點。



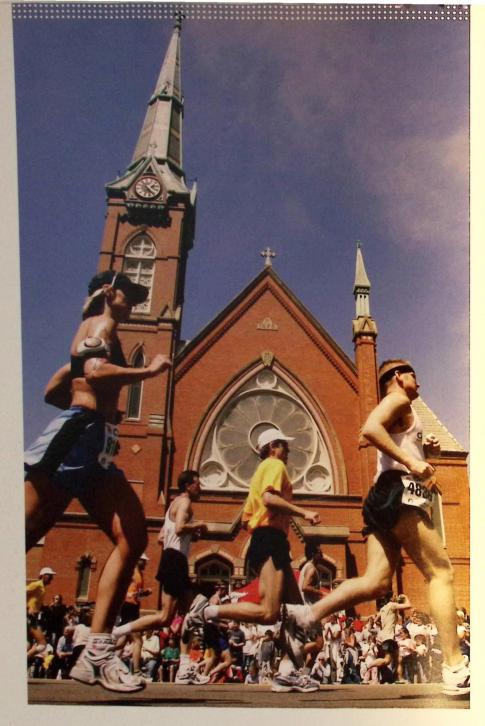


主辦單位會依照跑者速度,分兩個梯次起跑。起點在霍普金頓(Hopkinton),沿 135號公路經過亞士蘭(Ashland)、弗雷明罕(Framingham)、納提克(Natick)和衛斯理(Wellesley),在中點之前開始進入下坡路段。通過中點標誌後來到牛頓山(Newton Hills),這時比賽才真正開始。接下來會經過14公里長的山丘,最密集的一段在 32 至 34 公里的標示間、靠近波士頓學院處,知名的心碎坡(Heartbreak Hill)就位在這一段。1936年,知名跑者約翰·凱利(John Kelley)在此處超越交里森·布朗(Ellison Brown)時,安

慰地拍拍他的肩膀。布朗被這麼一激,遂卯足全力,反敗為勝贏得比賽。根據《環球報》 (Globe)報導:布朗讓凱利心碎了。如果你不想心碎,就在心中一一攻克這四座山丘:跑完一個山頭就把它遺忘,專注於下一座山丘。相信我,這方法很有用。在比賽途中會有近百萬名觀眾幫你喝彩,這當然很棒,但別浪費太多時間跟他們擊掌。另一項重要的資訊是,你必須於比賽前18個月內跑過其他比賽,並於波士頓馬拉松大會規定的「速度門檻限制」(依據年齡分組)內完賽,才能取得報名資格。時間限制:6小時30分鐘。

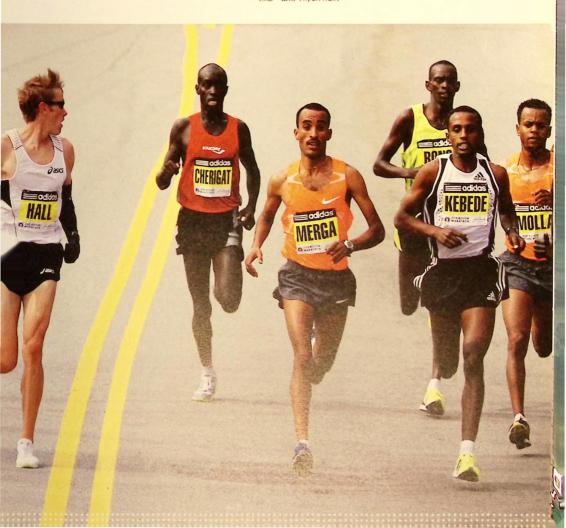






在賽程16公里處,跑者會經過納提克第一公理會被 堂(First Congregational Church)。1858年,美 國第一座棒球工廠就開在納提克鎮。

2009 年波士镇馬拉松的照片。圖中為領先組,包括最後獲得前三名 的跑者:衣索比亞的德里巴·莫加(Deriba Merga)、肯亞的丹 尼爾·羅諾(Daniel Rono,身穿黃背心,部分遮住),與美國的 萊思·霍爾(Ryan Hall)。



## 遇見海上鋼琴師

# 大蘇爾馬拉松

大蘇爾位於太平洋海岸公路中段,號稱加州最美海岸。這一區風景壯麗,層巒疊嶂,陡峭懸崖旁就是大海,沿途還有巨大的紅杉與美麗的仙人掌,景色與比佛利山莊的棕櫚樹或馬里布海灘大相徑庭。1980年代中期,當地法官比爾、伯雷(Bill Burleigh)創辦了大蘇爾馬拉松。這場馬拉松不僅充滿挑戰,能在如此獨特的美景中跑步,更是不容錯過。跑在101號高速公路上,每一處轉彎都能看到浩瀚的海景。這一回你應該放下馬表與競爭心,放鬆心情欣賞沿路景色,或不妨拍幾張照片。如果不想遲到,你可能早上3點就得起床準備,但能在跨海大橋的中間和穿著燕尾服的鋼琴師拍照,辛苦一點又何妨?

### 右頁

101號公路沿途經過海岸懸崖,景色相當壯麗。

#### 92-93 百:

比克斯比大橋是這段路的重頭 戲之一,會有身穿燕尾服的鋼 琴師為跑者加油打氣。



88 // APR.



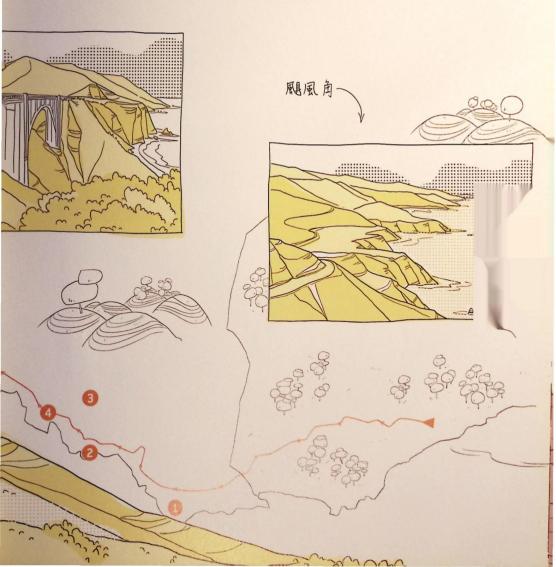
像大蘇爾馬拉松這樣的賽事,首先要克服的挑 戰就是炎熱的天氣。正因如此,比賽從早上6 點 45 分就開始,跑者共分成三批,每一批相 隔幾分鐘出發。出發點位在海拔 90 公尺的大 蘇爾車站 (Big Sure Station),抵達 8 公里處 之前都是和緩的下坡,之後則是朝著蘇爾角往 上爬。這裡可以眺望太平洋的美景,海岬上的 燈塔彷彿一幅畫,右邊則是小布蘭科山。別讓 自己被美景分心了,記得保留體力,因為在 16 公里處又要開始爬坡,並且在 3 公里的距離內 上升 160 公尺的高度,來到颶風角。這是整趙 比賽最辛苦的一段,別想太多,專心一步接 著一步跑就是了。翻過山巔之後,就要往下朝 著知名的比克斯比大橋前進,這一區時常有強 風,也是另一大挑戰。前方山石嶙峋,海浪拍 打岩石,運氣好的話還能在岸邊看見海獅。如

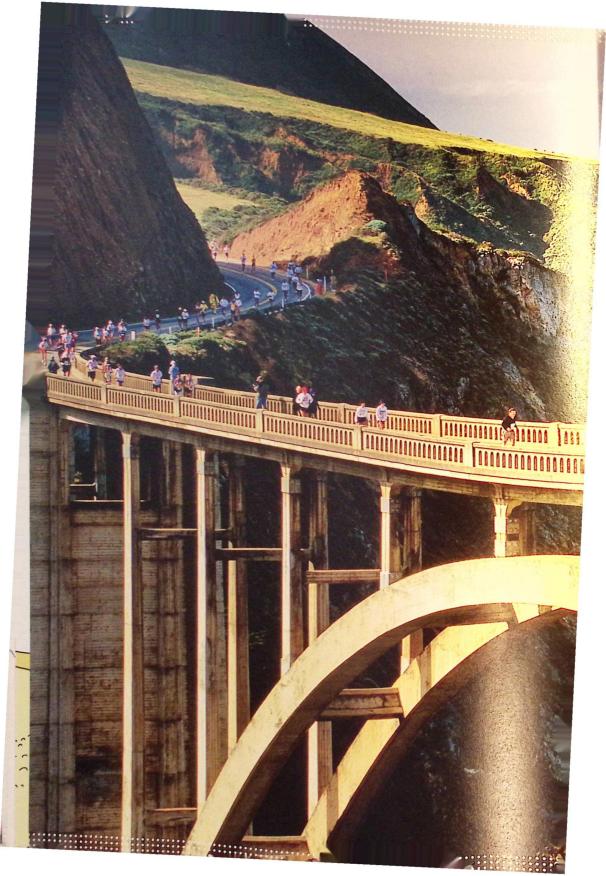


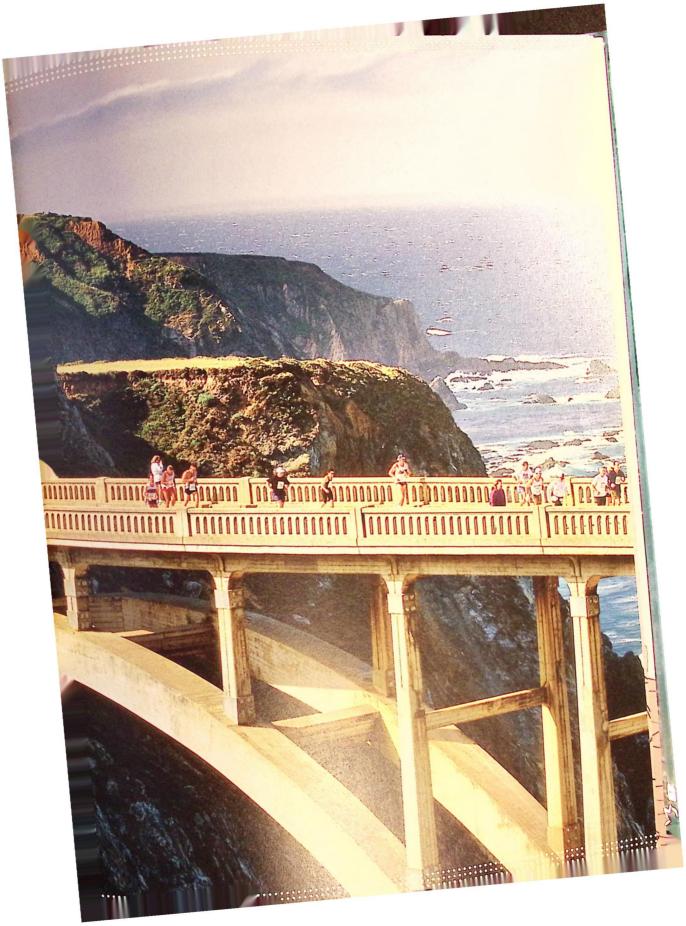
果你聽見遠方有鋼琴聲傳來,別以為是自己累 昏了,或是聽見風吹的聲音。橋上確實有一名 鋼琴師正彈奏平臺鋼琴,陪你跑過這座橋—— 善感的人應該會感動不已。過橋之後的路線持 續起伏,直到抵達位於卡梅爾(Carmel)的終 點線。時間限制:6小時。

- 蘇爾角
   Point Sur
- ② 風風角 Hurricane Point
- ③ 小布蘭科山 Pico Blanco
- U克斯比大橋 Bixby Bridge









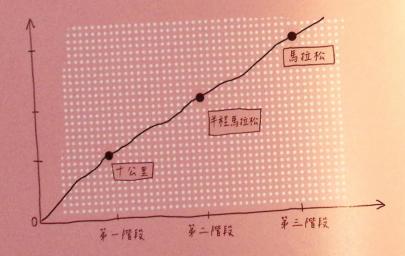
# 賽前訓練 TRAINING

跑步看似簡單:只要綁好鞋帶就可以跑了。然而一旦決定開始跑步之後,你自然會想詳加 究,改善訓練計畫。這時你會發現自己要面對一大堆資訊、術語、方案與建議,很容易讓人 頭轉向。到底該從何著手呢?

## 從隨性跑到認真跑

為健康、健身而跑,和認真地為跑馬拉松而跑的分水嶺,在於你是否能堅持至少跑上一小時。這是在規劃訓練方案時的基本要求,並且依照循序漸進的原則,讓身體慢慢學會如何應付越來越長的距離,先從十公里到半程馬拉松,再往全馬的終極目標前進。要跑馬拉松,距離是一項大考驗,每個人都應當格外謹慎。首先,你應該取得醫療證書,證明你適合跑

步;有些國家的馬拉松賽事會要求參賽者提供 醫師或醫療證明,例如義大利。下一步要發揮 耐心,別貪多。如果你是跑步新手,先從每遲 跑兩三次,每次20到30分鐘開始,維持在一 邊跑步、一邊輕鬆交談的速度,即所謂的「說 話測試」(talk test);幾週之後再將每次的跑 步時間延長到40至50分鐘,並將其中至少10 分鐘的速度稍微加快,做間歇式的練習。



## 獨跑或團跑?

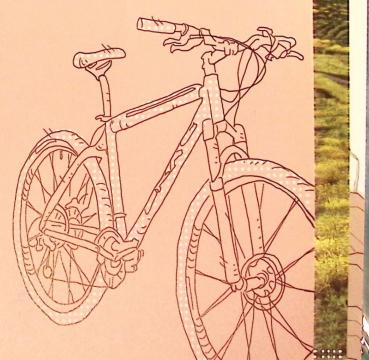
有些人想藉由跑步沉澱思緒,因此必須獨自一人跑步,有些人則喜歡邊跑邊和他人互動。和一群人一起跑步很有趣,但如果和較有經驗的跑者一起訓練的話,你得先衡量自己的能力,以免不小心體力透支了。尤其是剛接觸跑步的新手,常常會為了跟上速度快的跑者而讓自己太吃力,或是聽取別人給予的諸多建議,反而彼此矛盾。或許是出於熱心,跑友總是會提出各式各樣、五花八門的意見,從每週應訓練幾次、是否該服用運動補品,或早上空腹跑是否比較好……諸如此類,不勝枚舉。你可以聽聽大家的說法,從中選擇並嘗試,然後依照需求調整出最適合自己的訓練方法。

## 交叉訓練

跑步不需要過於堅持,小心別犯下跑過頭的錯誤。無論是哪一種運動,休息都是訓練中最重要的部分。偶爾在訓練計畫中穿插其他活動也不錯,例如游泳或是騎單車。做一些不同類型的運動不僅不會無聊,更能幫助你強化跑步時較少用到的肌肉群。別忘了,伸展運動是放鬆肌肉與預防受傷不可或缺的環節,每個星期都應該花幾分鐘的時間,做伸展核心肌群(也就是腹肌)的練習,以強化平衡與穩定性。

## 各種跑步訓練

本書不是跑步手冊,因此不討論太多技術細節。大致而言,你只需知道在特定的速度下持續跑步,即可產生生理上的變化,提升自己的表現,進而完成初馬的目標。跑者常會說一些聽起來很神奇的詞彙,例如「長跑」(long run)、「法特雷克」(fartlek,有跑有跳、速度忽快忽慢的訓練法)、「節奏跑」(tempo run)、「有氧閱值」(aerobic threshold)等等。這些詞彙背後的邏輯,都是要改善身體消耗能量的速度、提高運動表現,教導身體提高供給肌肉的氧氣量、燃燒脂肪(而非只是肝醣)、減少乳酸堆積等等。最後一項建議:你可能會在專業運動雜誌或網站上找到現許多現成的訓練規劃,切記,這些計畫都是「通用範本」,你仍需依照自己的需求做出調整。



## 是跑步也是旅行

# 義大利橫貫賽

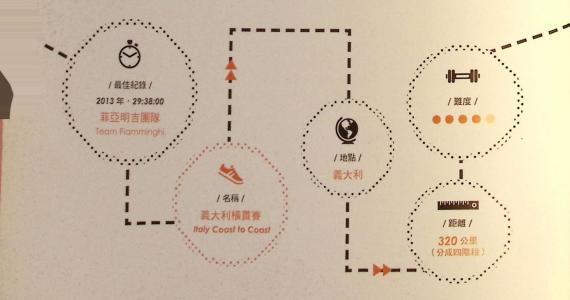
這場賽事嚴格來說不算比賽,但仍會公布結果與優勝者。義大利橫貫賽較像一趟旅程,重點在於欣賞沿途風光,同時沉澱心靈。由於路線長達 320 公里,途中會經過好幾百個交叉路口與環狀道路,因此參賽者不多,彼此間很容易培養出友誼。就好像一群朋友從海岸出發,穿過小丘,沿著鄉村道路爬上高山,朝著另一處海岸前進。參賽者每晚都會在義大利如詩如畫的風景與建築中過夜,例如鄉間的小村落,或是古老的中世紀修道院。大夥同甘共苦,一起分擔長跑的辛勞,或是獨自沉思,或是彼此打氣、嬉笑和享受美食。只要放下馬表,欣賞義大利最美、最寧靜的景致,便會覺得這段路宛若美夢。更棒的是,這一路上連一個紅綠燈也沒有。

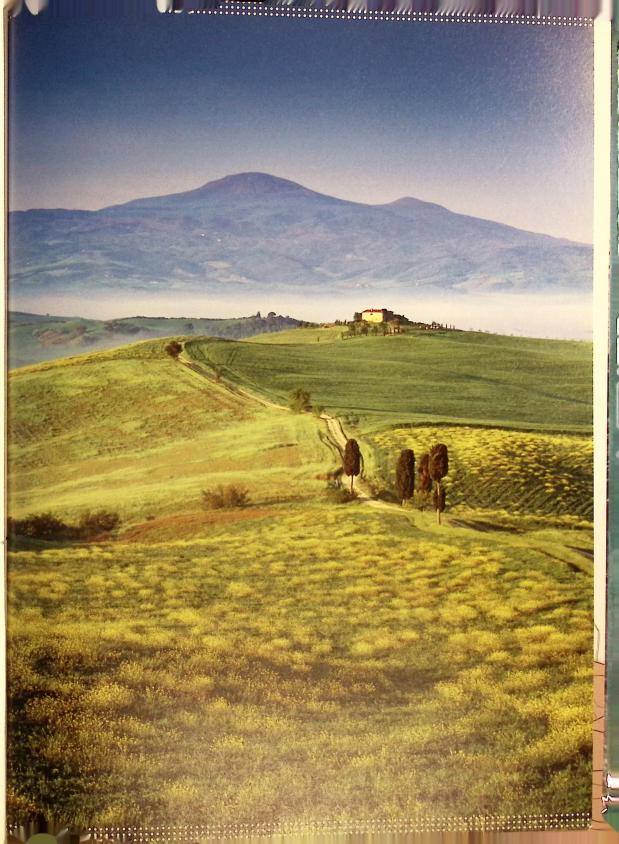
### 右頁

從奧爾恰谷眺望米亞塔山的原 致,將會出現在賽事第三階 段。比賽路線會經過各種不同 的地理環境,也有可能在一天 之內遇上各種天氣變化。跑 卷 建常一會兒在烈田, 多久又碰上暴風雨和低溫。

### 100-101頁:

在賽事第四階段,跑者會來到 蒙達奇諾附近的波吉奧艾勒穆 拉城堡,周圍是陽光普照的葡 蘭園,景色美不勝收。參加義 大利橫貫賽,要學會享受自然 環境,把握機會沉澱心靈。



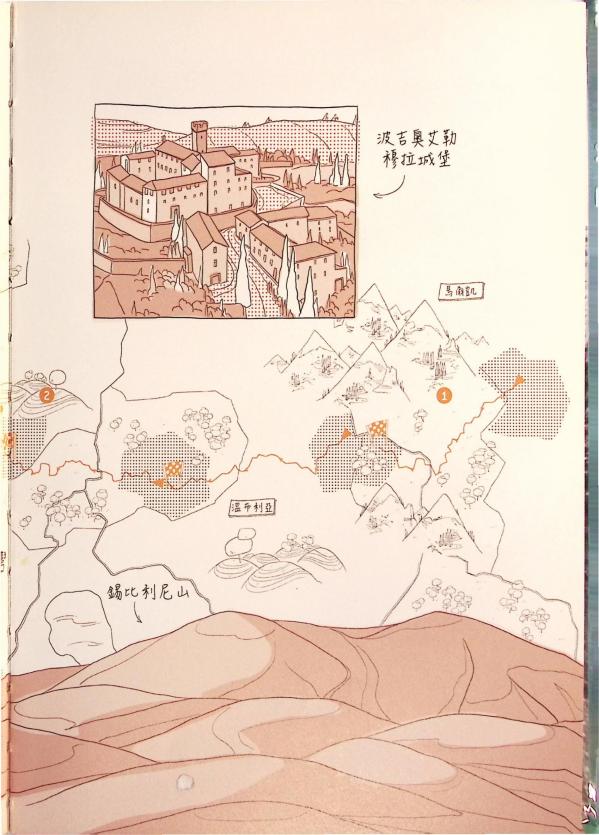


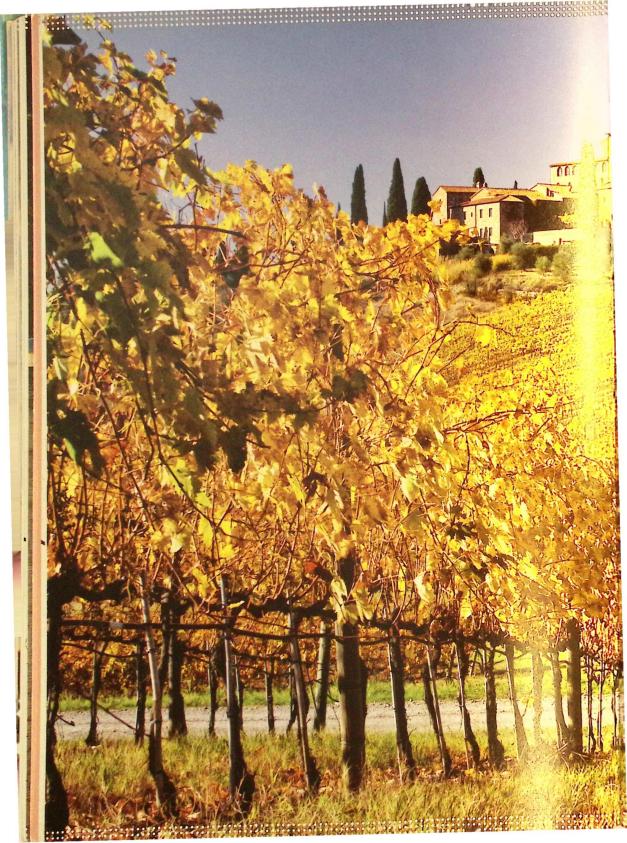
義大利 描置 春是 團隊接力 春, 每隊 雲有 四名购者。比賽從亞得里亞海出發,終 點在第勒尼安海岸(Tyrrhenian Sea), 全長將近 320 公里,分成四段,和自行 段85公里,從中世紀村落蒙德油諾維 (Montedinove) 往內陸出發,沿涂經 過馬爾凱 (Marche)、錫比利尼山、溫 布利亞 (Umbria), 目標是聖歐提濟風 修道院 (Abbey of Sant'Eutizio)。這段 路將跑過 1.742 公尺高的地形, 是整耥 比賽的最高處。第二階段84公里,穿 越福利諾平原 (Foligno) 與臺伯河谷 (Tiber Valley),途中經過法蘭契傑納 大道(Via Francigena)。這段的難處在 於要從高地的低溫轉換到人口密集的潮 濕環境, 並目在小路上汙迴前淮。第二 階段88公里,已來到距離兩邊海岸的 中間點。淮入托斯卡尼後, 蜿蜒的道路 會帶領你通過奧爾恰谷 (Val d'Orcia) 來到阿米亞塔山 (Mount Amiata)。最 後階段60公里,從美麗的聖艾提草修 道院出發,經過布魯內洛油蒙達奇諾 (Brunello di Montalcino) 的葡萄園, 抵達遠處的波吉奧艾勒穆拉城堡,隨後 深入馬雷馬區 (Maremma)。穿過樹林 後,終於來到絕美的維歐里納灣,不妨 在此游個泳、慶祝完成比賽。主辦單位 會在沿途設立標誌,並提供路線指南與 接駁服務,協助參賽者避開容易交通阻 塞的路段。



Abbey Sant'Antimo









## 跑出真正的舊金山精神

# 舊金山海灣路跑

1906年4月18日,清晨5點13分,舊金山天搖地動。地震導致祝融肆虐,火勢失控,城市幾乎全毀。展開災後重建工作時,有人主張要為城市加油打氣,提議舉辦從灣區到大公路(Great Highway)的路跑,規劃一條12公里長的路線穿越城市。比賽於1912年開始舉辦,現今的名稱為舊金山海灣路跑。比賽已舉辦超過百年,然而熱鬧繽紛的賽事仍保留著最初的精神,洋溢著歡樂的派對氣氛。不僅當地人熱情參與,還吸引許多人遠道而來。這場比賽的重點不是競爭,而是讚揚舊金山永不停止向前的獨特活力。1986年,參賽者多達十一萬人,創下金氏世界紀錄,成為全球規模最大的路跑活動。

### 右頁

舊金山海灣路跑是全球歷史最 悠久、最熱鬧的路跑盛事之 一。鮮少有賽事像這樣,不僅 有專業跑者參與,也吸引不少 想體驗跑步之樂的業餘跑者。

### 106-107頁:

從阿拉莫廣場公園眺望那一排 顏色鮮豔的維多利亞式建築 物。這一帶是城市中最有趣、 風景最優美的地區之一。

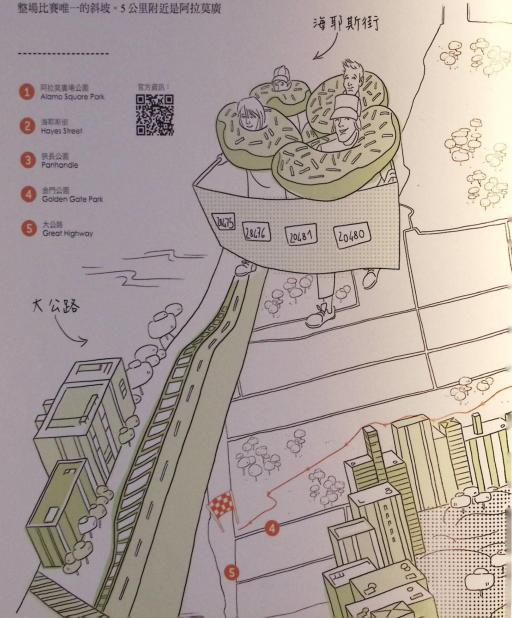


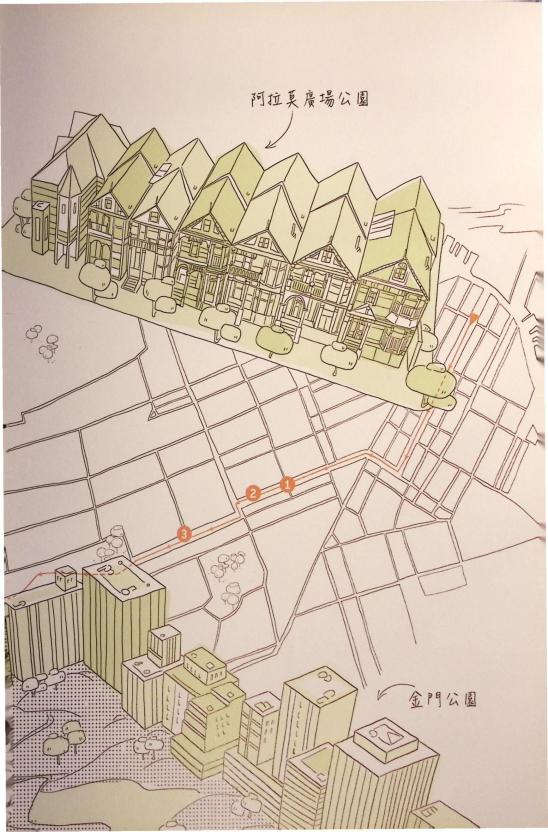
02 11 MAY



舊金山海灣路跑全程 12 公里,出發點位於舊金山灣附近,距離內河碼頭(Embarcadero)不遠;終點位於城市西邊,來自太平洋的海浪拍上此地的海灘,化為碎浪。跑者從霍華街(Howard Street)出發,經過莫斯康中心(Moscone Center),來到海耶斯街,這裡是整場比賽唯一的斜坡。5 公里附近是阿拉莫廣

場公園,周園有典雅的維多利亞式建築物。剩下的部分就是穿越金門公園,直抵大公路。每年舉辦路跑的這一天,整個舊金山就像在舉行一場歡樂嘉年華,不僅有當地樂團表演,比賽路線兩旁還有好幾萬名觀眾。請把馬表留在家中,帶著愉悅的心情來參加比賽吧!









## 蘇格蘭的路跑盛會

# 愛丁堡半程馬拉松

雖然我不能打包票,但我猜想,每當外國人提到蘇格蘭就想到威士 忌、蘇格蘭裙、風笛,肯定令蘇格蘭人很不高興;就像外國人提到義 大利時只想到披薩、義大利麵與曼陀林,總是讓義大利人很鬱悶。問 題是,刻板印象哪有那麼容易擺脫?不管怎麼說,我喜歡蘇格蘭人。 他們有很強的傳統觀念,有點瘋狂,喜愛社交,尤其是幾杯啤酒下肚 之後。在愛丁堡馬拉松節的週末,總共會舉辦一場馬拉松、一場半程 馬拉松與幾場短程的路跑賽事,當地人會走上街對每個人熱情打招 呼,完全符合我心目中蘇格蘭人的熱情形象。在跑步的過程中,定會 忍不住讚嘆起這城市的自然美景,加上古色古香的建築不勝枚舉,列 入世界遺產實在當之無愧。

### 右頁

照片為愛丁堡的城市建築。背景是亞瑟王座山,其特殊的地質及地形為愛丁堡造就了奇特的美景。

#### 112-113頁:

起跑不久之後會經過蘇格蘭議 會,以及位在荷里路德公園外 園的皇室行宮。



18 11 MAY



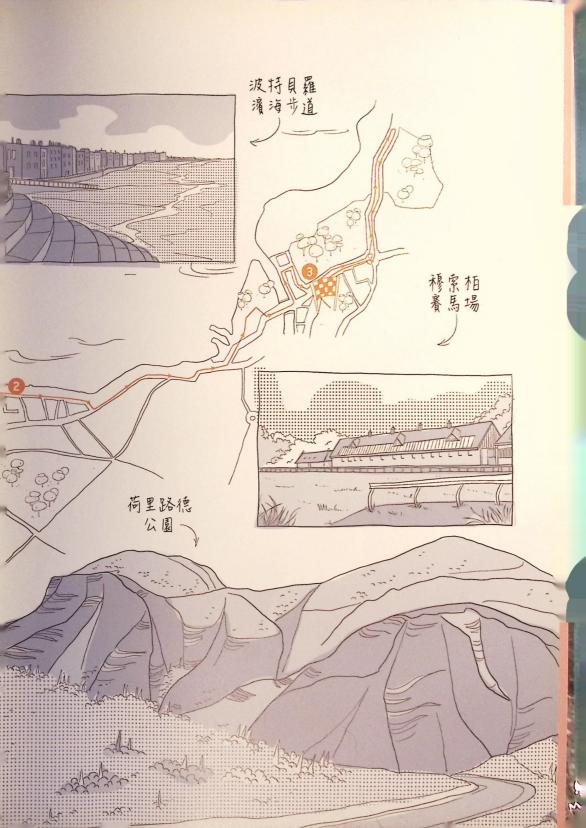
比賽的路線相當平坦,很適合締造個人最佳紀錄,也適合初馬跑者參加。半馬路線為全馬路線的一部分,從攝政路出發,穿越荷里路德公園,裡頭的荷里路德宮是女王的正式住所之一。從這裡可以眺望亞瑟王座山(Arthur's Seat)這座死火山。在5、6公里之間會經過雷斯球場(Leith Links),這裡在歷史上曾發生過許多大事,例如雷斯圍城。從8公里開始,路線沿著波特貝羅濱海步道延伸,再往內陸彎向穆索柏路(Musselburgh Road)。當你看見14公里的路標,代表離終點已經不遠了,但

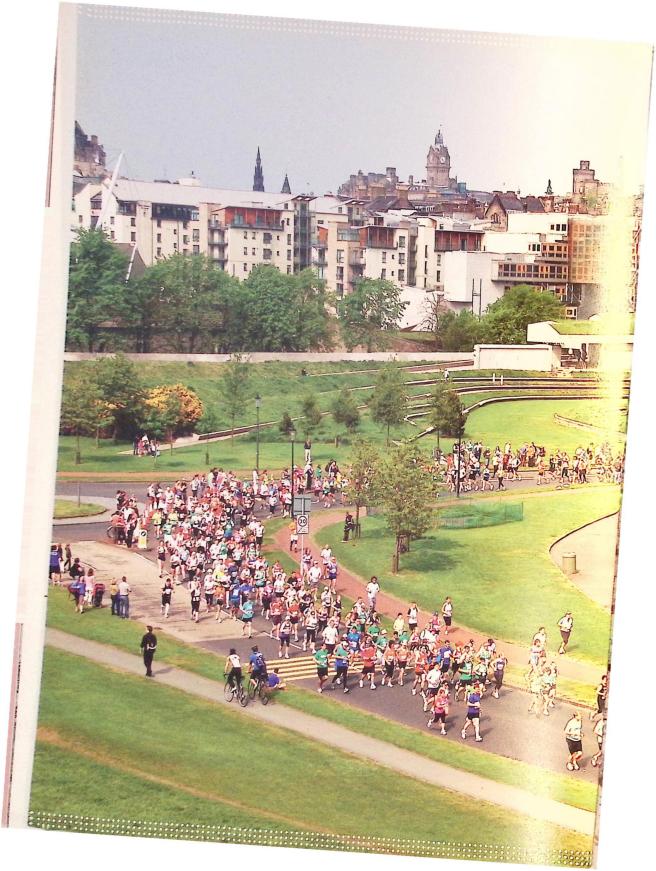
抵達終點前先要在雷文斯修路(Ravensheugh Road)繞個圈。終點線設在穆索柏賽馬場。時間限制:3小時。

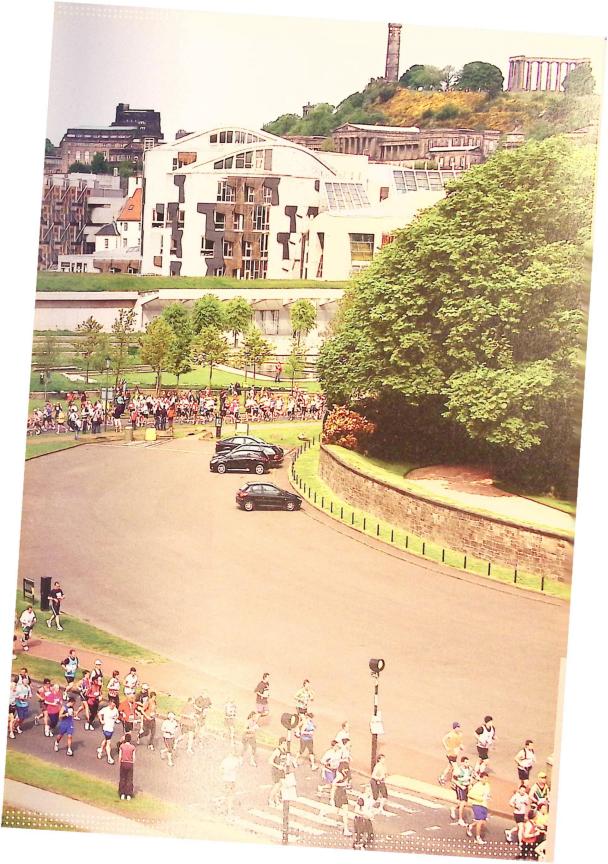
- 摄政路 Regent Road
- 2 波特貝羅濱海步道 Portobello Promenade
- 3 穆索柏賽馬場 Musselburgh Racecourse
- 荷里路德公園 Holyrood Park









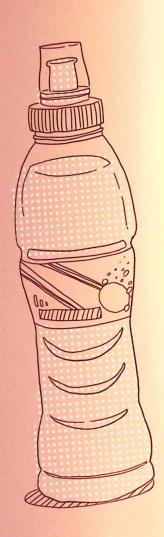


# 補充營養與水分 NUTRITION AND HYDRATION

在運動前後應該吃什麼才好呢?當你開始跑步,你也會開始注意 飲食,因為跑步和健康的生活型態息息相關。想要促進健康,就 要吃營養的食物;有了營養的食物,身體才有優質「燃料」提升 運動表現。那麼,攝取優質營養的秘訣為何?別做得太過火,剝 奪身體的巨量營養素,或是跳過一餐不吃。正確之道是均衡攝 取,少量多餐。記得,和沒有在運動的人相比,跑者對於飲食質 與量的需求更高。

## 飲食與跑步

飲食沒有一體適用的公式,不過倒是可以從常見的錯誤飲食中歸納出一些結論。比方說,大幅增加高升糖指數的碳水化合物攝取量,就是錯誤之舉。雖然麵包與麵食是運動員肌肉的必需「燃料」來源,不能完全不吃,但如果你不是職業選手,則應把攝取量限制在合理範圍。另一個常見的錯誤是每天少吃一餐。這個做法並不適當,首先,這麼做無法讓你減重,只會讓你減少不含脂肪的淨體重(也就是肌肉);若你同時增加了澱粉以及葡萄糖的攝取量,會促使血液中的胰島素增加,並且在下次進食時加速將糖轉換成脂肪,造成反效果。聰明的做法是,吃點心最好在白天吃,減少麵包、米麵、馬鈴薯、肉類與乳製品的整體攝取量,改吃低升糖指數的碳水化合物,例如富含纖維的蔬菜,這麼做可以強化肌肉。雞肉、火雞肉和魚是很好的蛋白質來源。也要減少酒精與糖的攝取量(可用蜂蜜或果糖代替),用初榨橄欖油代替奶油。正常的飲食已足以補充一般運動時流失的水分和能量,但劇烈運動之後(例如馬拉松),攝取肉類的動物性蛋白質有助於修補肌肉組織中的細微斷裂。



## 營養祕訣

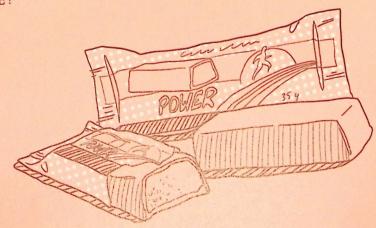
通常來說,應該至少在運動前三至四個小時就要吃東西。如果打算長跑,又不想精疲力竭,記得吃頓健康的早餐,要有吐司、果醬或蜂蜜,但別吃不易消化的牛奶或優格。如果運動時間不到一小時,許多人寧可不吃。有些人是為了避免胃痛,而且不必為了吃早餐而太早起。這麼做是個人選擇,而且並無不妥,但前提是你並非從事激烈運動。另一項重要的建議是:在比賽前幾天別改變飲食習慣。跑馬拉松之前,頂多調整各種營養素的比例,吃更多高碳水化合物(但是別過量),減少脂肪與蛋白質,也別吃太多高纖維食物。

## 在天氣炎熱時奔跑

在炎熱的天氣或是大太陽下跑步,能量容易隨著汗水逸失。身體的排汗機制相當複雜,稍不留心就有可能讓身體處於脫水狀態,不僅會影響表現,還可能會讓身體組織承受過多壓力,導致抽筋或更嚴重的中暑。為了避免上述情況發生,請務必在開始運動或覺得口渴之前就先補充水分,並在跑步期間持續喝水,喝的時候不要喝太快,運動後也要喝水或等渗透壓飲料,以便恢復體力。在清晨運動也不失為一個好辦法,可以避開暑熱,或是改用跑步機在室內做訓練。

### 能量補充品

諸如能量棒、蛋白質棒、能量膠與麥芽糊精,都是幫助跑者迅速恢復體力的好夥伴。天氣炎熱時,在跑步前與跑步過程中可以喝一些等渗透壓飲料,或是能夠迅速恢復精力的運動發泡錠飲料,皆可有效補充流失的鹽分、礦物質與水分。不過別喝太多,也別誤以為光靠著這些補充品,就能彌補訓練的不足。總之別欺騙自己,以為光喝這些東西就夠,卻忽略了平日適當的訓練。最後,要確認比賽時喝的各種飲料,都是你在訓練期間試過的、喝過的。你總不希望跑到一半的時候鬧肚子吧!



# 科爾蒂納多比亞科路跑

電影或雜誌中的科爾蒂納丹佩佐(Cortina d'Ampezzo)是光鮮亮麗的度假天堂,但你可以先忘了那些畫面,因為你將有機會一睹它的廬山真面目。科爾蒂納是多洛米蒂山脈(Dolomites)的主要城市,也是馬拉松的起點。起跑時天色尚早,市中心的商店尚未開始營業。跑過幾公里後,你將會沿著廢棄鐵道穿過山脈,如今這條路在冬天供越野滑雪者使用,夏天則供越野單車客奔馳。比賽的第一段是和緩的上坡,你會經過木橋與陰涼的隧道,在炎熱六月的早晨也頗為消暑。來到山頂,經過蘭德羅湖(Lake of Landro)之後開始下坡,這段路面不那麼平坦,不過右邊有拉瓦雷多(Lavaredo)三尖峰的美景可欣賞。到了20公里處可以加快速度,這段下坡路直通多比亞科湖(Lake Dobbiaco)和終點線,在那裡有一窶窶香甜蘋果等你大快朵頤。這是一場與眾不同的賽事,距離和風景也與其他地方不同,別拿過去的完賽成績與之相比,更能樂在其中。

#### 右頁:

科爾蒂納至多比亞科的途中會 經過兩處隧道,其中一處為 卡拉爾佐到多比亞科的廢棄 鐵道,這條鐵道一直使用到 1960年代才被廢棄。

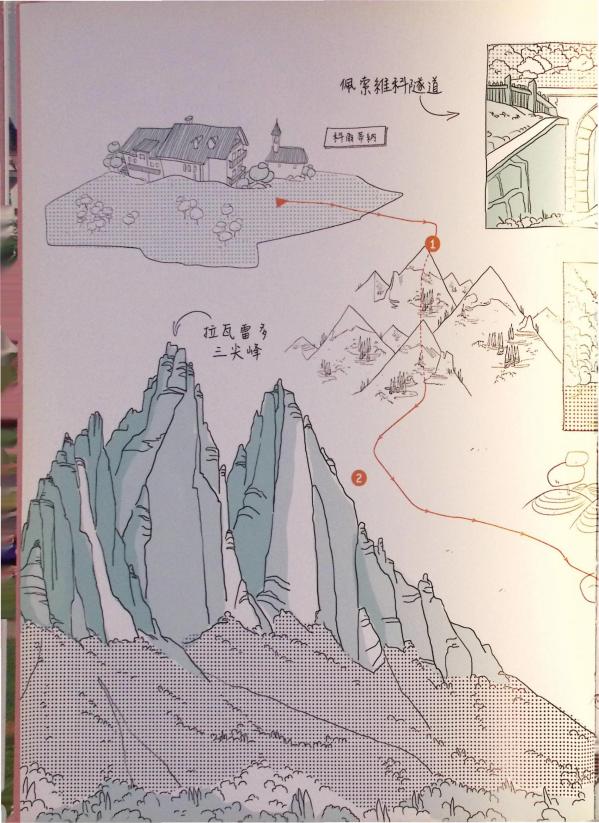
#### 120-121頁:

這場比賽最特別且迷人之處, 就是壯麗的多洛米蒂山脈。 賽程前14公里是和緩的上坡 路,之後則是漸漸朝終點前進 的下坡路。

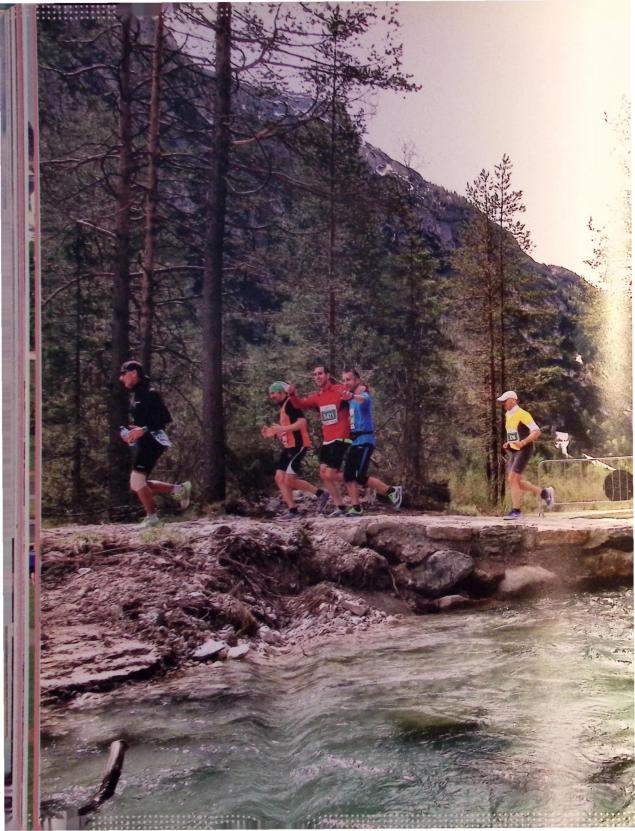


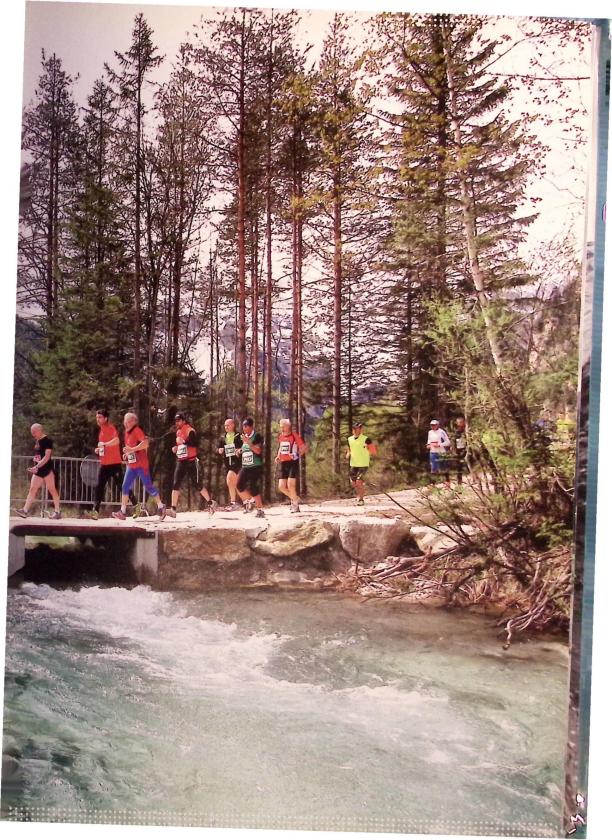
16 WHA











## 帝國歷史巡禮

## 聖彼得堡十公里路跑

在柏林圍牆倒塌以前,我對俄羅斯所知不多,而且大多是從間諜小說 與電影看來的。就地理位置而言,俄羅斯雕歐洲不遠,但無論是語 言、風俗,乃至於這民族的一切,對我來說都很神秘(至今依然如 此),也因此充滿魅力,比美國更能引起我的與趣。如果說,跑步是 了解當地文化的好方法,那麼到彼得大帝建立的聖彼得堡,亦即沙皇 宮廷所在地跑步,或許是深入探索俄羅斯藝術、歷史與文化的大好機 會。聖彼得堡這座城市裡有許多島嶼,令人想起威尼斯。此外,這場 路跑是在永畫的時候舉辦,也就是夏至之時,太陽整天都會掛在地平 線之上。為了慶祝能在午夜看見太陽,聖彼得堡每年在這個時期都會 舉辦芭蕾、歌劇與音樂會的慶典,為這場路跑賽事更添美妙氣氣。

#### 右頁:

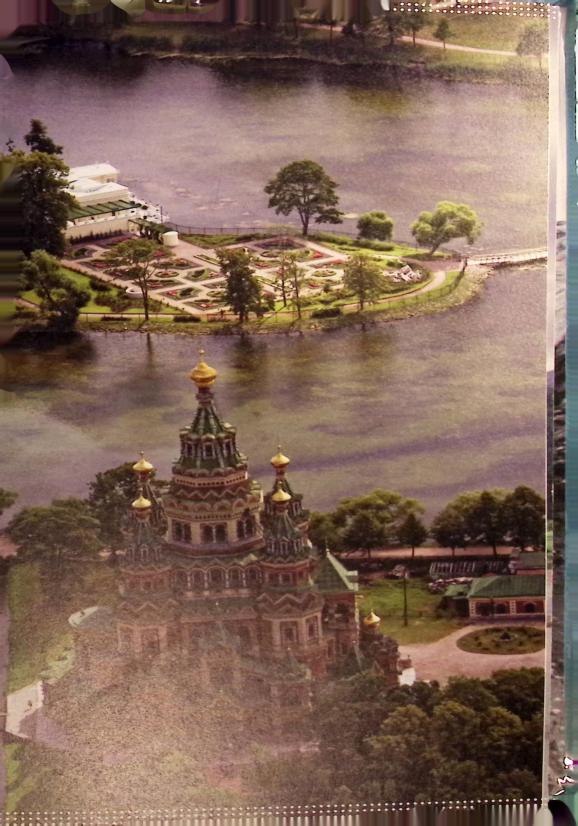
滴血救世主大教堂是聖彼得堡 最重要的俄羅斯正教教堂之 一。這裡是沙皇亞歷山大二世 遭刺之處,因此興建教堂來紀 念他。

#### 126-127頁:

比賽日期是在夏至,此時聖彼 得堡正舉辦永畫節,以音樂會 與各種活動來歡迎遊客。

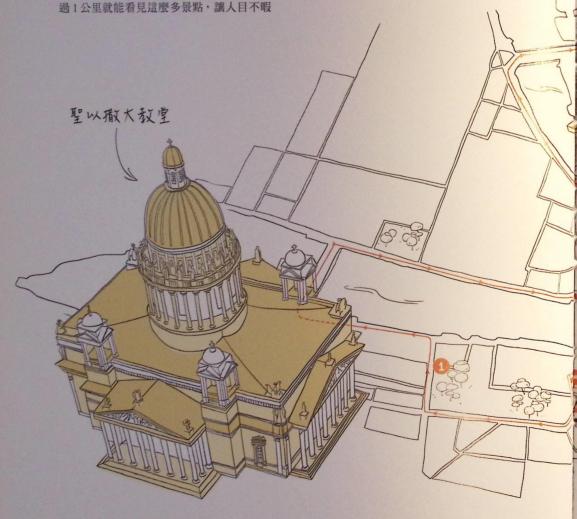


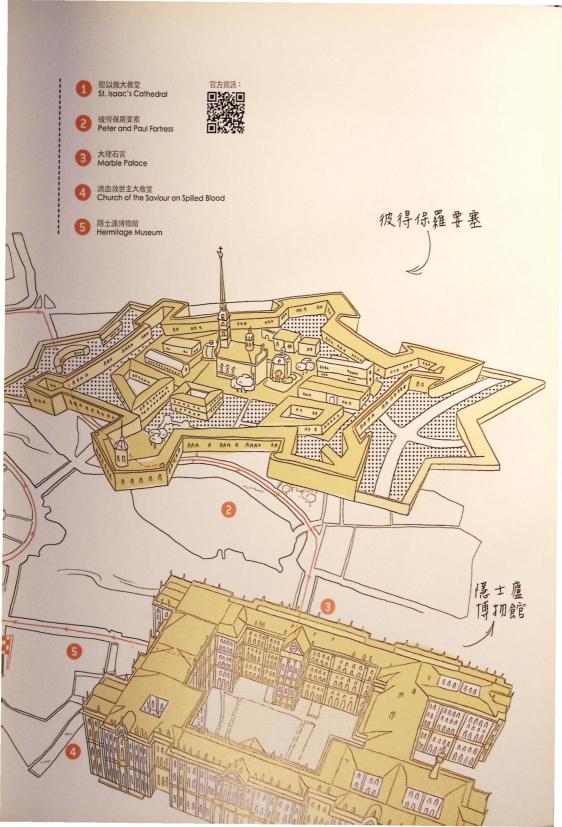
2 // JUN.

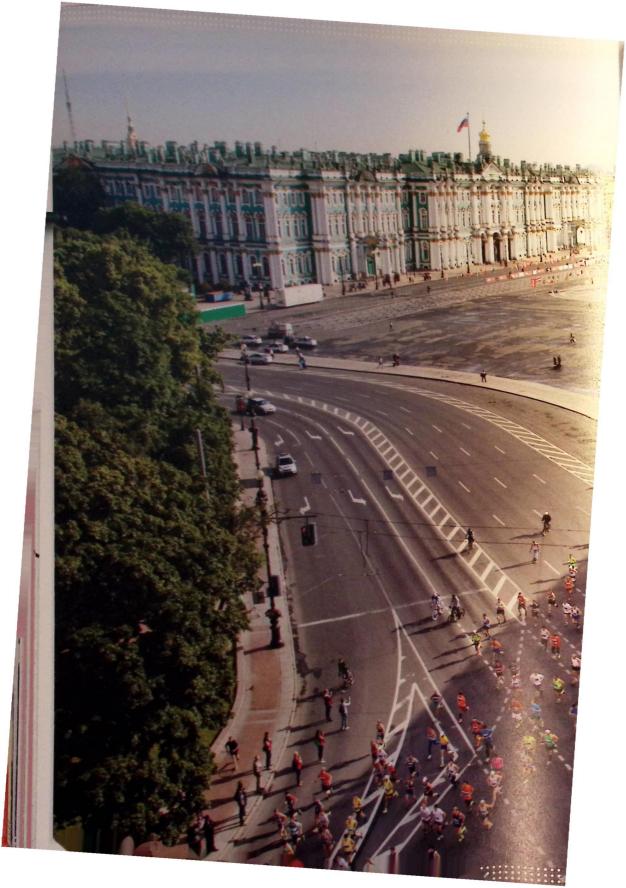


任何跑者都能勝任這場十公里路跑的距離,而且沿途可以欣賞城市的美景,光聽這兩個理由,你就不該錯過這場運動盛事。起點位在皇宮廣場(Palace Square),接近貫穿城市的涅瓦大道(Nevsky Prospect),距離救世主大教堂不遠。眼前的涅瓦河(Neva)河岸有諸多知名地標,包括隱士廬博物館、冬宮(Winter Palace)、海軍部大樓(Admiralty building)與頂著金色圓頂的聖以撒大教堂——出發不過,公用就能看見這麼多長點,讓人日不暇

給。越過涅瓦河之後,路線沿著河邊延伸, 會經過一個向左的大轉彎。來到 5 公里處會 跑過另一座橋,朝著彼得大帝在 1703 年興建 的彼得保羅要塞前進;作家杜斯妥也夫斯基 (Dostoevsky)曾被囚禁在此,還差點遭到處 決。恐怕在你來得及將所有風景盡收眼底之 前,又已跨過聖三一橋 (Trinity Bridge) 回到 大陸。最後你會經過另一處美麗的建築——大 理石宮,然後抵達終點。



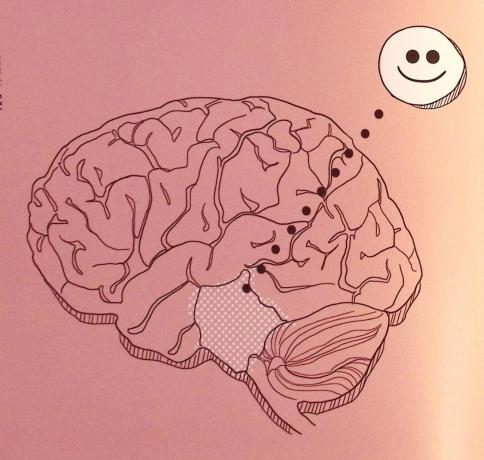






# 什麼是腦內啡? WHAT ARE ENDORPHINS?

持續不斷的鍛鍊常常讓人感到疲憊不堪,有時腦海甚至會閃過「跑步這麼辛苦究竟值不值得」的念頭。然而所有跑過步的人一定都有過這種經驗,只要好好沖個澡,洗去一身疲勞,就會感覺到一股幸福愉悅油然而生,還有克服辛勞、完成挑戰的成就感,讓人開始期待下一次的起跑。

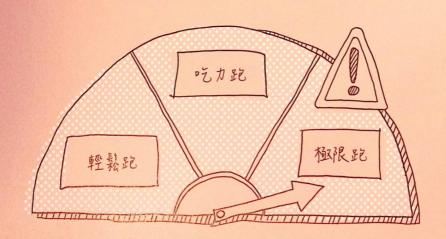


## 什麼是腦內啡?

我們的大腦會分泌一些和情緒相關的化學物質,叫做神經傳導物質,腦內啡就是其中一種。當我們在 跑步或從事其他體能活動時,大腦就會釋放腦內啡,它就像天然鴉片,能改善我們的情緒,降低疲憊 感。除了使人心情愉悅,腦內啡還有許多功用,例如減輕疼痛。

## 跑者的愉悅感

近年來的神經醫學研究結果確認了一件事,一種跑步的人都曾擁有過的體驗:長時間的運動和「跑者的愉悅感」(runner's high),兩者之間有直接的關聯。不論是長時間、持續性或高強度的運動,只要人體的運動量超過某一程度,據信就能使大腦產生生物化學反應,提振運動者的情緒。



### 過猶不及

無論跑步的成效多麼令人愉快,仍應避免養成非跑不可的強迫態度,尤其新手跑者要避免上癮的風險。在《即刻毀滅》(Burn After Reading)中,有點瘋狂的喬治克隆尼(George Clooney)曾急切地說:「我沮喪得要命,得運動一下才行。我已經三天沒運動了。」哀心希望你不會變得像他一樣。還是老話一句:不論從事哪一種運動,適可而止就好。

## 遠離塵囂

# 雷斯肯環湖路跑

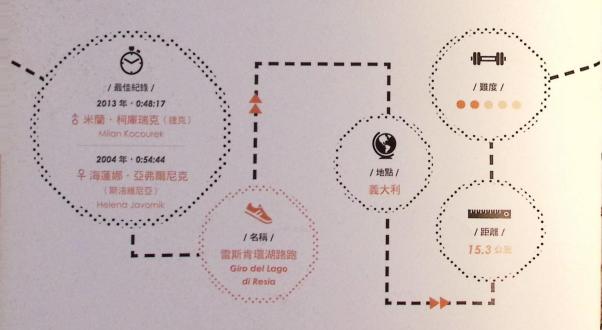
雷斯肯環湖路跑位於上阿迪傑(Alto Adige)的章諾斯塔谷(Val Venosta),接近奧地利,也很接近瑞士。值得參加的理由至少有三個。第一,這場比賽在7月舉行,這時城市天氣太過濕熱,跑起來太辛苦,在雷斯肯這個避暑勝地跑步絕對舒服多了。第二,全程僅15公里多一些,對多數跑者來說並非太難達成的目標。第三點則是景色令人心曠神怡,途中可見此區最知名的景點———座從湖中冒出來的尖塔——當年為了連接兩座自然湖泊,遂在兩湖中間造了一個人工湖,讓整座小鎮沒入水中。這座鐘塔不僅見證了戲劇性了一刻,也是人類傲慢的證據。就賽事本身而言,主辦單位的大方與效率令人佩服。若要我提出第四個理由,將和賽後晚會有關——在這裡先賣個關子,讓你自己來探索一下吧!

#### 古百:

環湖路跑每年吸引超過三千名 跑者,起點與終點都設在伤輝 馬式的庫隆鐘塔旁。這座古蹟 在 1950 年代被大水淹沒,只 需出鐘塔,身當地知名景點, 也是歷史的象徵。

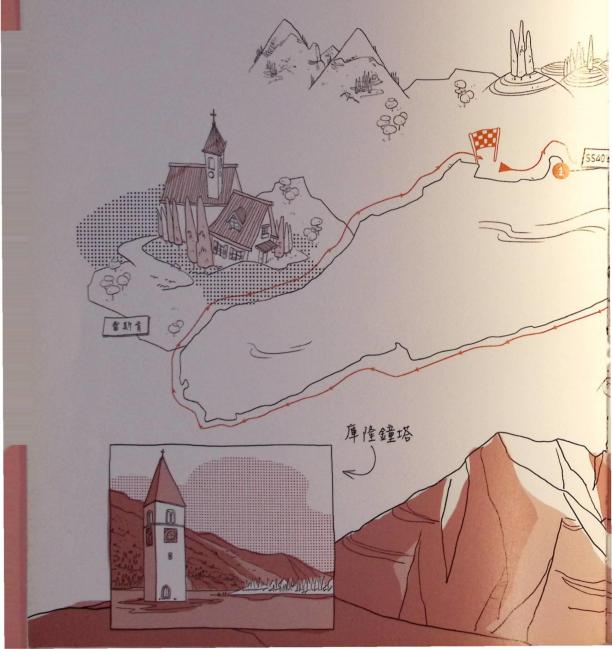
#### 134-135頁:

主要路線沿著雷斯肯湖畔道路 延伸,總長15.3公里,其中 有一段路沿著水壩前進。





顧名思義,雷斯肯環湖路跑的路線環繞著湖岸延伸,全長15.3公里,大部分是自行車道, 中途不時會穿過森林。起跑點與終點設在庫 隆韋諾斯塔鎮(Curon Venosta),就在距離湖 中尖塔不遠處。跑者依據自行預計的完賽時 間分成五批,每批相隔幾分鐘出發。這趟路線有些是一般道路,有些則是自行車道,風景十分秀麗。一開始跑者朝聖瓦倫提諾(San Valentino)前進,穿過水壩,路線相當筆直。經過5公里後可抵達對岸,這時蜿蜒的道路會



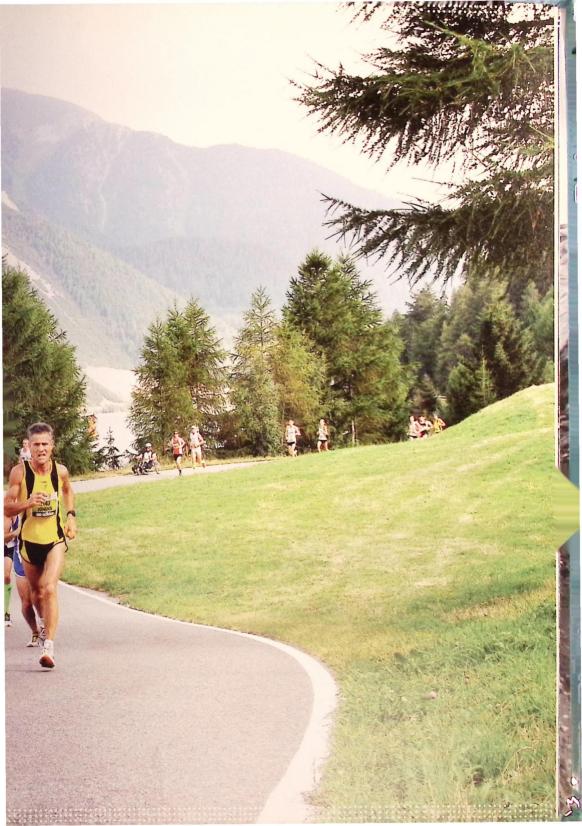
沿著地形起伏,也有爬坡,通過之後就一路平坦。到13公里處便是雷斯肯,這裡可以欣賞 奧特雷冰河的壯麗景色。跑過最後2公里時, 建議你好好享受當下,將美景收藏在心,待回 到城市跑步時再翻出來慢慢回味。

- 與特雷冰河 Ortles Glacier
- ② 庫隆鐘塔 Bell Tower of Curon









# 常見的運動傷害及預防之道

# A FEW COMMON RUNNING INJURIES (AND HOW TO PREVENT THEM)

跑步難免會受傷,有時只是短暫不適,有時則疼痛難忍。 切記,無論是外傷、急性或慢性疼痛,一定要尋求專科醫師的協助。以下簡單說明幾種跑者常見的運動傷害,以及 基礎的處理方法。



## 足底筋膜炎 (PLANTAR FASCIITIS)

簡單來說,就是腳跟底部或疼痛區域出現發炎的情況,足弓特別高或特別低的人尤其容易出現這種症狀。你每跨出一步,腳所吸收的衝擊是你體重的好幾倍,無怪乎足底筋膜炎是相當常見的運動傷害。

治療與預防:休息、減少每一次的跑步里程、 選擇較軟的地面、做核心肌群訓練,並確認跑 鞋的狀態良好。足弓內旋過度或內旋不足者, 應選擇適當的鞋子。冰敷可舒緩疼痛,或每天 花幾分鐘用腳底滾網球,可加速疼痛。

## 阿基里斯肌腱炎 (ACHILLES TENDINITIS)

阿基里斯腱連接小腿肌肉與後腳跟骨骼,常見的發炎情況分為兩種,一種為插入式(insertional),和腳跟較低的部位有關;另一種則是非插入式(non-insertional),和肌腱中段部位的纖維退化有關。肌腱炎的發作通常是急性的,主要原因為踝關節使用過度或使用不當,慢性不當施壓則有可能導致肌腱斷裂。主要症狀是腳踝劇烈疼痛。

治療與預防:冰敷、休息,依照運動專料醫生 的指導做伸展,一定要穿適當的鞋子。若想加 速復原,不妨試試游泳、騎單車與物理治療。

## 跑者膝

## (RUNNER'S KNEE)

通常是因為姿勢不良或走路過度內旋所造成。 疼痛部位在髕骨(patella,即膝蓋骨)附近, 激烈運動之後尤其疼痛。

治療與預防:暫時縮短跑步距離,適當休息, 直到發炎症狀消失,之後再做些運動強化臀部 與胯部肌肉。

## 髂脛束摩擦症候群 (ILIOTIBIAL BAND SYNDROME)

由髂脛束和股骨摩擦所造成,會影響膝蓋外部 的筋膜,一跑就會產生劇痛,但休息時通常就 會好。

治療與預防:冰敷,並且確保跑鞋的避震性能足以承受你的體重。避免凹凸不平的路面,調整跑步姿勢。

## 伸展運動這樣做

關於如何伸展的問題眾說紛紜,就連專家也莫衷一是。有人說該在運動前伸展,有人說該在運動後馬上伸展,甚至隔天也做。運動醫學專科醫生賽吉歐·米格里歐利尼(Sergio Migliorini)表示:「伸展之前一定要暖身,因為體溫升高可減少肌肉纖維的黏滯性。伸展可以在運動後進行,也可以在運動前伸展,只要伸展前至少跑10分鐘。」那麼,究竟該如何伸展?米格里歐利尼醫生表示:「做伸展運動必須謹慎且適當,緩慢漸進地把肌肉伸展至動作的極限,但不會引起疼痛的程度。整套伸展動作應該重複做個幾次,而且最好是在下午做,因為這時肌肉比較有彈性。」





## 地表最長馬拉松

## 天涯海角接力賽

參加「天涯海角接力賽」真算是一次了不起的經驗。在比賽過程中,任何事情都有可能發生,跑起來像是在進行一場大冒險。不信?試試看三更半夜在高速公路上跑步,卡車從身旁呼嘯而過,這時能安慰你的只有自己頭上的頭燈。這場比賽非常講究團隊精神,要不就是一同達陣,要不就是一起失敗。你在跑的時候,會有一種使命感,覺得隊友的命運完全仰賴你的腳程,讓你的腎上腺素大爆發。比賽規則很有意思,也有點折騰人。大夥得開著車跟在跑步的隊友後方,表示所有人得一起在廂型車上度過將近兩天的時間。然而來到夕塞德(Seaside)的終點時,你會覺得一路上的辛勞都值得了。整個團隊一起跨過終點線之後,就可以衝到海灘上大肆慶祝一番。

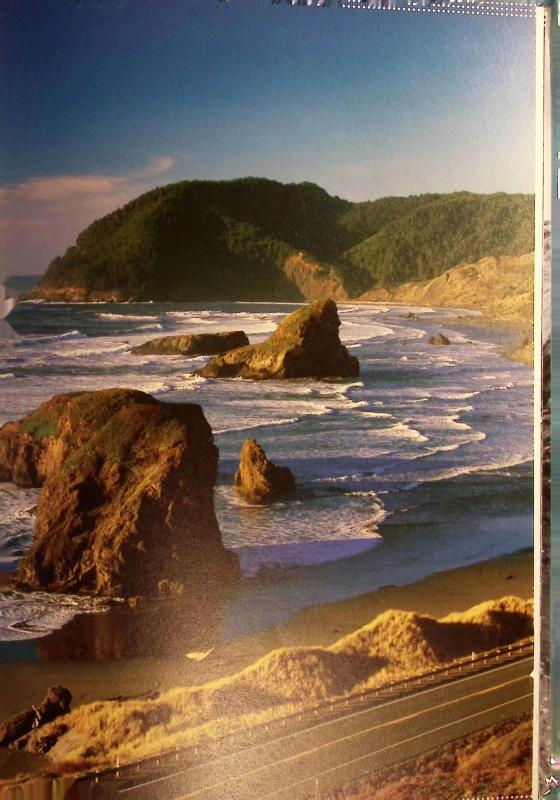
#### 右頁:

奥勒岡州太平洋海岸的典型景 觀。天涯海角接力賽途中會經 過各種自然環境,有森林、山 岳,最後則是來到海岸。

#### 142-143頁:

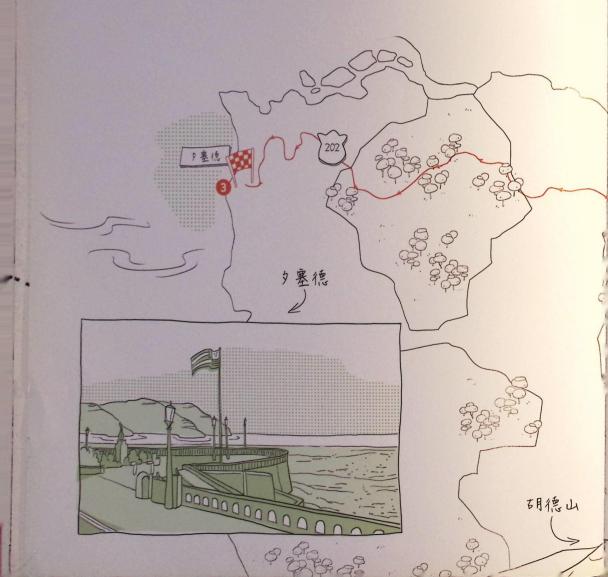
比賽一開始是下坡路,從胡德 山的林界木屋出發。這間旅館 曾出現在電影《鬼店》(The Shining)中,片中的全景飯 店(Overlook Hotel)便是借 用了它的外觀。



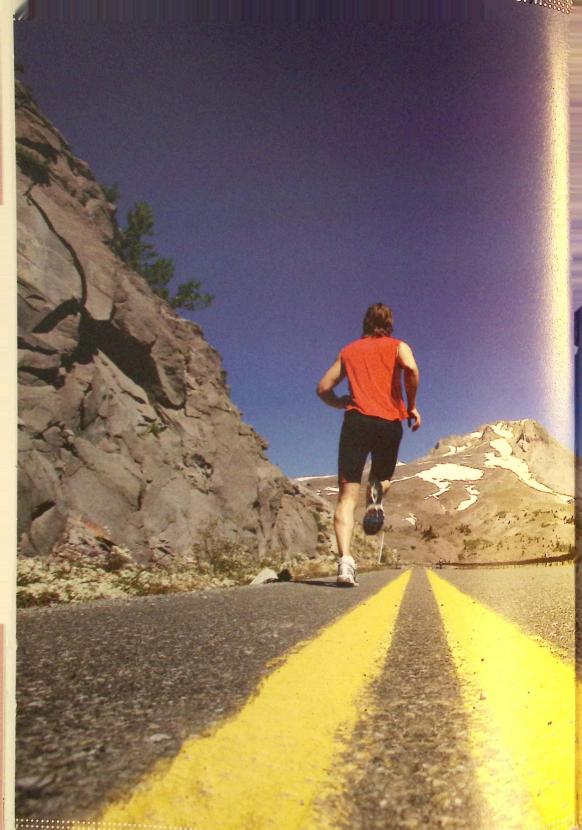


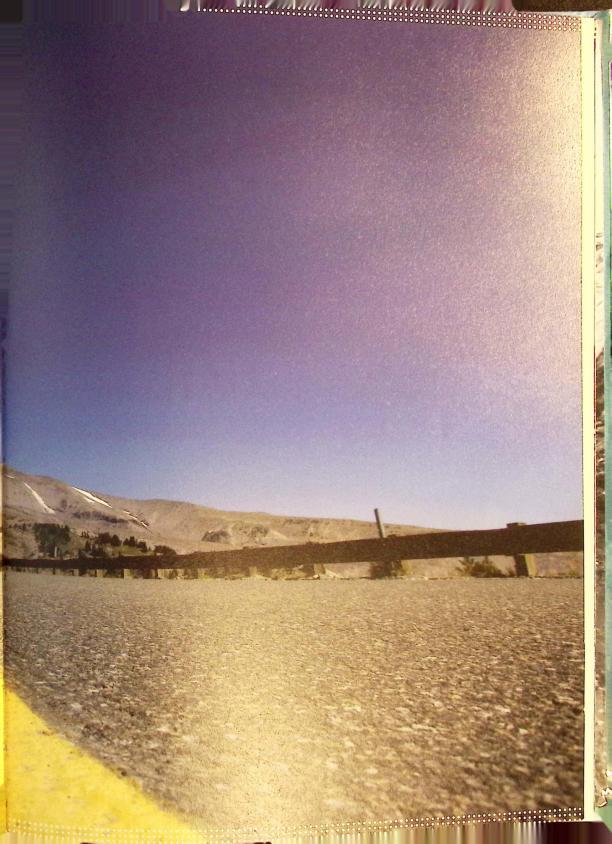
天涯海角接力賽是在美國奧勒岡州舉辦的團隊接力馬拉松,全長約320公里,出發點在胡德山的林界木屋,終點則位於太平洋海岸的海濱小鎮夕塞德。參加名額只有一千零五個隊伍,每一隊由十二名跑者、兩名駕駛與兩輛廂型車組成。路線分成三十六小段,每段長度從6到12公里不等,路面坡度與難度各不相同。在賽程中,每名跑者負責三段,每一輪的棒次順

序相同。第一輛廂型車的六名跑者負責最開始的六段,接著由第二輛車的跑者跑第七至十二段,依此類推。每輛車得在大會指定的集合點讓跑者換班,所以想要完成比賽,需有完整的參賽策略、方向感、時間感,與強韌的適應能力,才能在空間狹小的車上,以及只能短暫休息的時間壓力下度過這辛苦卻難忘的兩天。









## 追隨長跑名將的步伐

# 赫爾辛基馬拉松

我會用「當代經典」來形容赫爾辛基馬拉松。這是一座很有魅力的城市,兼具瑞典與俄羅斯風情,生活品質極佳,有許多公園與自行車道供居民休閒和運動,四周還有海洋包圍。近年來位於波羅的海沿岸的各國首都(例如愛沙尼亞的塔林)在不斷創新與建設之下,遂成為新時代歐洲的活力重心,足以和從前引領風騷的大城市分庭抗禮。過去幾十年來,芬蘭常令人聯想到先進科技,例如手機大廠諾基亞(Nokia),以及知名駭客林納斯·托瓦茲(Linus Torvalds)所開發的電腦作業系統 Linux。如今,這個國家在藝術、文化、時尚、設計與高級料理方面的成就也倍受國際肯定。2012年,芬蘭獲選為世界設計之都,可說是實至名歸。何不來趙赫爾辛基馬拉松?在城市中心與海岸小島間穿梭,你將發現這座城市令人意想不到的獨特氛圍。

#### 右頁:

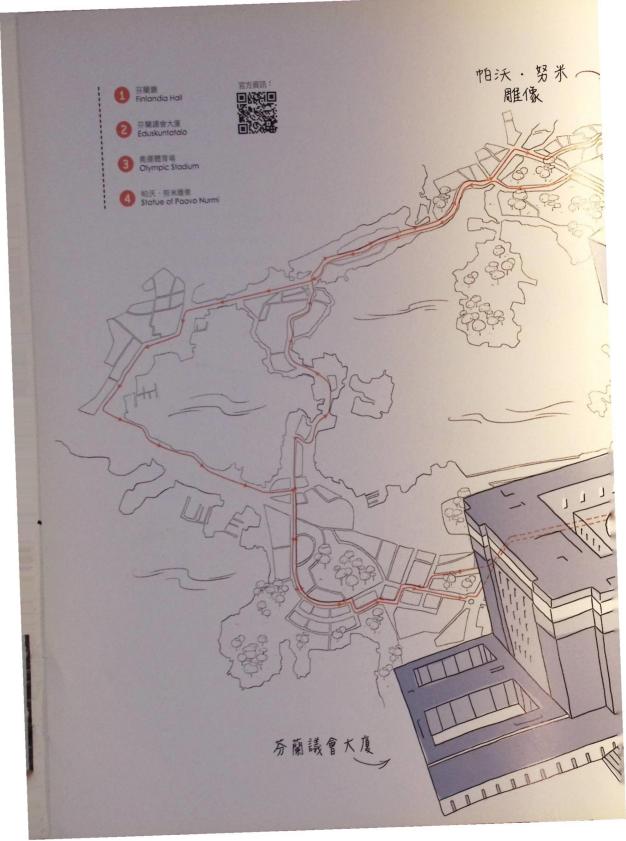
在賽程的 22 至 23 公里處會經 過凱伊沃公園,亦為烏爾薩天 文臺 (Ursa Observatory) 所 在地。

#### 148-149 頁

帕沃·努米的雕像恰好俯視賽事的起點與終點。這位芬蘭竟 者在1924年的巴黎奧運中贏 得五面金牌·其中兩個項目 (1,500公尺)5000公尺) 皆在一小時內完成比賽。













# 和衝浪客一起奔向大海 城市衝浪路跑

衝浪之都雪梨受到舊金山海灣路跑的啟發,大方承認自己與起了仿效的念頭,而成果也很不錯。這段路跑的淵源得從1970年代談起。當時《先驅太陽報》(Sun Herald)駐美國的特派記者提到舊金山海灣路跑多麼有趣,於是報社決定在雪梨舉辦一場類似賽事。1971年,第一屆路跑開跑,只有兩千人報名參賽。在這之後,參加者與日俱增,如今已成為澳洲最受歡迎的趣味路跑。2013年更破天荒創下八萬三千人報名參加的紀錄,跑者囊括了各個年齡層與等級,而且女性參賽人數超過男性。跑者從市中心出發,前往邦迪海灘(Bondi Beach),而這項路跑的另一項特色在於慈善募款,2013年的比賽總共為七百五十家慈善機構募得了四百萬美元。

#### 右頁:

城市衝浪路跑是澳洲最大的路 跑盛會、最多曾有八萬三千名 跑者一起上路。紀錄保持人 是1991年的史蒂夫·蒙內蓋 提,以40分3秒的時間跑完 14公里。

#### 154-155 頁:

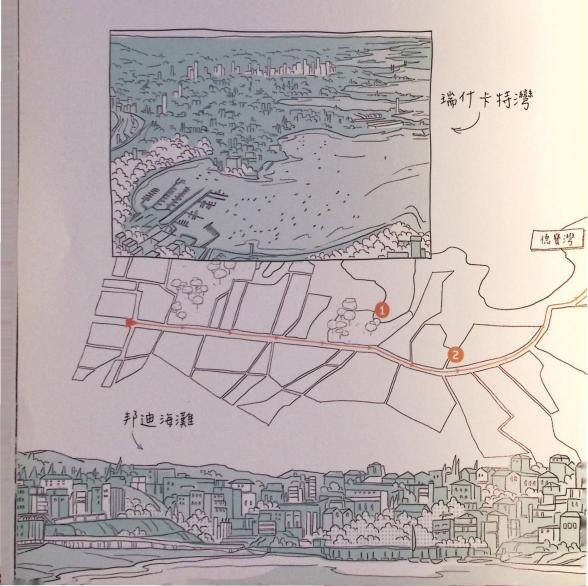
路跑終點位於邦迪海灘,細沙 綿延數百公尺,是衝浪者的聖 地,並於 2008 年列入澳洲國 家讀產。





在氣候炎熱潮濕地區舉辦的馬拉松賽,起跑時間通常會很早,雪梨的城市衝浪路跑也不例外。比賽於早上8點從金融區中心的公園街(Park Street)與學院街(College Street)交叉口出發,終點位於全球衝浪者熱愛的邦迪海灘,全長14公里,沿途有六個檢查點。

過了威廉街之後,穿過國王十字隧道(King's Cross Tunnel),沿著新南頭路(New South Head Road)前往海濱,途中會行經景色宜人的瑞什卡特灣、德寶灣(Double Bay)與玫瑰灣(Rose Bay)。整趙路程最困難的地方是位於中點的心碎坡(Heartbreak Hill),這裡要爬



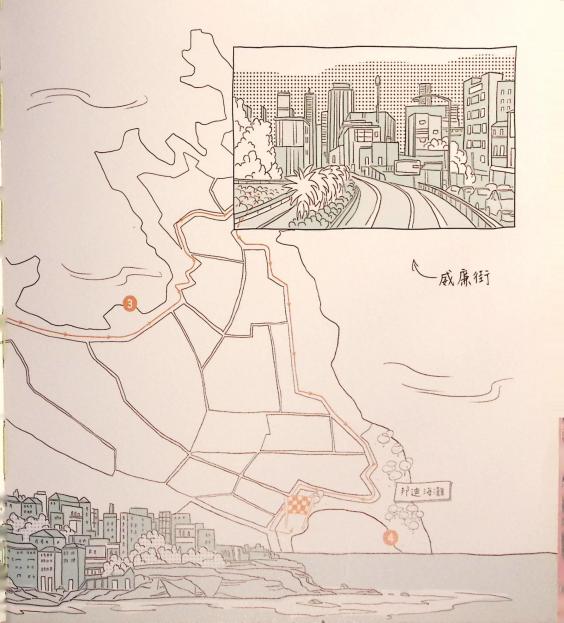
2 公里的陡坡才能到沃克魯斯(Vaucluse)。 接著右轉進入舊南頭路(Old South Head Road),在軍事路(Military Road)左轉,一 路前進,屆時美麗的湛藍大海就在眼前。 1 瑞什卡特灣 Rushcutters Bay

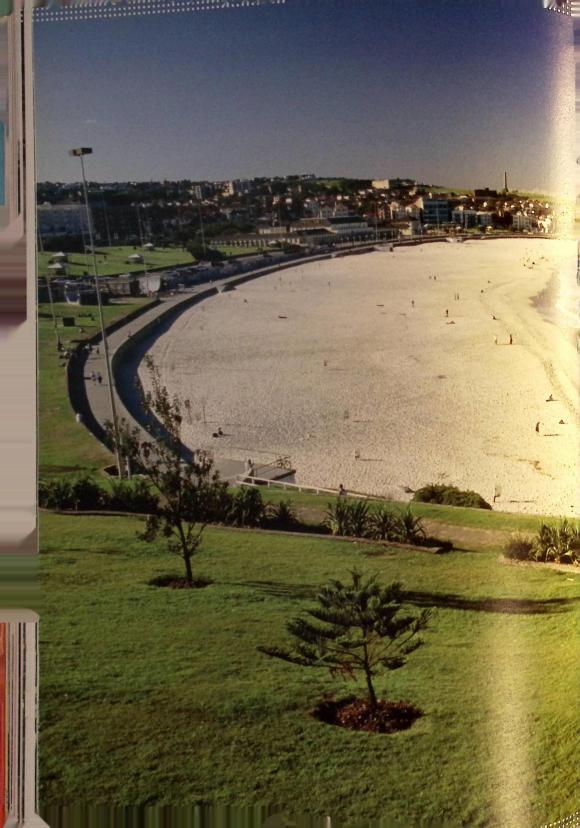
② 威廉街 William Street

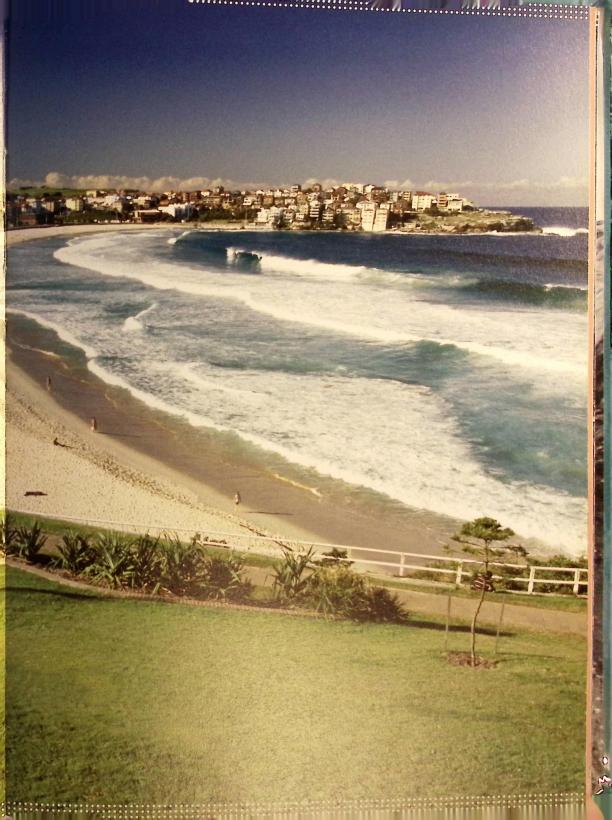
③ 玫瑰灣 Rose Bay

邦迪海灘
 Bondi Beach









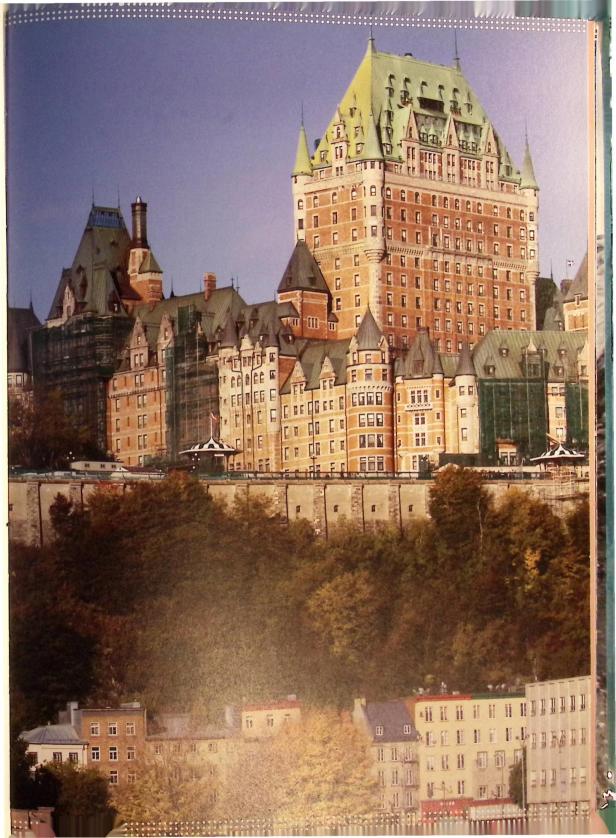
## 風情萬種的河岸景致

## 魁北克城市馬拉松

魁北克常被稱為是北美洲的法國。這話說得好,因為魁北克從語言、飲食、傳統乃至文化,都和英國沒什麼關聯(加拿大原是英國在北美洲的殖民地,目前由英女王兼任其君主),魁北克人也以此為傲。然而兩百年的殖民地歷史必然會留下痕跡,也正是這樣的歐洲氛圍讓魁北克城市馬拉松備受歡迎。這項賽事從1998年開辦,雖稱不上歷史悠久,如今卻吸引了近五萬名跑者沿著聖勞倫斯河(St. Lawrence River)賽跑,是這一區最大的運動盛會。舉行比賽的當個週末,當地人會善盡地主之誼,給予跑者熱情的支持和鼓勵。除此之外,魁北克省有美麗的瀑布與原始森林,景色風情萬種,又是一個值得造訪的理由。

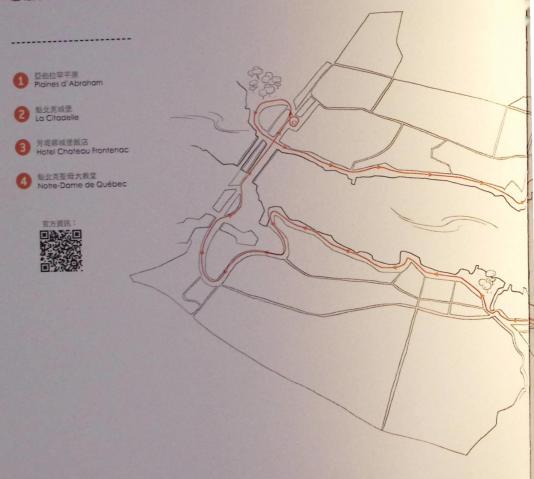
右頁: 終點位於芳堤娜城堡附近。這 座位於市中心的城堡已被翻新 改裝為豪華飯店。

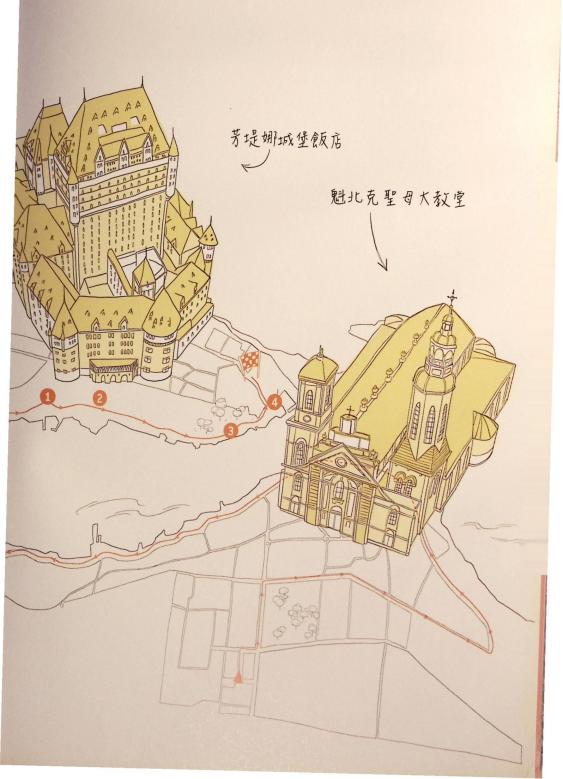
56 II AUG.

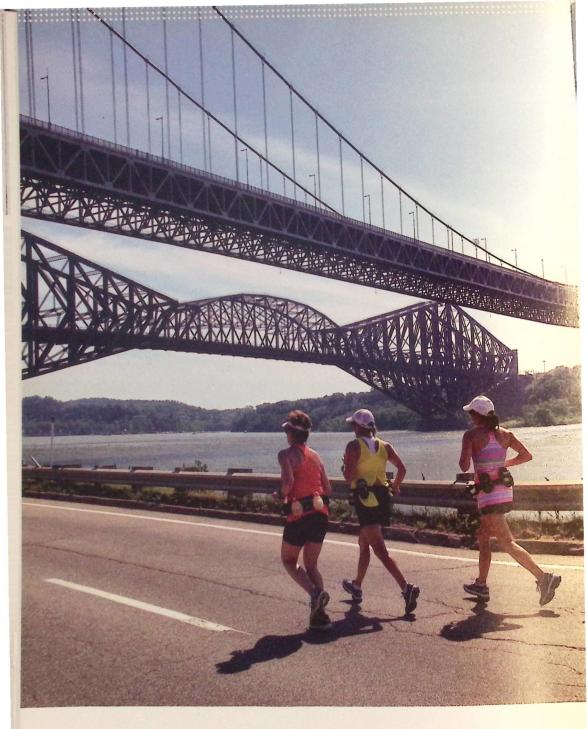


比賽當天早上,跑者會先搭渡輪到聖勞倫斯河南岸,再搭巴士到萊維斯會議中心(Lévis Convention Center),8點30分於梅提維耶街(Métivier Street)起跑。終點在北岸舊城區的芳堤娜城堡飯店前。這座法式城堡位在高大的陸岬上方,俯瞰聖勞倫斯河。比賽的主要路線循著河的兩岸前進,沿途景色秀麗。跑者會在27公里處穿過皮耶拉波特大橋(Pierre Laporte Bridge),抵達北岸。比賽的最後一段會行經數北克市最美的幾處景點,包括位於戰場公

園(Battlefields Park)內的亞伯拉罕平原,此處正是1759年英法戰爭的戰場;此外還有歷史悠久的魁北克城堡,以及1647年於原址重建的魁北克聖母大教堂。就地形來說,在10至11公里處有下坡,23至30公里處有起伏小丘。這項比賽還有一項特色,與其他馬拉松不同:里程標示採倒數制,藉此為跑者加油打氣。現場除了全馬還會同時舉辦半馬與十公里的賽事。時間限制:6小時。

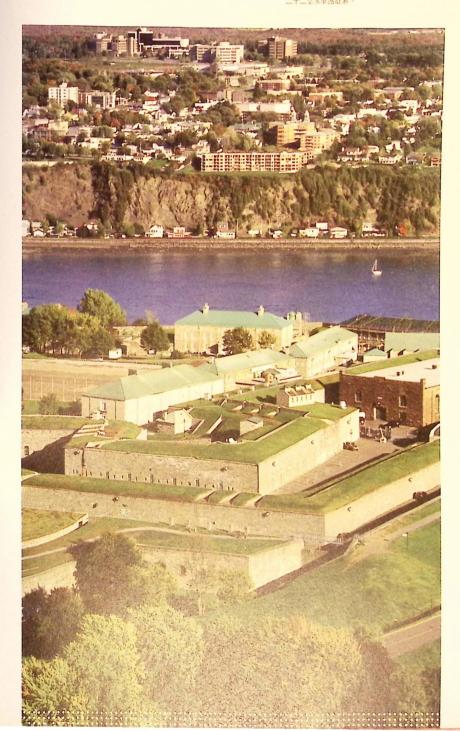






魁北克城市馬拉松也稱為兩岸馬拉松 (Two Shores Marathon) · 比賽路線跨越聖勞倫斯河的兩岸。照片背景為魁北克大橋 (Pont de Québec ) 。

魁北克城堡的鳥鐵圖。這處軍事要要位於鑽石岬角 (Cop Diamont),雖然是歷史古語,目前仍有第 二十二皇家軍團駐紮。



## 跑者的輔助小配件 RUNNING GADGETS

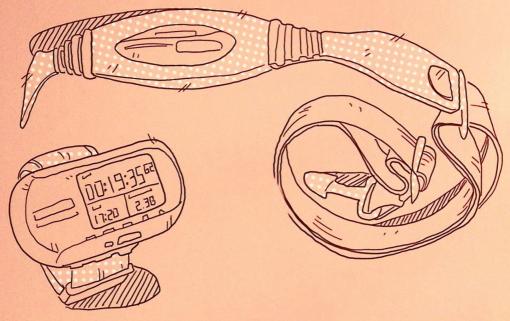
### 心率監測器

心率監測器並非不可或缺的裝備,不過對進階跑者或科技迷跑者來說倒是很有用。它分成兩個部分,一個是綁在胸前的感應及發射器,將心跳速率的即時資訊傳送到手腕上的接收器,讓你在訓練或比賽時依照身體的狀況,發揮最佳速度。為了提高效率,你的目標心跳應該設定在最大值;這個數字對每個人都不一樣,可在全力跑步時測試得知。

### 虛擬教練

不論你的手機是ios系統或安卓 (Android)系統,都有許多應 用程式(app)可以下載。運用 內建的加速度計與 GPS 模組,你 的手機就能搖身一變成為你的個 人教練,幫你設定訓練目標,將 跑友社群網站的評語與稱讚傳給 你看,甚至為你的各階段訓練挑 選最適合的配樂。這麼一來,虚 擬教練就掌握在你自己的手上。





### GPS 手錶

GPS 手錶除了具備一般馬表功能(計時、分段計時等等),還可偵測距離、速度、燃燒的卡路 里與其他數值。這些數據可經由 USB 儲存或上傳到個人電腦,方便你分析自己的表現,或利用 Google 地圖規劃路線。

### MP3播放器

跑步時到底該不該聽音樂?這個問題引發不少討論。有人認為聽音樂無可厚非(尤其是獨自跑步的跑者),但團體練跑的跑者多半不會聽音樂。值得注意的是,基於安全考量,越來越多比賽不鼓勵使用 iPod,甚至禁止選手使用。然而對多數跑者來說,音樂無疑有鼓勵的作用。如果你的確會邊跑邊聽音樂、把快節奏的樂曲留到最後階段再來聽,這樣在你開始感到疲憊時便能有額外的助力,替你加油打氣。

## 享受孤獨的長跑時光

## 冰島越野路跑

跑者常與他人共度美好時光,例如在大都市跑馬拉松時,總有好幾萬人共襄盛舉,街上還有數不清的觀眾。然而英國小說家亞倫,西利托(Alan Sillitoe)就曾藉著其短篇小說集的書名,表達有些感受必須在孤獨時才能體會。一個人辛辛苦苦跑過漫長坡路,或在大雨滂沱時跑過人煙稀少的公園,聞到空氣中瀰漫著潮濕泥土的香氣,心中湧現一股奇特的滿足感。這感覺只屬於你自己,世上其他人完全無從得知。冰島越野路跑便是享受獨自跑步的好機會。這場越野馬拉松沿途的景色令人屏息,你將會經過死火山口的小小冰蝕湖,跑過黑色沙灘,甚至還會看到磅礴冰川,這時你才明白原來每一條冰川的藍色都有著細膩的差異。沒有群眾幫你喝彩,你可以不慌不忙,按照自己的步調探索周遭的景色乃至自己的內心。這絕對是最適合沉澱心靈的一段路程,而且風景絕不比中央公園遜色。

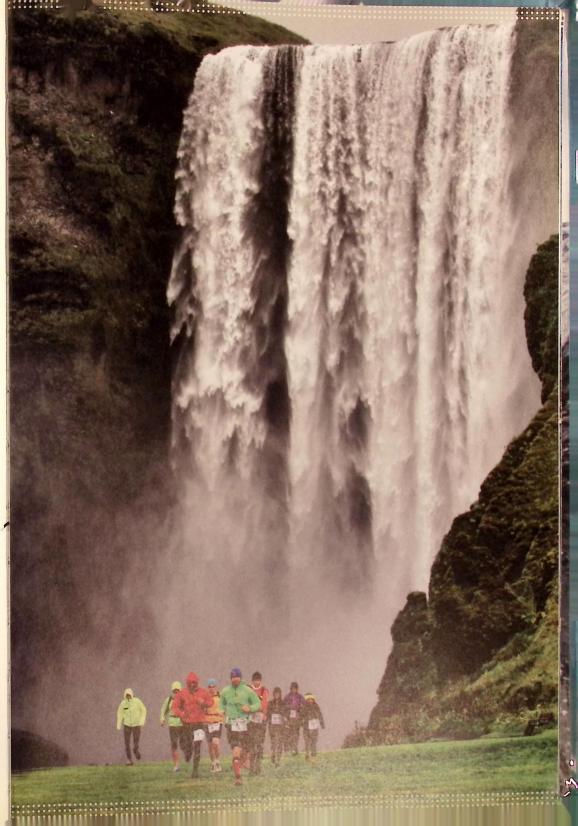
#### 古頁:

斯哥加佛斯瀑布,是 2013 年 比賽第三階段的起點。

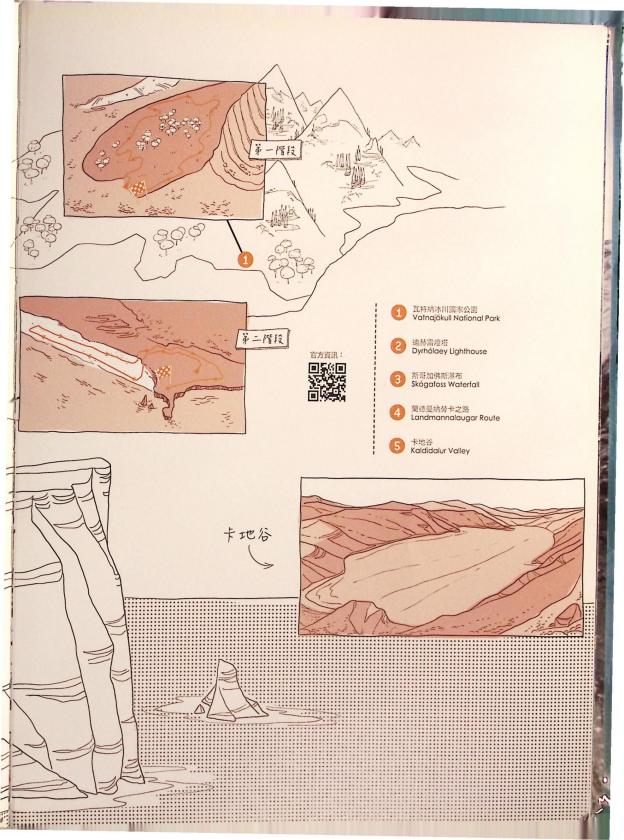
#### 168-169頁:

蘭德曼納勞卡之路位於冰島的 高地,跑者得在荒涼的火山沙 漠中跑完全馬距離。

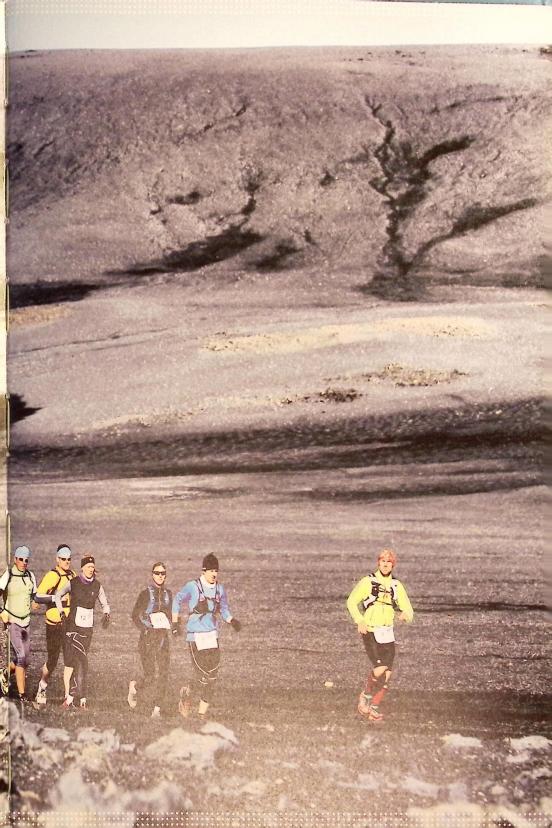












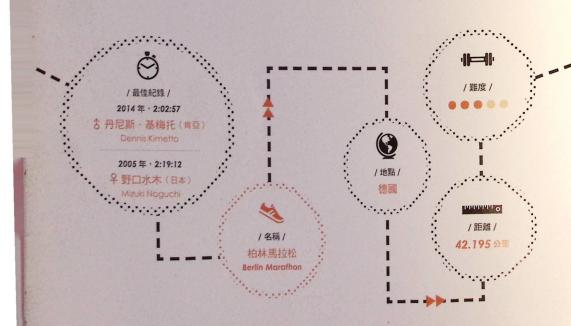
## 締造世界紀錄的比賽

## 柏林馬拉松

請問,有沒有哪一場馬拉松堪稱完美,有規劃良好的一流比賽路線,路面平坦不擁擠,從出發點到終點都有大批群眾幫你加油?答案是:有,就是柏林馬拉松。跑者們很清楚這一點,因此每年都有四萬人湧入柏林參與這場盛事。柏林處處是古蹟,而且其中有不少在德國分裂與柏林圍牆倒塌等近代重大事件中,扮演舉足輕重的角色。由於街道寬闊,加上路邊群眾的熱情支持,現場氣氛能催你跑出最快的速度。然而這場比賽可別光講究時間,無論你比賽成績如何,能在柏林大街上奔跑都是一生難得的經驗,你的努力和每一滴汗水都是值得的。完美的馬拉松大概就是如此,作為世界六大馬拉松之一,柏林馬拉松實在當之無愧。

古百:

2012年9月30日,第38屆 柏林馬拉松最後幾公尺。左邊 是優勝的肯亞選手傑佛瑞·穆 泰(Geoffret Mutoi),他 以2小時4分15秒的時間托 (Dennis Kimetto) 快了一 秒。兩年之後,基梅托在柏林 馬拉松奪冠,並創下新的世界 紀錄:2小時2分57秒。



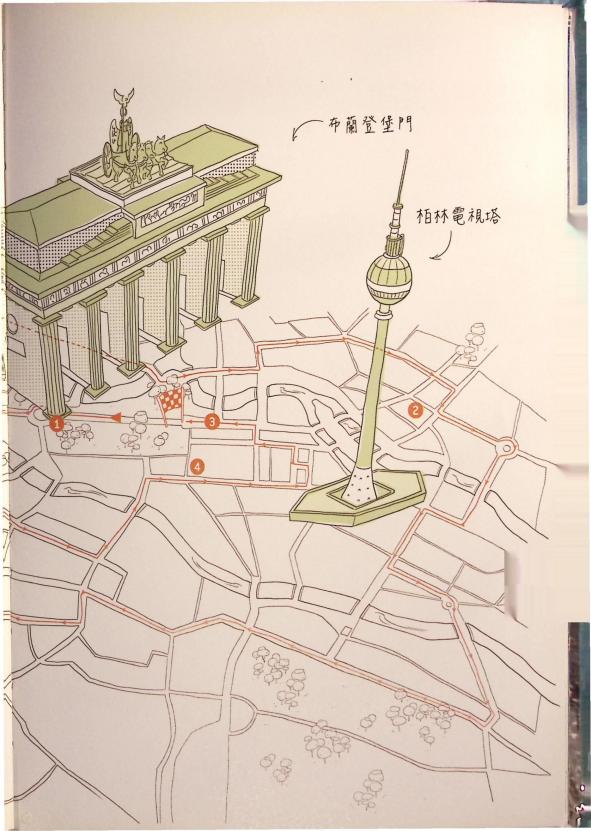
170 // SEP.

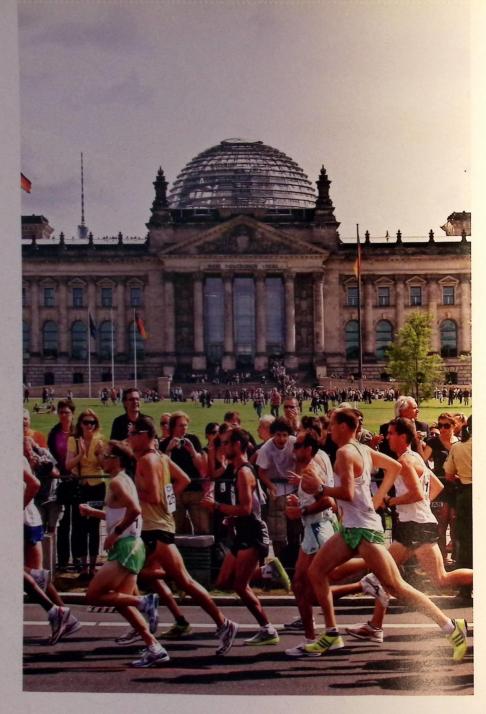


就國際性的大型馬拉松賽來說,柏林能夠讓跑者跑出最快的速度。許多世界紀錄都是在這裡創下的。早上8點45分,所有人從六月十七日大道出發,介於布蘭登堡門與勝利紀念柱(Victory Column)之間,終點也在同一個區域。環形的比賽路線會經過柏林幾處最重要的景點,包括德國國會大廈(Reichstag)、波茨坦廣場與柏林電視塔。由於路線平坦好跑,跑者一不小心就會跑得太努力,尤其在前半段體

力尚佳時會忍不住跑太快,想幫下半場「多存 幾分鐘」。在這樣的比賽中,你更需要擬定策 略,保持平穩的速度,保持精力,直到抵達中 點的標誌。成果的好壞差異就在你如何管理你 的肝醣存量。最後一點提醒:要為 9 月的馬拉 松做準備,表示你 7 月就得開始訓練,在接下 來的兩個月中持續練習長跑。好好安排訓練計 畫,尤其住在炎熱國家的跑者在練習時更要注 意身體狀況。時間限制:6 小時 15 分鐘。







柏林經常主辦國際運動賽事。圖為 2009 年世界田徑錦標賽的 馬拉松項目,選手們正跑到國會大廈前方。遠端比賽的冠軍為 肯亞選手亞貝爾·基魯伊(Abel Kirui)。

波茨坦廣場在柏林團牆倒塌後蓬勃發展,成為兩德統一的榮景 象徵。這處熱鬧的現代廣場周圍有許多充滿未來感的建築物。 跑者大約會在 38 公里時穿過廣場,朝著終點前進。

### 奔跑在多瑙河畔

## 布達佩斯半程馬拉松

匈牙利美麗的首度布達佩斯擁有輝煌的歷史,兼具哈布斯堡王朝與鄂圖曼土耳其帝國的特色。它是由布達(Buda)與佩斯(Pest)兩座城市組成,在19世紀末合併為一,如今依然可看出兩座城市的痕跡。多瑙河西岸的布達較古老、富有且寧靜,佩斯則有許多光鮮亮麗的街道與觀光客,活潑又忙碌,散發現代感。當你看見國家博物館、國會大廈,或走在名列世界遺產的安德拉什大街(Andrássy út)時,肯定會讚嘆不已。此外,布達佩斯有超過百處的地下湧泉,溫泉名聞遐邇、廣受歡迎,其中最熱門的就是塞切尼溫泉浴場(Széchenyi Thermal Bath)與蓋勒特飯店(Hotel Gellert)。而最吸引跑者的,莫過於瑪格麗特島周圍的道路。這座島嶼原本是皇家狩獵場,現在則是綠意盎然的城市心臟,彷彿專為跑者設計的一樣,步道在林蔭下穿梭,跑道更是四通八達,隨處可見慢跑者穿梭其中。

#### 右頁:

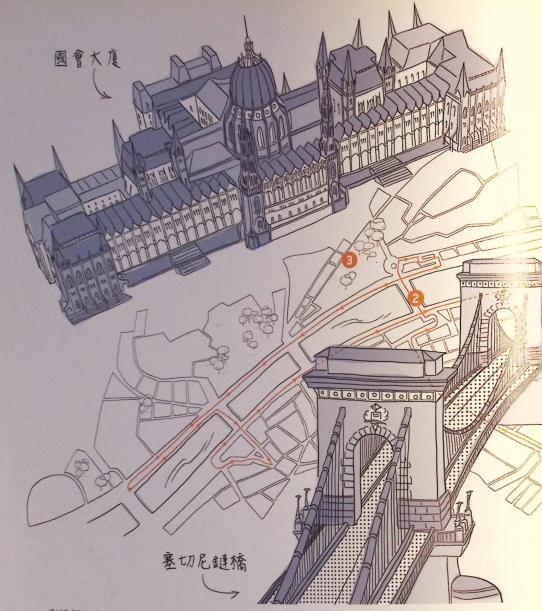
從布達城堡眺望多瑙河畔,以 及19世紀興建的國會大廈。

#### 180-181 頁:

馬拉松即景。背景是 1849 年 興建的塞切尼鏈橋,也是第一 座永久連接布達與佩斯兩座城 市的石橋。



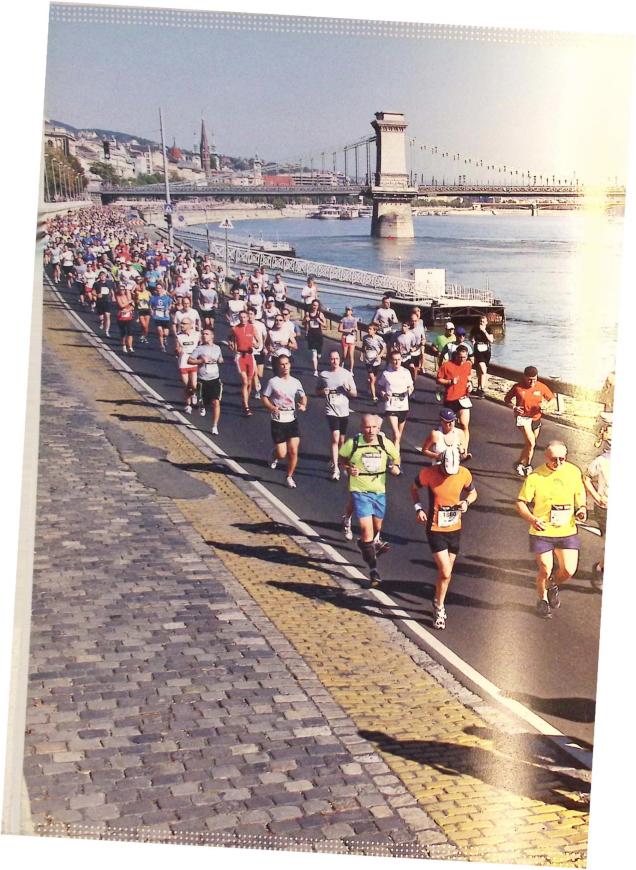


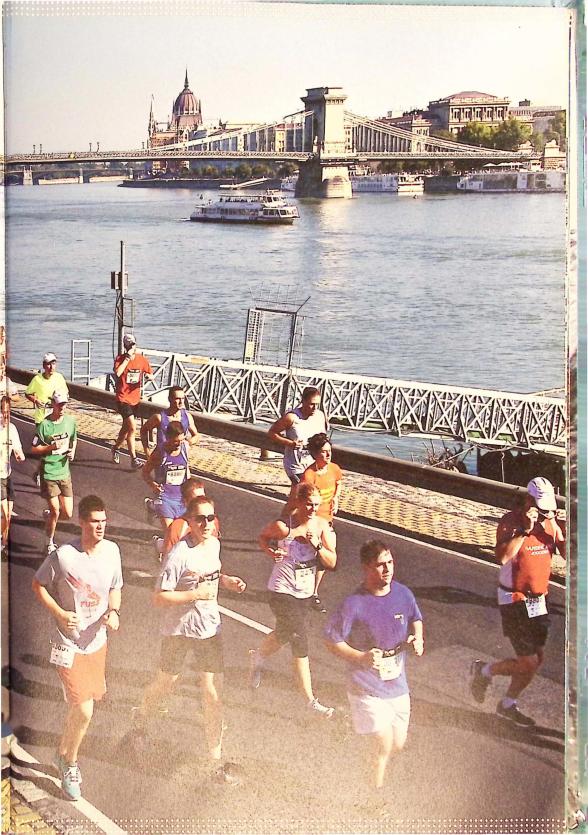


布達佩斯半程馬拉松的路線沿著多瑙河岸延伸,行經布達與佩斯兩座城市,途中會穿過橋梁到達對岸。賽事於早上9點開始,從英雄廣場(Heroes' Square)出發;這座廣場是為了慶祝建國千年而興建的,名稱好似在祝福跑者。沿著安德拉什大街往前跑,比賽路線會在城市中心蜿蜒,經過許多優雅的紀念建築,例如歌劇院、鍵橋、國會大廈、布達城堡,還有瑪格

麗特島。一路上大致平坦,只有橋梁例外。比賽還有雙人接力賽可以報名,第一名跑者負責前11.4公里,剩下的9.7公里交由另一名跑者,兩人在鏈橋附近的交換點交棒。時間限制:2小時30分鐘。檢查點分別設於6公里(43分鐘)、12公里(1小時26分鐘)與18公里(2小時9分鐘)處。





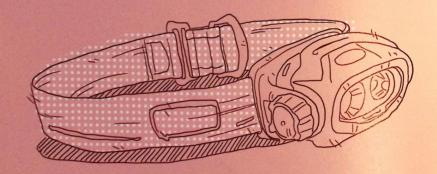


## 越野馬拉松 MOUNTAIN RUNNING

越來越多跑者從一般的公路路跑「進階」,轉而挑戰難度較高的越野跑(山區路跑)。雖然困難度增加了,跑起來比較辛苦,卻可以在優美、獨特的自然環境中享受跑步的樂趣,遠離都市的汙濁空氣。在山區跑步時,除了和一般路跑一樣,以距離、時間來評量跑步的表現,還要考量另一項重要因素:高度。

### 訓練技巧

任何路跑訓練都要循序漸進,越野跑更需一步一步來。如果你的體能沒有特別好,那麼剛開始訓練幾次後,勢必會覺得疼痛,讓你察覺到肌肉的存在。這是因為越野跑的技巧和公路路跑很不同,肺部、肌肉與關節所承受的壓力也較大。住在平坦都市的跑者,很可能找不到適合的越野跑訓練場所,這時不妨另闢蹊徑,在健身房或體育館增加基礎訓練的強度,並運用跑步機增加坡度。週末時,試著尋找有上下坡的步道練習,循序漸進。



## 越野賽、高山馬拉松 和垂直競速

高山路跑的形式有很多種,比賽會依照國際競速登山聯盟(International Skyrunning Federation)規定,考量距離與高度的差異來區分。一般分為高山馬拉松(Skymaraton)、高山超級馬拉松(Ultra Skymarathon)與垂直競速(Vertical Kilometer)——最後一項比賽的距離可長達5公里,爬坡達1,000公尺高。

### 為各種賽事做好準備

越野賽跑者(尤其是超級越野賽)雖然會希望 裝備越輕盈越好,但也別忘了未雨綢繆,為突 發狀況做準備,同時留意難以預料的天氣。天 氣可能在幾分鐘之內就風雲變色,在較長的賽 程中也可能得在晚上跑步。水袋背包、哨子、 防風防雨的外套,還有行動電話,都是不可或 缺的裝備。在長途的登山賽中,這些裝備更逐 漸成為大會指定攜帶的物品。



### 逐風而跑

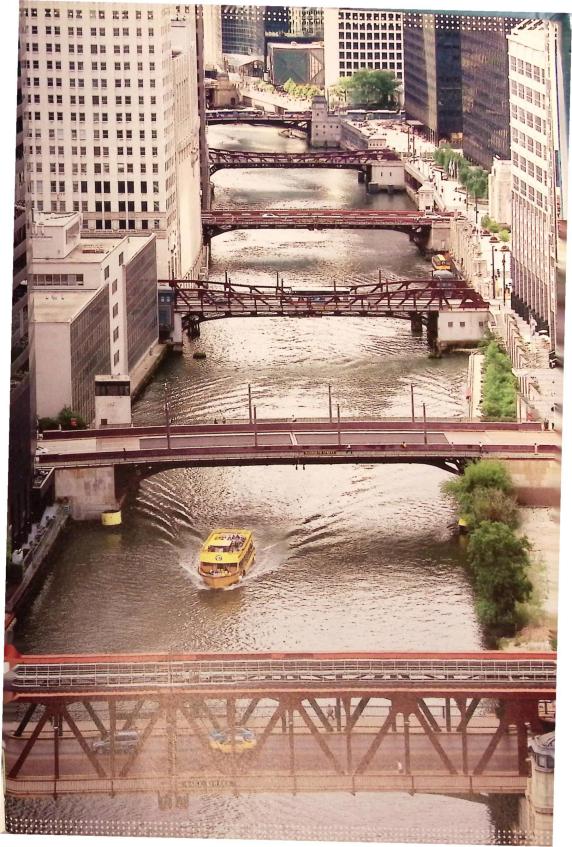
## 芝加哥馬拉松

芝加哥不僅是美國第三大城,還有不少值得一提的事跡:此地有許多世界知名建築和摩天大樓,還有水準一流的芝加哥交響樂團;美國總統歐巴馬曾是這裡的參議員;這裡除了是芝加哥公牛隊的主場,更是美國中西部的工商中心。我要再提供另外兩個和電影有關的誘因,讓你更有動力參加六大滿貫賽之一的芝加哥馬拉松。在路線3至5公里處會經過戴利中心(Richard J. Daley Center),在《福祿雙霸天》(The Blues Brothers)最後一幕,幾千名軍警追逐的場面就是在這裡拍攝的;跑過中點會經過聯合車站(Union Station),在《鐵面無私》(The Untouchables)中,嬰兒車慢動作滑下樓梯,那驚心動魄的一幕便是以此地為背景,那可是電影史上的經典畫面。如果你不是看80年代電影長大的,那你只需知道這條路線可以跑很快,沿途還有近兩百萬名觀眾為四萬五千名參賽者加油打氣就行了。

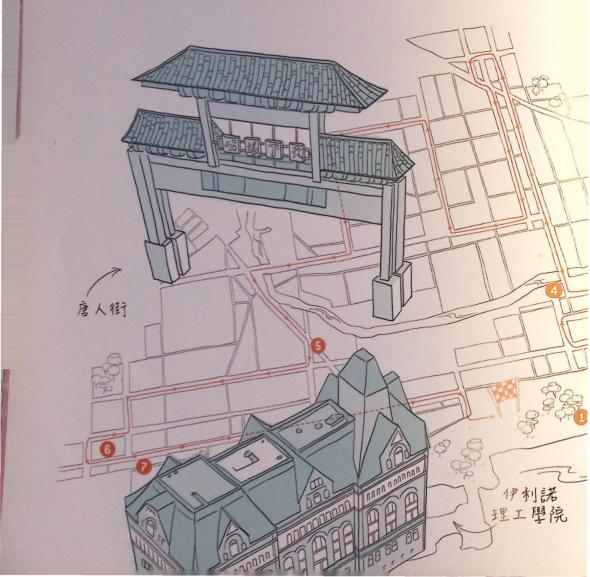
#### 右頁:

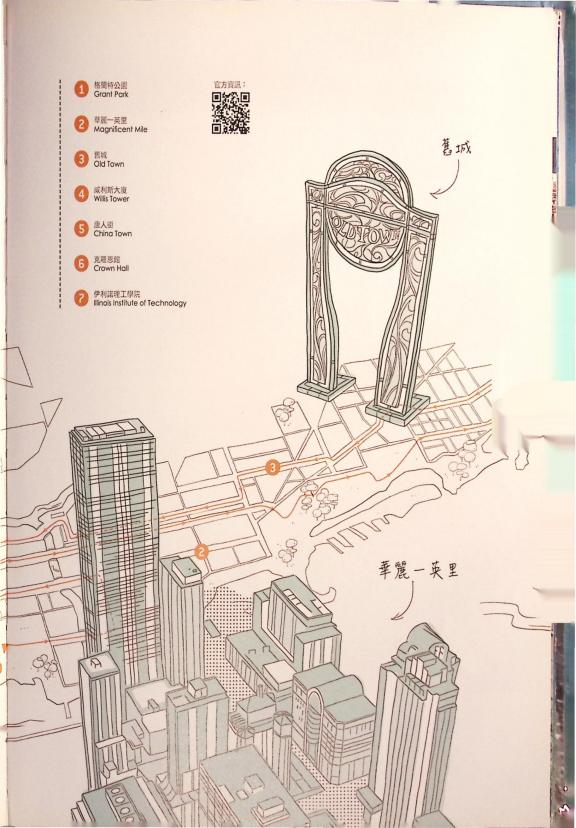
芝加哥著名的移動式橋梁是橋 梁工程的奇妙典範,也是當地 人及馬拉松跑者穿越河流的方 法。芝加哥河河面不寬,流經 城市中心蜿蜒穿梭好幾公里。

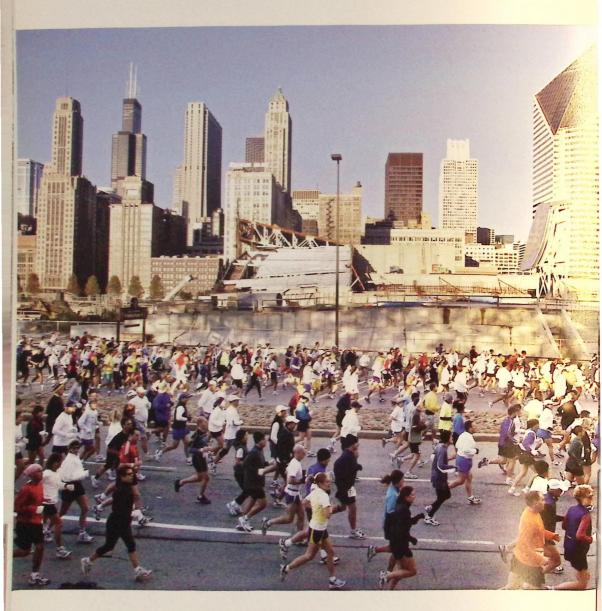




比賽的起點與終點同樣位在密西根湖畔的格蘭 特公園,主辦單位會依據個人過去成績,將 參賽者分成兩批,分別在7點30分與8點出 發。這條路線很適合想要追求個人最佳紀錄的 跑者,途中會經過不少知名城區,例如一線 天、唐人街、小義大利、舊城和中心商業區洛 普區。其中特別值得一看的地點在中點附近, 從富蘭克林街(Franklin Street)轉進亞當斯 街(Adams Street),精彩的天際線便映入眼簾。這裡有芝加哥的著名地標威利斯大廈,原名西爾斯大樓(Sears Tower),曾是世界最高的建築物。比賽路線的另一項特色是,你將會跨越芝加哥河前後多達六次。先提醒你,芝加哥天氣多變,風勢很強,可別大意!終點與起點同樣位於格蘭特公園。時間限制:6小時30分鐘。







和大多數城市馬拉松一樣,主辦單位會依據跑者之 前的個人成績,分批從格蘭特公園附近出發。

威利斯大廈(前西爾斯大樓)壯觀的韓原。若在天皇 睛朗時登上頂樓,可以眺望附近四個州的景色。伊利 諾州、印第安納州、威斯康辛州與密西根州。 

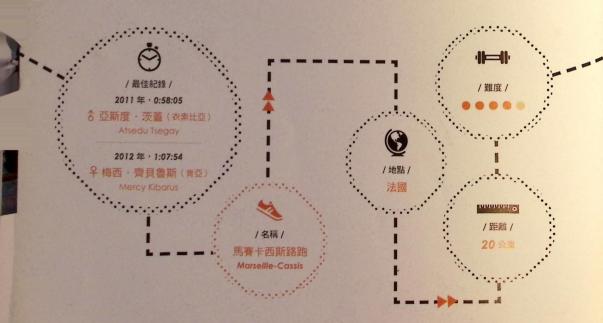
THE TANKS OF THE STREET, IN THE STREET, TH

### 悠遊地中海岸

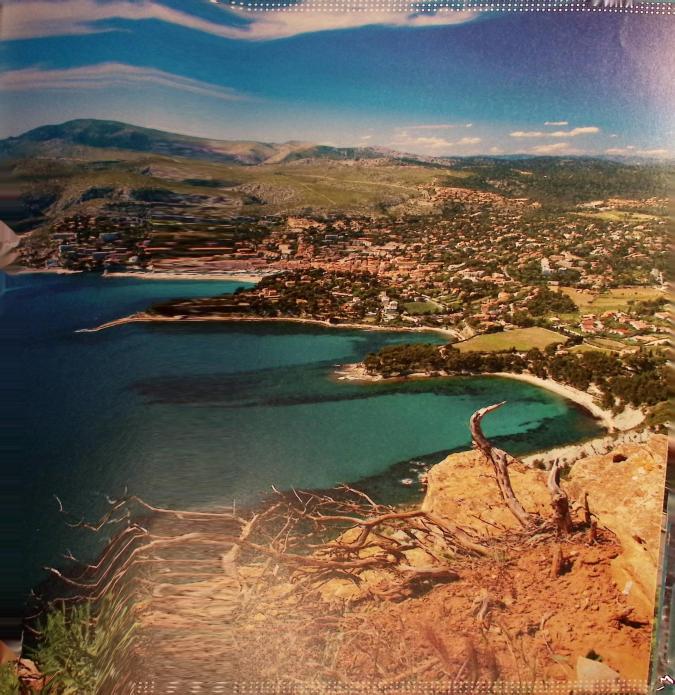
## 馬賽卡西斯路跑

馬賽至卡西斯這段路不僅是經典路跑路線,也是國際田徑總會(IAAF)認證的頂尖賽事。除了比賽路線有一定的難度,也兼具風景絕美的優點。途中行經蔚藍海岸與普羅旺斯,堪稱法國風景最優美的一段,也因此吸引了一萬五千名跑者參與。雖然大部分的參賽者是法國人,還是有各國的頂尖選手與熱愛路跑的人士慕名而來,使這場路跑頗具國際色彩。要注意的是,若想參加比賽,要先確認開放登記的時間(通常是三月初),而且通常開放登記後的一個小時內就會額滿。在賽事結束之後,可以整天在海邊閒晃,遠離蔚藍海岸其他度假勝地的喧鬧(但風景一樣迷人),在酒館外俯瞰港口的夕陽,光是這樣就足以讓報名費完全值回票價了。當然,別忘了來杯當地知名的黑醋栗香甜酒(Crème de Cassis)。

右頁: 從山峰公路 (Route des Crêtes) 眺望卡西斯鎮。

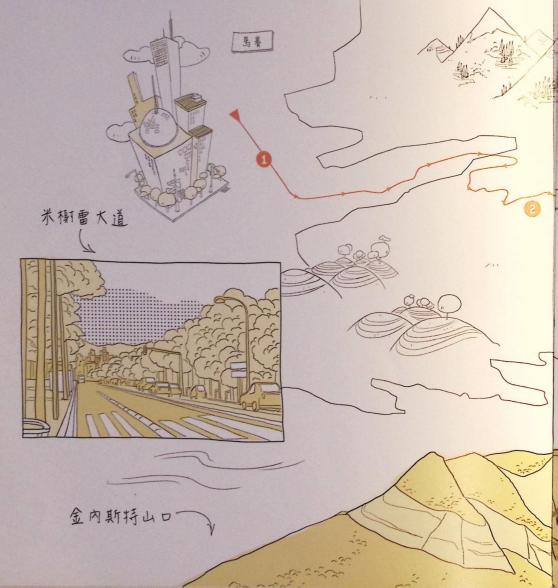


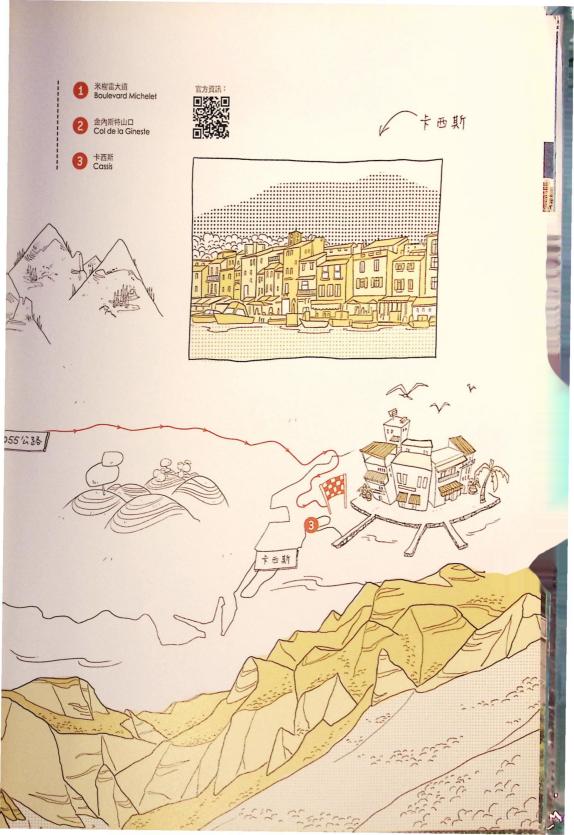
90 11 OCT.

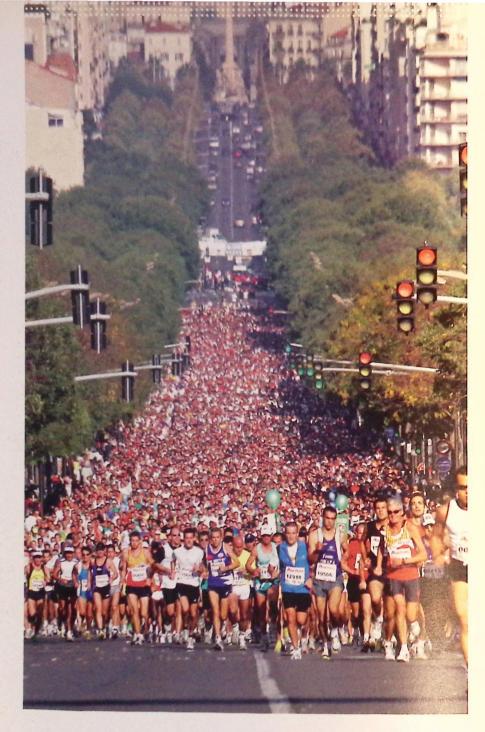


比賽從早上9點30分開始,起點位於米榭雷大道附近的章洛德羅姆球場(Vélodrome Stadium),這裡也是馬賽奧林匹克足球隊的主場場地。終點在卡西斯港,全程20公里,比半程馬拉松略短一些。離開市區之後,比賽路線會完全封鎖,不讓車輛行駛。賽程前半段會持續跑上蜿蜒的坡道,在9至10公里處抵達金內斯特山口(海拔327公尺)。這裡屬於

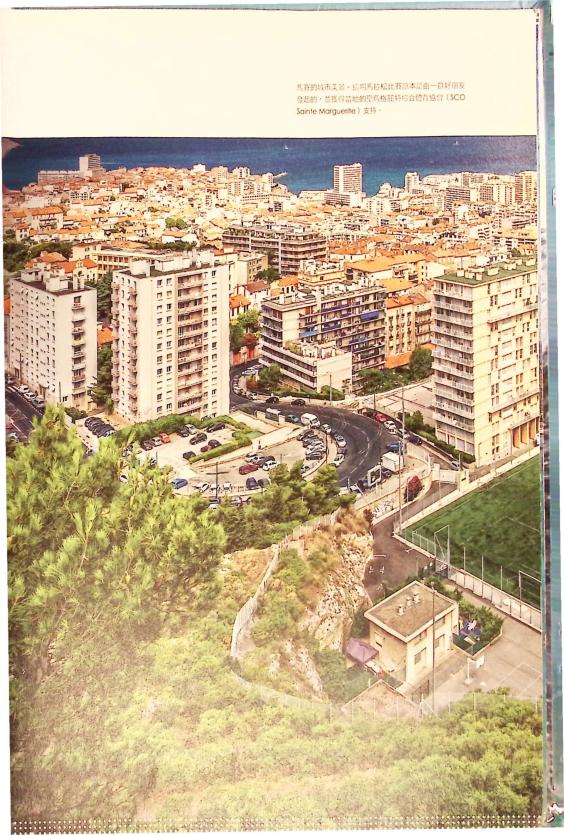
卡朗格灣山區(Massif des Calanques),陡峭的石灰岩地形是經過數百萬年風化而成。穿過山口之後便開始下坡,這段路可眺望卡西斯如畫般的港口景色。每年此時天氣都相當宜人,要是剛好比賽當天特別悶熱也別難過,因為比賽結束後所有的跑者都會去泡泡海水,涼快一下。時間限制:3 小時。







1979 年初次舉辦馬賽卡西斯路第時,僅有七百名 參賽者,然而最近一次賽事已有一萬五千人參加。 圖為選手從馬賽的米樹雷大道出發。



## 跑步能減重嗎? CAN RUNNING HELP YOU LOSE WEIGHT?

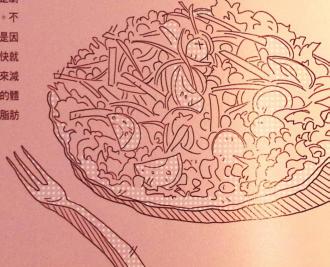
許多人開始跑步的動機就是減重,或至少不要增重,而跑步的效果常令人眉開眼笑。說到減重,跑步的效果可說無與倫比,但前提是別輕信常見的錯誤觀念,例如誤以為體重減輕等於身體的脂肪減少了。

#### 正確的組合

請務必把跑步當成健康生活型態的一部分,並搭配營養均衡的飲食習慣。確定身體攝取的熱量少於燃燒的熱量。長期下來,跑步能改變你的體態。一定要把跑步當成每週必須完成的事情,而不是三天打魚、兩天晒網,以為這樣就能甩掉幾公斤體重。若你的體重稍微過重,想要看出明顯的改變,得花上數週甚至數個月的時間,持續地每週跑個幾次。另外,體能活動的增加也會增加肌肉量,所以當你開始跑步不久之後,站上體重計時可能會發現體重並沒有減輕。

#### 別對體重斤斤計較

如果你在運動之後立刻量體重(尤其是劇烈運動),可能會發現體重明顯下降。不過別高興得太早,這時候會變輕主要是因為身體的水分流失,所以你的體重很快就會恢復。也別利用不吃東西這種手段來減重,如果你吃得不夠多、不夠好,你的體重減少主要是因為肌肉減少,而不是脂肪減少。

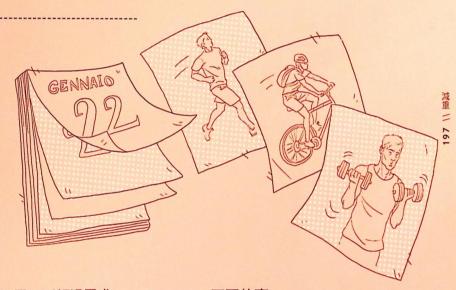


### 想恢復好身材, 到底要跑多少公里?

首先,你得明白每個人的情況不同。話雖如此,根據運動醫學與營養學教授安利可·亞切利(Enrico Arcelli)所說的,如果你的體重超重,每天平均得跑6公里,代表每週得跑42公里,等於一趟全馬的距離!這樣聽起來要跑很多,但還是可以達成的。如果飲食均衡,例如除了運動之外再搭配帶狀飲食法(Zone diet,指蛋白質與脂肪各佔30%,澱粉佔40%的飲食方式),就能少跑許多路。

#### 快或慢?

亞切利教授說,許多人以為跑慢一點有助於燃燒脂肪,但這觀念並不正確。「最理想的是盡量跑快一點,但別快到喘不過氣。消耗的熱量得看你跑了多少公里而定。如果跑得比較慢,就要跑久一點。」



#### 熱量攝取別超過需求

跑者常犯的一項錯誤,在於高估了自己實際燃燒的熱量,以為只要有運動,就可以(或應該)攝取大量的碳水化合物,或是肆無忌憚地狂吃垃圾食物和氣泡飲料。先前在「跑者的輔助小配件」單元有提到,最新的 GPS 手錶可以測量你跑步時燃燒了多少熱量。無論如何,盡量控制自己的食量,吃太多總量不好的。

#### 不要放棄

跑步無疑是最能有效燃燒熱量的運動,但不要期待奇蹟發生。比方說,如果你先天的體質就容易累積腹部脂肪,這個部位的發肉就最難擺脫。即使你每天做腹部運動,還是要很長一段時間才會看見成效。從某方面來說,減重是長期抗戰,而跑步、飲食、交叉訓練(單車、游泳等等)與定期運動,都是你的最佳盟友。只要不放棄,總有一天你會看見進步與回報。

### 大蘋果的呼喚

## 紐約馬拉松

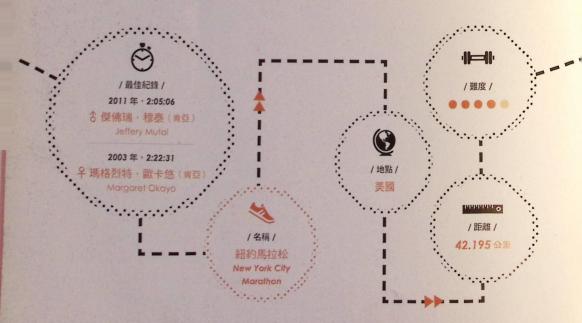
跑馬拉松時,身心各方面都得接受諸多挑戰,反而令人躍躍欲試。這項運動不再只屬於小眾,而是蔚為風潮。其中最具有神話色彩的馬拉松,莫過於紐約馬拉松。紐約馬拉松擁有無與倫比的視覺、文化與電影背景,跑起來或許算不上最輕鬆(第一大道的斜坡可能會讓你腿軟),也不是歷史最悠久(這項榮譽屬於波士頓馬拉松),而且報名費還不便宜。不過,在一般人心中,紐約馬拉松仍是最有魅力的比賽,人人都想在跑步的相簿中貼上在此參賽的照片。若能大聲說出「我跑過紐約馬拉松」,那就像一種可以向全世界炫耀的成就。我不確定這是不是件好事,但紐約馬拉松的確是許多人心中的必跑賽事,更是難得的機會,可以跑遍紐約市的五個行政區,一探全球最大的文化熔爐。

#### 右頁:

紐約馬拉松的一大特點,在於 比賽路線涵蓋五大行政區。圖 中的跑者正經過皇后區,背景 是克萊斯勒大樓。

#### 202-203頁:

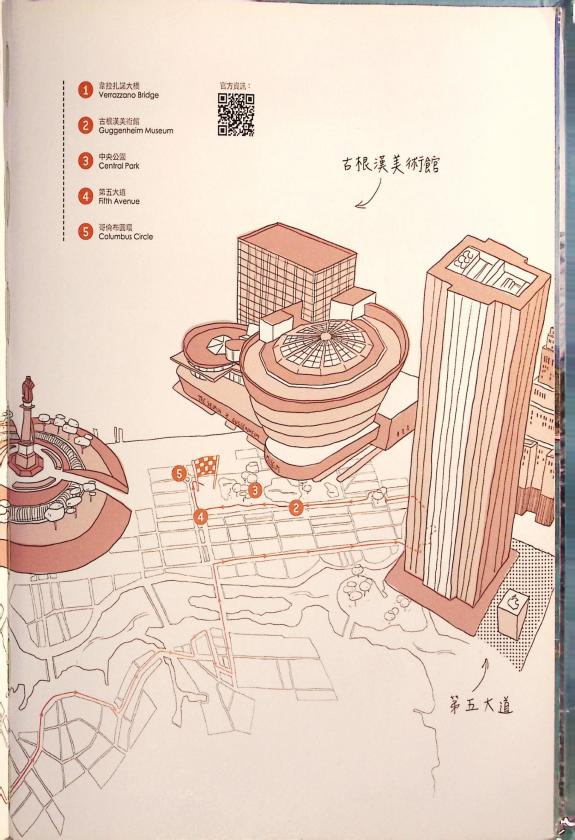
比賽從史泰登島開始,選手會 在原為軍事基地的瓦茲沃斯堡 (For Wodsworth) 等待出 發。當所有人一起跑上韋拉扎 該大橋時,似乎真的能感受到 圖下的極面在顫動。

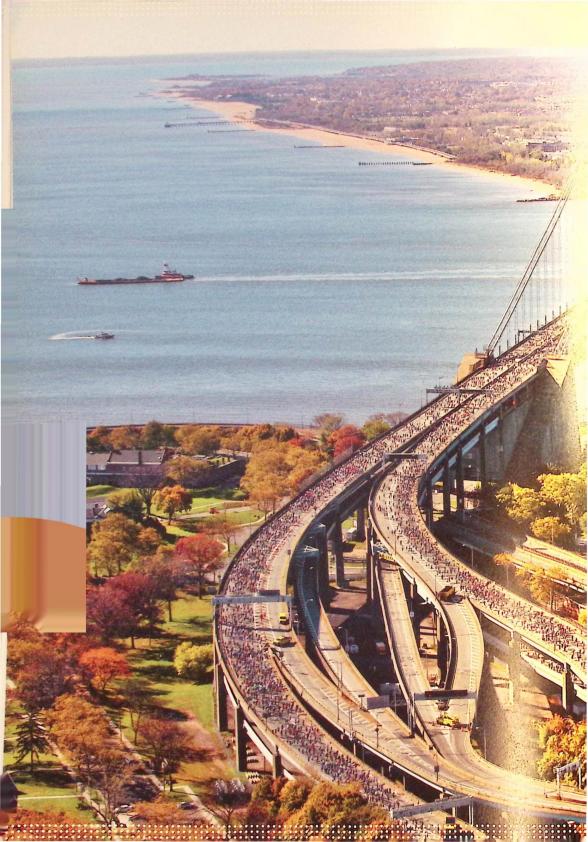


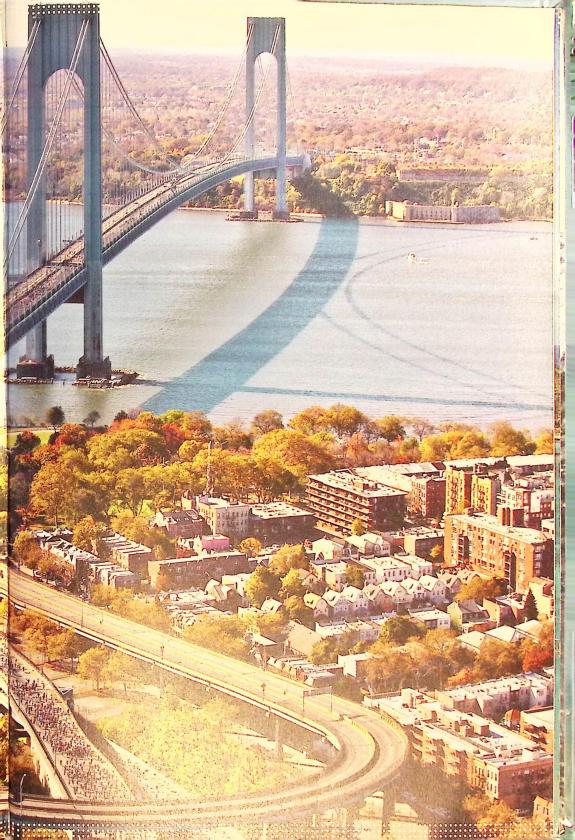
VON 1/ 861











## 給馬拉松新手的 五個實用建議

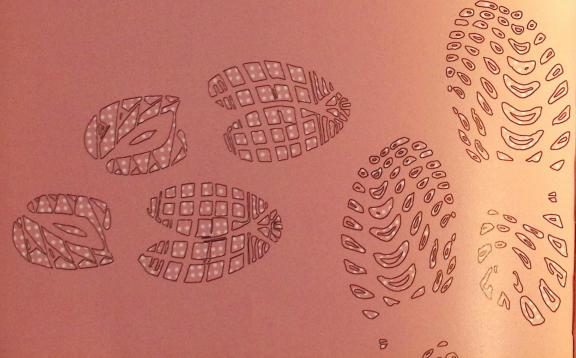
# FIVE COMMON-SENSE TIPS FOR YOUR FIRST MARATHON

#### 對抗誘惑

如果馬拉松的舉行地點是你未曾造訪過的城市,又有親友隨行時,跑者很難在賽前一天抵抗誘惑,不去觀光或購物。這些活動看似不怎麼費力,但是後來你會發現到處逛街根本是不智之舉,這會影響到你在比賽當天的表現。不信的話,去問問星期六整天在第五大道來回觀光,隔天又去跑紐約馬拉松的跑者,看他會怎麼跟你說。

#### 別穿新鞋

穿從未穿過的鞋子跑初馬,絕對會讓你陷入惡夢。務必確保你曾穿過腳上這雙鞋跑步,甚至在開始跑步之前就先穿幾天。說到鞋子,搭飛機時務必把鞋子收在隨身行李,和馬拉松報名卡放在一起。就算託運行李有什麼閃失,至少你比賽當天的必需品不會弄丟。



#### 比賽當天的早餐別吃沒吃過的東西

不碰任何可能讓你肚子痛的食物(例如很多人喝牛奶會腹絞痛)。早餐要吃飽,但不要吃太飽。如果你平常就吃得很豐盛、營養均衡,在賽前幾天也沒有浪費精力,那麼比賽當天早上就不必刻意吃得比平常多。除了飯店供應的早餐,你也可以自己帶早餐(如果可以帶上飛機的話),盡量吃些你熟悉的、容易消化的食物。

#### 出發時別跑太快

起跑鳴槍聲一響,所有人一起開跑,現場氣氛熱烈,很容易讓人興奮過度,對於初馬跑者來說尤其如此。鮮少有跑者能抗拒出發時就使出全速的誘惑,忘了之後還有 42 公里的路要跑。出發時應該慢慢跑,在最初幾百公尺要格外小心超越你的人(想要避免不小心被絆倒,手往後擺動的幅度應該要大一點);一開始可以跟在你目標時間的配速員(pacer)身後,盡量找到自己的步調。若出發就衝太快,通常得在比賽的後半段付出代價,這時速度肯定會慢下來。聽我的建議:把力氣留在中點之後,盡量保持穩定的速度,為最後幾公里路保留體力。

#### 盡量不要分心

你可以盡情享受比賽、觀眾、歡呼和人群,但記住,如果你不停繞到路邊和觀眾擊掌歡呼,那麼浪費掉的身心氣力會讓你在最後幾公里路後悔不已。在市中心跑步要小心凹凸不平的路面、石板路與電車軌道,注意每次腳步落下的地方。補給站可能也會有一些風險,尤其是大城市的馬拉松,路面很快就會到處都是瓶子、能量膠的包裝、紙杯與水。喝水時別用跑的,可停下來走幾公尺,回到路中央再跑,比較不會滑倒。







### 置身天堂的 42 公里

## 檀香山馬拉松

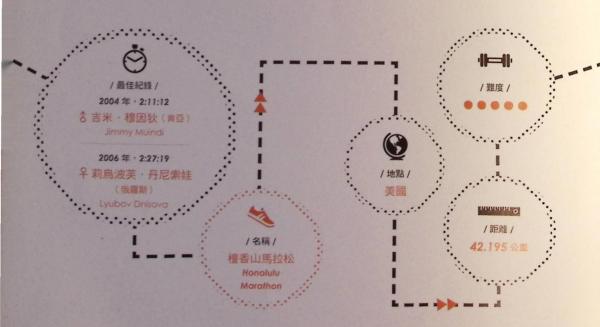
檀香山馬拉松最能透露出跑者的心態。且讓我說個明白:一個沒有自 毀傾向的人,為什麼會寧願搭兩天的飛機,窩在狹小的座位上,下了 飛機之後免不了要承受嚴重時差,然後又要在凌晨兩點半起床,摸黑 前往起跑點,在換熱難耐的環境跑個 42 公里?答案是,對馬拉松跑者 來說,在極度不舒適的情況下跑步,這種挑戰本身就是一項動機。此 外,夏威夷歐胡島(Island of Oahu)魅力無窮,影集《夏威夷之虎》 (Magnum P.I.) 就是在此拍攝,光是這一點就足以吸引我。當你跑步 時望著壯觀的日出,就能明白為什麼每年有三萬人願意飛來這座汪洋 中的島嶼參加比賽,使檀香山馬拉松成為美國第三大賽事。一起說聲 「阿囉哈」吧!

#### 右頁:

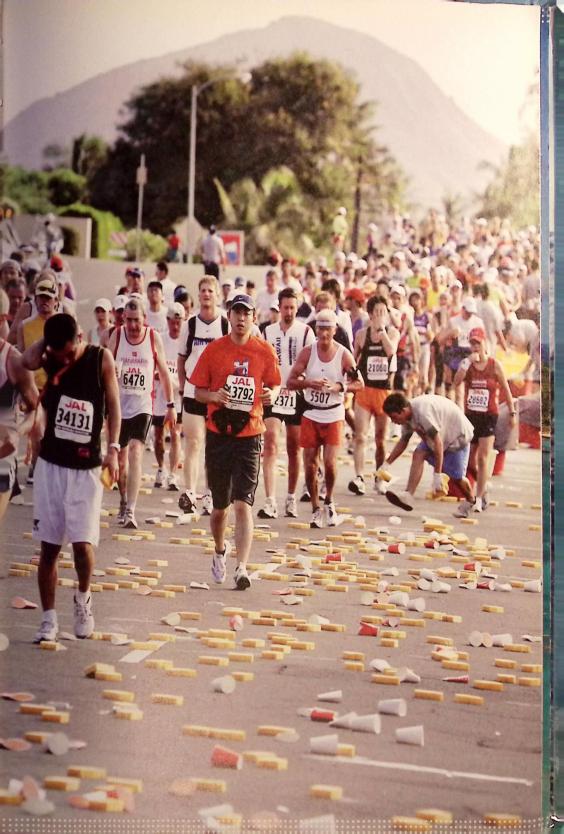
在炎熱潮濕的環境跑馬拉松, 海綿站與飲水站格外重要。為 避開炎熱的時段,檀香山馬拉 松從早上5點30分開跑。

#### 210-211頁:

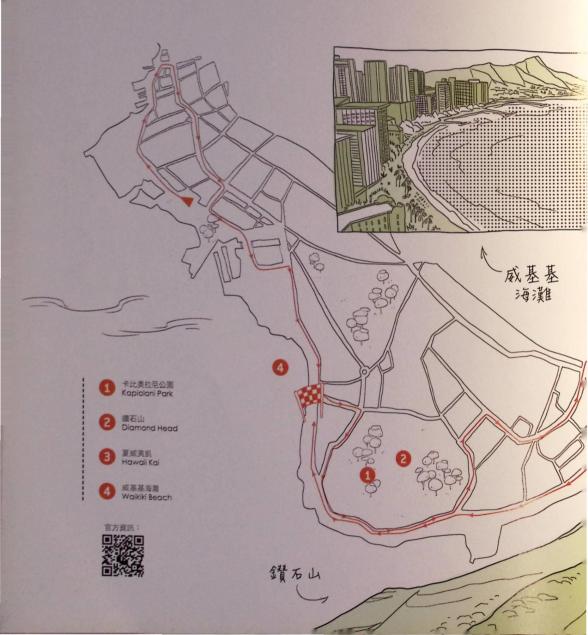
鑽石山與威基基海灘是夏威夷 的知名地標。鑽石山為死火 山,在火山口可以参觀二次大 戰期間留下的地堡、軍事碉堡 與炮火庫。



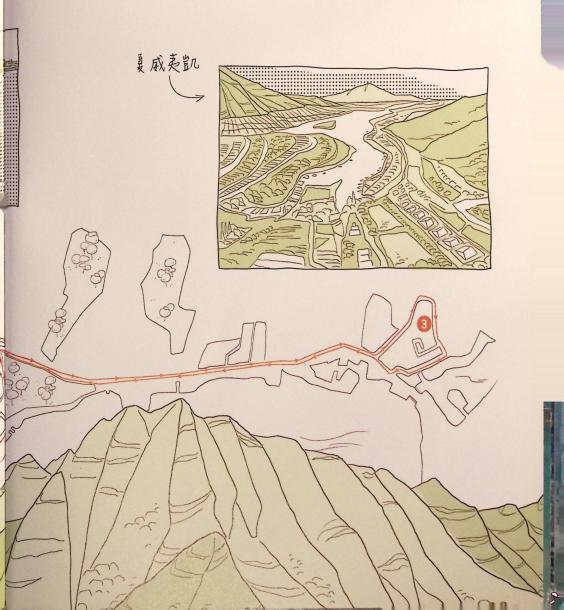
206 11 DEC.

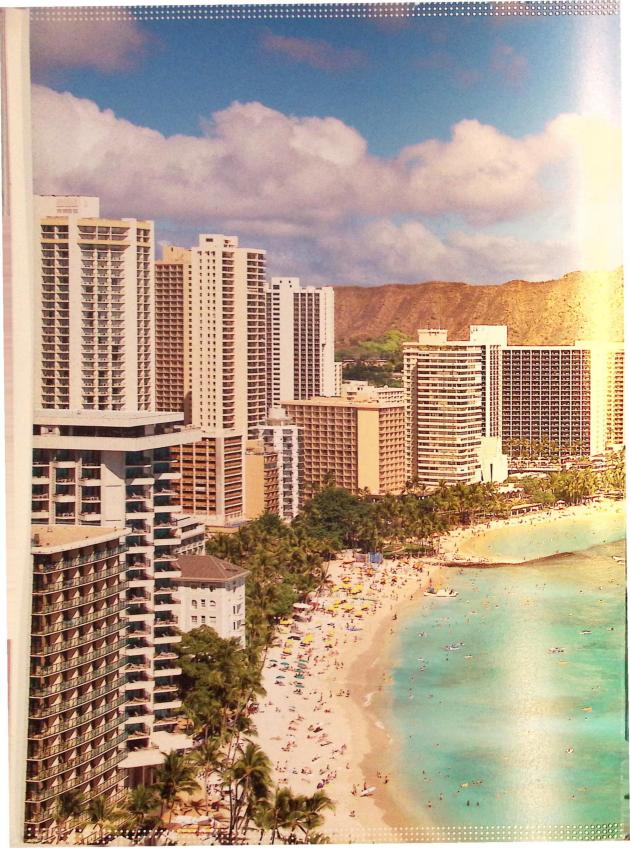


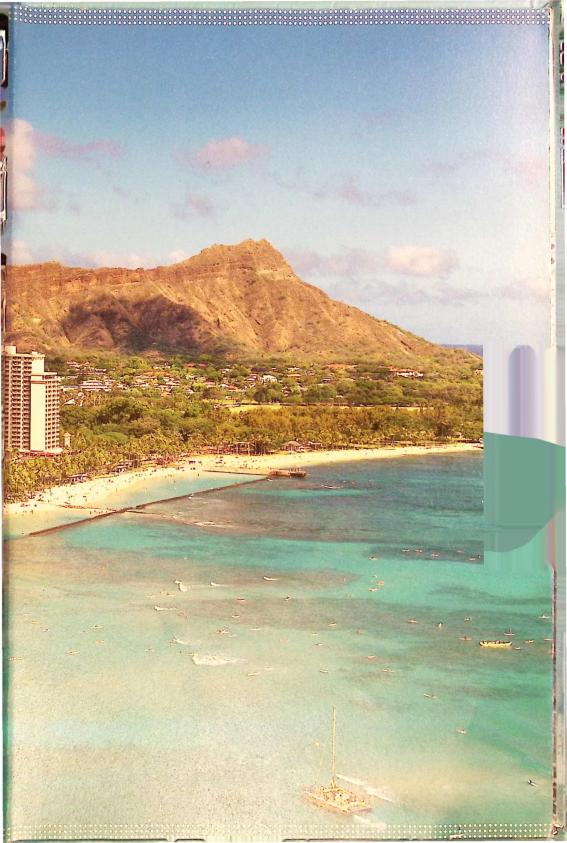
比賽於早上5點30分從阿拉莫阿那海攤公園 (Ala Moana Beach Park)出發,鮮少有馬拉 松會以煙火揭開序幕,因此有不少跑者(尤其 是大批從日本前來的跑者)會停下來拍照。比 賽路線相當平坦,只有鑽石山附近有兩處陡坡 路段:第一次是在10公里處,第二次在40公 里處。然而比賽的最大挑戰仍是氣溫,才出發 不久氣溫就已來到攝氏20度,濕度更是必須 面對的難題。幸好每3公里(而非一般馬拉松 賽規定的5公里)就有補給站,提供濕海綿與



灑水器幫跑者消消暑。給你一個小建議:每隔 一段時間就要喝水,但別喝太多,以免肚子 痛。大部分路線都靠近海邊,視野相當好,可 望向夏威夷最受歡迎的威基基海灘,一睹鑽石 山這座輪廓獨特的夏威夷知名地標。在25公 里處,路線會繞回起點,經過高級住宅區夏 威夷凱(Hawaii Kai),前往更高檔的卡哈拉 區(Kahala),最後抵達終點線卡比奧拉尼公 園,就在威基基海灘前。跑完全程的人可以得 到漂亮的貝殼項鍊與獎牌。比賽無時間限制。







## 聖西爾維斯特路跑

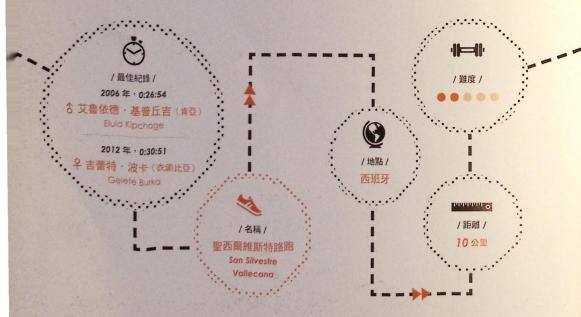
只有10公里!若你以為真正的跑者只對馬拉松有興趣,那就錯了。短距離的跑步,例如比半馬更短的賽事跑起來也很刺激,可以測試你為「終極目標」馬拉松做好準備了沒。全程只有10公里的聖西爾維斯特路跑還有其他誘因,與表現和目標無關。比方說,這是迎接新年的新奇方式,能好好欣賞馬德里的風光,也可為舊的一年畫下美好的句點。這座城市向來賞心悅目,在節慶期間造訪更有意思,到處布置著美侖美奧的耶誕燈飾。賽事本身也相當歡樂,四萬名開心的跑者塞滿街道,處處充滿續紛的過節氣息。好好享受你所跑過的每一公尺,比賽結束之後就要開始狂歡囉!

#### 右百:

西貝萊斯廣場的名稱源自於獻 給希佰利女神的噴泉,周圍盡 是古色古香的建築,包括大 名鼎鼎的希佰利宮(Cybele Poloce),這裡在 2007 年成 為馬德里市政廳。

#### 216-217頁:

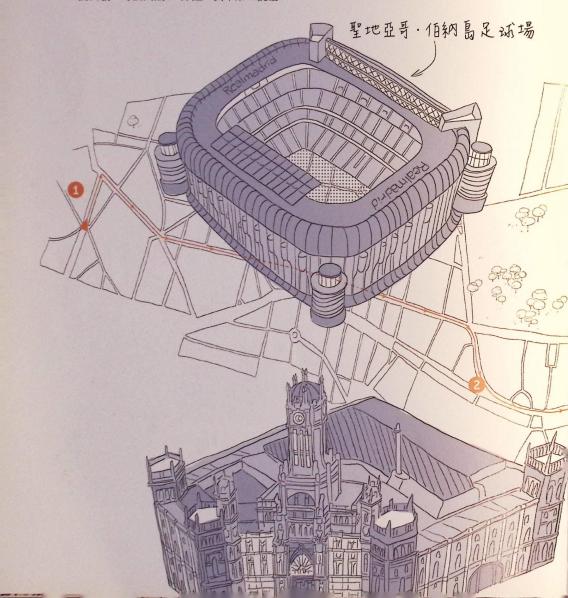
比賽路線的6、7公里處會經 過阿托查車站,站內有一座熱 帶花園,種植了兩百六十種熱 帶植物。

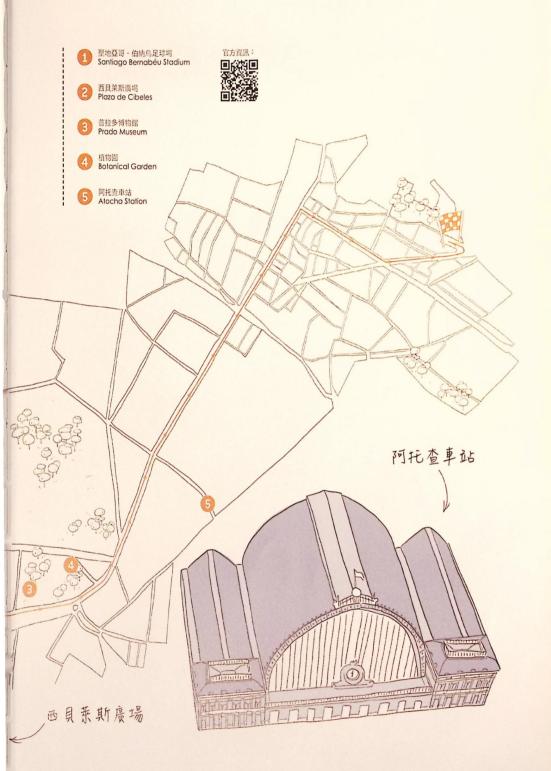


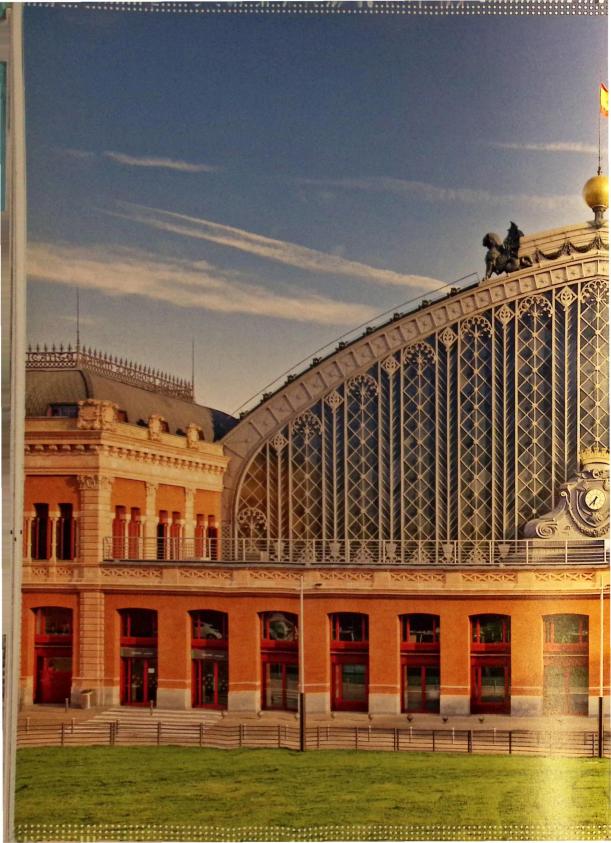
12 // DEC.

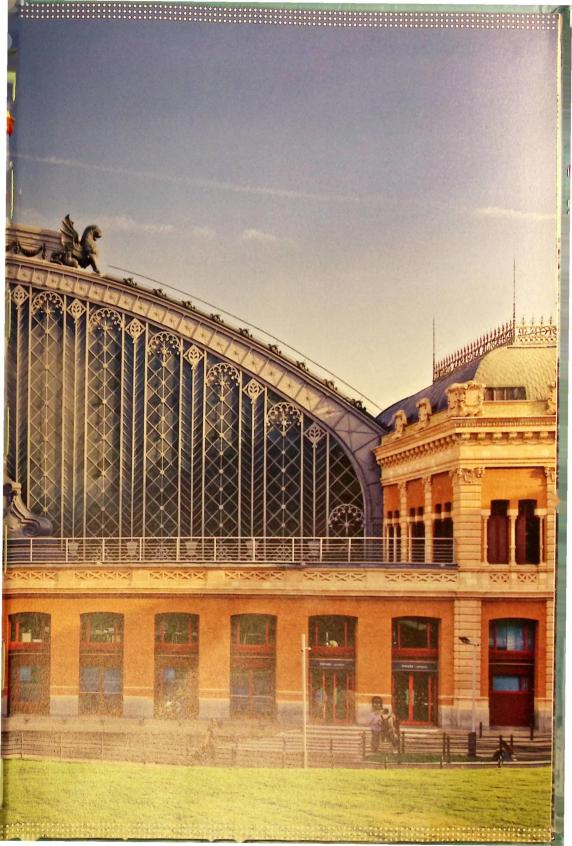


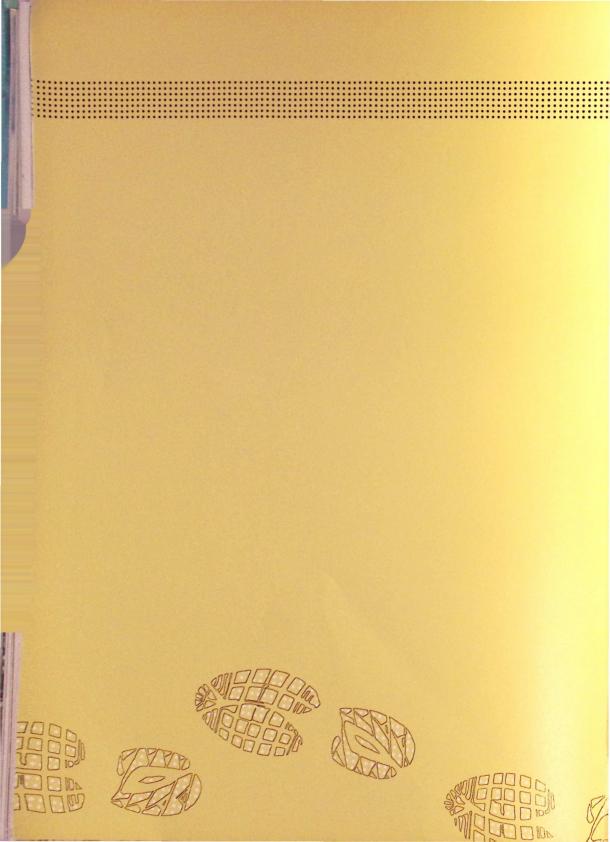
這項賽事的起點位於康查艾斯賓那大道 (Avenida de Concha Espina),接近知名的聖 地亞哥·伯納烏足球場。活動包括人人皆可參 加的趣味路跑(popular),以及給腳程快的跑 者參加的菁英賽(internacional)——男性必 須在38分鐘內跑完,女性則是45分鐘。由於 參加者眾多,因此從傍晚5點30分開始分成 四批出發,每批間隔15分鐘,其中第三批全 為女性。菁英賽則是從晚間7點55分開始, 吸引了全球頂尖選手來一展身手。路線會行經 市中心,包括西貝萊斯廣場與普拉多博物館, 之後還會經過植物園與阿托查車站。趣味賽終 點位於康第雷亞斯街(Calle Candilejas),精 英賽的終點則位於維亞卡斯體育場(Vallecas Stadium)附近。











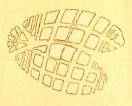
### 圖片來源

Enrique Algarra / Mondadori Portfolio / Age: pp. 148-149 ArjaKo's / Shutterstock.com p. 145 Facundo Arrizabalaga / epa / Corbis: p. 77 Atlantide Phototravel / Corbis: pp. 42-43 Florian Augustin / Shutterstock.com: p. 191 Bellena / Shutterstock.com: pp. 68-69, 177 Al Bello / Getty Images: p. 86 Bertl123 / Shutterstock.com: p. 109 BlueRed / Cubolmages: pp. 48-49, 131 Dino Bonelli, Prato Nevoso (CN): pp. 117, 120-121, 165, 168-169 and flyleaves Nic Bothma / epa / Corbis: pp. 14-15 Timothy A. Clary / AFP / Getty Images: p. 199 Philip James Corwin / Corbis: p. 139 Rob Cousins / Robert Harding / Cubolmages: pp. 154-155 Alan Crowhurst / Getty Images: pp. 80-81 Danymages / Shutterstock.com; p. 195 Miles Ertman / All Canada Photos / Corbis: p. 161 Serguei Fomine / Global Look / Corbis: p. 123 Vladislav Gajic / Shutterstock.com: p. 185 Gallo Images / Getty Images: pp. 62-63 Marco Garcia / Getty Images: p. 207 Getty / Buena Vista Images: p. 31 Getty Images: pp. 17, 106-107 Francisco Javier Gil / Panther Media / Marka: p. 213 Tim Graham / Getty Images: pp. 20-21 Hoberman Collection / UIG via Getty Images: p. 59 Matthias Kern / Bongarts / Getty Images: p. 171 Heinz Kluetmeier / Sports Illustrated / Getty Images: pp. 202-203

Tamas Kovacs / epa / Corbis: pp. 180-181 Zdenek Krchak / Shutterstock.com: pp. 112-113 LookImages / CuboImages: pp. 97, 142-143 Stephane Mantey / TempSport / Corbis: pp. 74-75 Mato / Shutterstock.com: p. 175 Mint Images - Frans Lanting / Marka: pp. 92-93 Gisella Motta / Cubolmages: p. 45 Fred de Noyelle / Godong / Corbis: p. 51 Richard Pilon, Moment / Getty Images: p. 160 Anne-Christine Poujoulat / AFP / Getty Images: p. 194 Joao Relvas / epa / Corbis: pp. 54-55 Franck Robichon / epa / Corbis: pp. 28-29 Martin Rose / Bongarts / Getty Images: p. 174 Thomas Samson / AFP / Getty Images: p. 71 Sergiyn / Shutterstock.com pp. 210-211 Michel Setboun / Corbis: p. 157 Ezra Shaw / Getty Images: p. 103 Sopa Rf / SOPA / Corbis: pp. 100-101 Studio Cinque, Cesenatico: pp. 34-35, 134-135 Rudy Sulgan / Corbis: pp. 216-217 Michael Szönyi / imageBROKER / Marka: p. 89 The Asahi Shimbun / Getty Images: p. 25 Gali Tibbon / AFP / Getty Images: p. 39 Anton Vaganov / Demotix / Corbis: pp. 126-127 John Warburton-Lee / Cubolmages: p. 65 Jared Wickerham / Getty Images: p. 83 Mark Wilson / The Boston Globe / Getty Images: p. 87 Greg Wood / AFP / Getty Images: p. 151 John Zich / Getty Images: p. 188

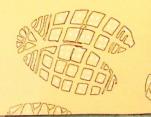
Kord.com / Marka: p. 189

書中所有圖像版權皆已釐清, 若有發現疏漏之處請與出版商聯繫。











#### 國家圖書館出版品預行編目資料

精選 30 場馬拉松環遊世界 / 安利柯 · 艾耶洛 (Enrico Aiello) 著;呂奕欣 譚 -- 初版 . -- 臺北市:三采文化 2016.10 面: 公分, -- (跟著咸覺去旅行:41) 回 · 公方 · · · ( 抵有联党云赋1 · 41 ) 譯自:IL GIRO DEL MONDO IN 30 CORSE ISBN 978-986-342-712-4 ( 精裝 )

528 9468

105017155

Copyright © 2016 SUN COLOR CULTURE CO., LTD., TAIPEL

跟著感覺去旅行 41

### 精選30場馬拉松環遊世界

作者 | 安利柯・艾耶洛 (Enrico Aiello)

繪者 | 費德利卡·伯多 (Federica Brotto)

責任編輯 | 吳愉萱 譯者 | 呂奕欣

校對|老王

美術主編|蓝秀婷

封面設計 | 徐珮綺

內頁排版|優士穎企業有限公司

行銷經理|張育珊 行銷企劃|周傳雅

版權負責|杜曉涵

發行人 | 張輝明 總編輯 | 曾雅青 發行所 | 三采文化股份有限公司

地址 | 台北市內湖區瑞光路 513 巷 33 號 8 樓

傳訊 | TEL:8797-1234 FAX:8797-1688 網址 | www.suncolor.com.tw

郵政劃撥 | 帳號: 14319060 戶名: 三采文化股份有限公司

本版發行 | 2016年10月28日 定價 | NT\$800

IL GIRO DEL MONDO IN 30 CORSE

© 2014 24 ORE Cultura srl - via Monte Rosa, 91 - Milano

© 2016 for this book in Traditional Chinese language -Sun Color Culture Co., LTD.

Published by arrangement with Atlantyca S.p.A.

Text by Enrico Aiello

With an insert by Giuseppe Cruciani

Original cover and internal illustrations by Federica Brotto

Graphic layout and design : Pepe Nymi, Milan

Image research : Valentina Minucciani

Iconographic references as in the original Italian edition.

No part of this book may be stored, reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical,

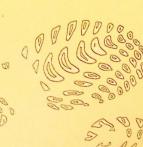
including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the copyright holder. For information address to Atlantyca S.p.A., via Leopardi, 8 - 20123 Milano Italy;

foreignrights@atlantyca.it - www.atlantyca.com

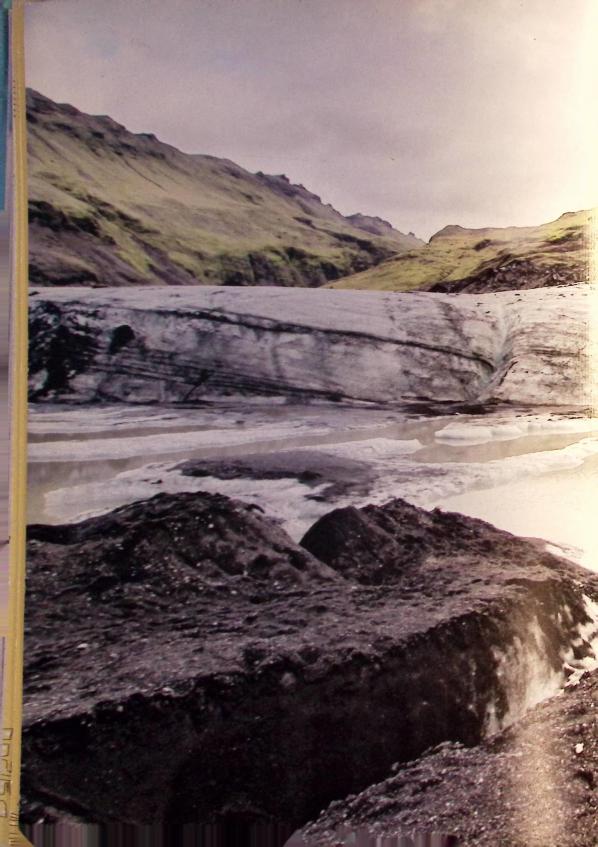
All rights reserved.

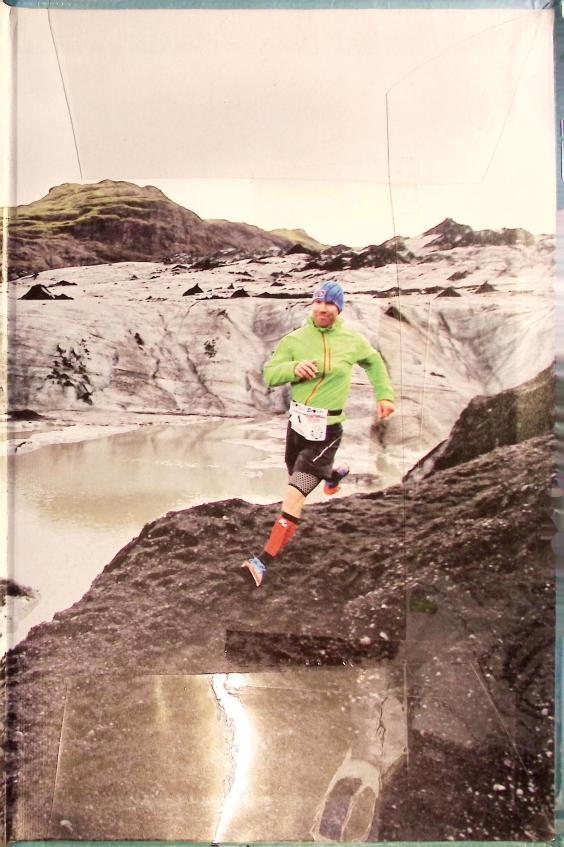
著作權所有,本體文非經同意不得特款,如是現直員有裝訂維護或再組事情,請查董本公司調致。 本書所刊載之商品文字或則片僅為認明補助之用。非較为兩類之使用。原商品兩種之智質財產權為原權利人所有。











## N74

### 30座城市,30道絕包人生風景 讓跑步變成體驗世界美麗的藉口,跑出一生一次的同情

我們為什麼會開始跑步?

奥運金牌得主艾米爾·扎托佩克(Emil Zátopek)說:

「如果你想跑步,跑個一英里就好。如果你想體驗不同的人生,那就跑場馬拉松吧。」

你可以參加全世界最高緯度的極夜馬拉松,一睹峽灣之上壯麗的北極光;

或是到南非跑一場超馬,從印度洋跑到大西洋

你也可以參加冰島越野路跑,一人跑過火山口的邊緣,一邊享受長跑的孤獨;

或是參加天涯海角接力賽,明白人生有些事仍須倚賴團結與友情。

當然,城市馬拉松自有熱鬧之處。跑過東京鐵塔、巴黎凱旋門、紐約中央公園、倫敦塔橋

耳邊傳來熱情加油聲,使盡至力跨過終點的那瞬間,原來就是我們跑步的起點。

現在就開始預約明年的世界旅跑路總吧

### 本書特色

- 30場獨一無二的馬拉松賽(地圖、路程總長、難見度分析)
- 30條難得一見的景觀路線(極光夜跑、非洲草原、歐洲山林)
- 11篇關於跑步的實用知識(裝備、營養補給、傷害預防)
- · 每場比賽皆附官方QR Code(便於查詢正確的報名和比賽時間)







EUNTS800