

台糖 郭竹茂



在路跑尚未風行全台之前，我是一個以「登山」為職志的山行者，擔任登山社團的志工、高山嚮導員，二度完成「百岳」，足跡踏遍全台各地的山域，及至成為中華民國山難救助協會的「山域搜救員」及「先鋒組長」。跑步只是我維持體力的方式，壓根兒沒想到去參加馬拉松路跑活動。在一次與山友 LDS 閒扯淡，他問我要不要嘗試一下「馬拉松」？要跑「全馬」或「半馬」？全馬跟半馬的報名費只差一百元，我當然跑全馬(卡ㄟ合)，當時的確嚇著了在場的朋友！甚至擔心從未過跑馬拉松的我會「落馬」！從此與馬拉松結緣，自 2008 年完成初馬以來，中間因右腳骨折間斷 4 年未參加，已抓下 12 隻全馬、2 隻半馬。

人生如同一場馬拉松，在孤寂的旅程中，沒有人能代替你，惟有靠自己的「耐力」與「毅力」，一步一步往前跑，透過一次次的突破，不再逃避，肯定自我！

在你到達終點時，雖然全身痠痛，但回顧當時想要放棄、堅持不住的光景，你會對跨越障礙的自己，感到欣慰和驕傲！當我們快堅持不下去時，內心總會出現許多雜音，常在這樣拉扯中漸漸緩下了腳步。其實終點並不真如此遙遠，真正飄忽不定的是你的心。如果心可以堅定地陪伴著你，在人生的賽程中，再也沒有任何事物能輕易擊敗你，阻止你往前進！

如果你是一位新手，看到你周遭的親朋好友都在跑，你也想要跑，或許你會怕你跑不完而不敢參加，不要怕，跑就對啦！記得在參加路跑前要有充分的睡眠、在容易摩擦的胯下及腳趾擦一下凡士林及乳頭貼上透氣膠布，開跑前1個半小時吃些比較好消化的香蕉、布丁等食物，跑步中要注意防曬及交通安全並適時補充水分和電解質(鹽巴及運動飲料)，身上要帶小鈔(100元，以防主辦單位補給不足)、小腰包(裝小瓶水或環保杯)以減少使用紙杯，跑步前、後都要拉筋和收操，不要讓自己受傷是最高指導原則。選一套舒適排汗的運動服、穿一雙輕快的慢跑鞋、帶上手錶，調好你的呼吸及步伐，剛開始最難，撐過去就一路順暢！你一定可以的！