



生活萬象 達人推薦



名古屋女子初馬 難忘挑戰極限的感動

文、圖·潔西卡

有人說，如果你想跑步，跑個一英里就好，但如果你想體驗不同的人生，就跑一場馬拉松吧。一場全長42.195公里的比賽像是一個勳章，是每個跑者都想要達成的目標。在經過一段時間的醞釀後，今年三月，筆者有幸參與一年一度的名古屋女子馬拉松，挑戰自己人生的第一場全馬。

一絲不苟的賽事規劃

比賽前一天，和友人前往巨蛋領取隔天比賽的物資。不像國內比賽，主辦單位會提前寄送號碼布、晶片，一般國外賽事都必須親

自到會場領取，但也因為如此，我們才得以見證日本人規劃大型活動的一絲不苟。抵達巨蛋後，不僅一路上都有工作人員指引，整個領物的流程也很順暢，從填表、排隊、確認序號領物只花不到五分鐘。此外，會場內的EXPO除了販售路跑用品，還有各類有趣的攤位活動，小至地方美食，大到旅遊行程，無所不包，若有機會參加國外賽事一定不能錯過！

當天預計九點起跑，我們大約七點左右抵達會場，寄放完隨身物品後，就跟隨人潮前往起跑區等待。由於這場比賽的參加人數超

過萬人，主辦單位採取分區起跑的方式。九點一到，最前方的菁英選手率先出發，排在後面各區的跑者很有秩序的陸續往前移動，起跑大約十分鐘後，被安排在 I 區的我們終於跨過了起點，這場全馬的旅程正式開始。

離開巨蛋的前5K因為受限於賽道上的人潮，沒辦法跑太快，但正好有機會可以跟兩旁的熱情民眾擊掌。和國內比賽最大的不同是，國外的市民們很支持城市舉辦路跑活動，甚至自發性的組成補給加油團，為跑者們加油。主辦單位提供的補給線很長，明確地標示出下一個補給站、廁所和醫護站的距離，讓跑者可以評估要停下來或是繼續前進，從這種小地方我們就能觀察到主辦者的用心。

後半段考驗才開始

一路上經過幾個市區著名的景點如名古屋博物館、電視塔等，全馬的旅程也完成了將近一半。一來因為氣候舒適，二來歸功補給加油團的鼓舞，前面20K都跑在訂立的目標內（每公里6分

速）。但不曉得是食物補給出現得太晚（國外賽事要在20K之後才有食物補給），還是前面速度衝得太快，在過了25K後，明顯可以感覺到雙腳的重量，即使眼前的名古屋城美景也無法減輕身體的痛苦，只能不斷在心裡跟自己說：妳可以的！不要在這裡停下來！

邁開步伐，迎向終點

大約在35K左右，身體的痛苦指數達到了高峰，這個距離也是筆者之前自主練習的最長距離，不得不說跑步真的是很誠實的一項運動。一路跑跑停停來到最後1K，賽道兩旁不知何時已經擠滿了準備迎接親友回來的加油團，以及已經完賽的選手，他們不吝嗇的伸出手歡迎跑者回到會場，那種熱情和無私讓人再度忘記身體的疲累，邁開步伐往前跑。終於，跑進巨蛋後看見終點拱門就在前方，距離這場42.195K的旅程只剩下最後的100M、50M、20M……我做到了！以官方成績4小時55分完成了人生第一場全馬！

會開始跑步單單只是為了健康，那時完全沒有想到會因為跑步認識一群同好、到國外比賽，甚至完成人生初馬。想當初連跑個3K都很勉強，到現在的42.195K，這場比賽，或者說跑步教會我的是：有夢就去追，有目標就放膽去實踐。因為不論夢想和目標多麼遠大，只要你邁開第一步，終將會有實現的一天！💕

作者簡介 路跑經驗三年，參加過將近二十場半馬賽事，甫於年初完成名古屋全馬，目前於運動筆記撰寫專欄。



專屬女孩們的夢幻獎勵

名古屋女子馬拉松是目前全世界最盛大的女子馬拉松，固定每年三月在名古屋巨蛋舉辦，這場賽事讓女孩們趨之若鶩的其中一個原因是，主辦單位在終點處安排了穿著燕尾服的「執事」，為每位完賽選手送上Tiffany項鍊作為獎勵。而且完賽時間設定為7小時，較一般賽事寬裕，適合第一次挑戰全馬的跑者。

