

春之吶喊 2006 墾丁 113 公里 三項運動

前言

當越過終線時，沒有喜悅的淚水，沒有激動的心情，心裡沒有興奮，只想著“終於結束了”。頭看了一下時間，7 小時 26 分，比預定的時間少 34 分鐘，差強人意。當初是否要報名，掙扎許久。直到看見欲參加 226 公里競賽資格須具有 113 公里競賽經驗的條款，在報名截止最後一天寄出報名表。

四個月來，只有在週末假日練習路跑和游泳，遇雨則休，自由車只練習一次，就是參加北海岸自由車賽。別人說，你好大膽，這樣就去參加，其實也只是賭一口氣而已。

游泳 2 公里

上午 8 點 52 分，四百好漢伴隨響笛爭相入海，游泳很慢的我，等大部份的人下海後才下水。從未在海水游過長泳，再加上有些風浪，心底深處有些許的恐懼。游完第一圈上岸，游泳第一名的只在我後面 50 公尺，哇！好驚人的速度（也許是我速度太慢）。

第二圈要游回岸上時，風浪突然增大，降低了速度，還喝了幾口海水，又苦又鹹，這樣也好，補充鹽分，降低抽筋風險。好不容易游上岸，回頭看一下，只剩不到 10 人還在海中，還蠻高興的，至少不是最後一個。來墾丁前，我告訴老婆，總共 403 人報名，我一定要贏 3 人以上，排名要在 400 名以內，看來已經成功一半。

到轉換區拿了衣物去更衣室，看時間才花 50 分鐘，比我預定時間少 10 分鐘，可以休息一會再出發。剛換好衣服準備出發時，同行的徐兄也來了，彼此互相打氣後就往自由車棚去，開始第二項 90 公里自由車。

自由車 90 公里

第一次穿車鞋騎車，心裡毛毛的，每個人都告訴我穿車鞋沒有不摔車的。剛開始踩頗不習慣，平常是用腳掌中心施力，但穿車鞋是腳掌前半部施力，不過 10 分鐘後也能適應了。從來沒一口氣騎過 90 公里，而且連這次算進去也才是今年第三次騎車。初期放慢速度，時速盡量保持 25 公里，下坡當然還是盡量衝，這樣應該可以在 4 小時內完成。

騎完第一圈折返後，無情的太陽開始炙曬，風也變強，經過聯勤時，差點被海風吹倒。記取鐵人前輩的教誨，每經過水站，我都大口喝水，補充水分，時間到了就吃上一包 Power Gel，補充體力。經過最後折返點，覺得狀況還不錯，決定把最後一包 Power Bar 吃完，做最後衝刺，不幸的是，只吃一口就被風吹掉了，欲哭無淚。咬緊牙關拼上聯勤陡坡，超過大概 10 人，後面就大概是一路下坡到終點。離終點還 500 公尺就趕緊把左腳脫離卡踏，免得在終點忘了而摔車，那可是很沒面子。

下午 1 點 40 分，比預計的時間早 20 分鐘，可以喘口氣再開始路跑。拿了衣物袋到更衣區換衣服，裡頭已經有 5、6 人在休息聊天，有人說：「離開門時間，還有 3 個半小時多，慢慢跑，青菜嘛糟也了（台語）」。聽他這麼一說，心裡也踏實多了，只要不放棄，應該可以在時間內完賽。由於肚子有點餓，一口氣吃了 3 包 Power Gel（種下惡因），還帶一包在身上，喝完水，1 點 55 分，開始最後一關 21 公里路跑。

路跑 21 公里

先往鵝鑾鼻公園跑,經過燈塔後再接回台 29 線.這約 1 公里的上坡真累人,而且就在路跑的開頭,一堆人都用走的,我則是小跑步,來測試自己的能耐.好不容易跑到聯勤水站,只喝水,不喝運動飲料,因為吃太多 Power Gel 而反胃.喝了一肚子水跑,真是難過,但總比反胃好.地上都有標示距離, 19 Km, 18 Km, , 通過 11 Km 後沒多遠就折返,剩下 10 公里,要撐下去.

路跑實在很無聊,就開始數人頭,看有多少人在我後面,1 2 3 47,就再沒其他人,而且後面還跟著一輛警車,這應該是最後一人.看到地上標示 16 Km,只剩 5 公里,不過還得衝上聯勤這一段陡坡.這一段陡坡又超過一票走路的人,費了九牛二虎之力,終於上到聯勤,快喘不過氣時,有三位辣妹在加油,馬上精神百倍,鼓起餘勁,跑向終點.看來辣妹效應比喝蠻牛還有效.

剩 1 公里下坡,看時間有機會可以在 7 小時半內完成,就邁大步加速衝,終點前 100 公尺又追過一人,只能向他說抱歉,實在是煞不住才超過他.越過終點,看時間是 7 小時 26 分,拿到名次卡,第 298 名,比期望中的名次好 100 名,夠本了.

後記

這次 113 公里剛好是墾丁春之吶喊 音樂祭的最後一天,墾丁街上滿是穿著暴露清涼的辣妹,看了都快讓我流鼻血.選手頒獎之夜後,與同房的三位選手到墾丁去看熱鬧,開著黃小弟(同房中年齡最輕,30 歲組,但成績最好,5 小時 40 多分就完賽,分組第八名)的小貨車,途中有兩位外國女孩和三位本土辣妹搭便車.墾丁街上真是塞爆,車速比走路還慢.你會發現,這裡的台妹穿的比外妹還辣.

各音樂場的入口都有穿著清涼的 show girl,搔首弄姿以招攬觀眾.同房的王先生,拿著數位相機猛拍,這裡的辣妹也不吝讓人拍攝.其中有知道我們是三項選手,還主動要求與我們合照.就這麼開車繞一圈,回到飯店已經是午夜了,短短十幾公里路程,花了三個多小時.

明年還會再參加嗎?還是參加今年 9 月底的 226 公里競賽?不知道,至少我沒現場報名.不過屆時還有什麼吶喊什麼祭的活動同時舉行,只要有辣妹,我一定參加.同行的明華等有 3 或 4 人已經報名 226 公里競賽了,灰熊厲害.

感謝明華,李建雄,李榮光,陳會長,徐先生等人的經驗傳承和教誨,以及慢跑協會加油團的鼓勵,才能在時限內完成 113 公里三項競賽.

全文完



鳴笛下海



自由車爬坡 累斃了



辣妹合照 1



辣妹合照 2



辣妹合照 3