

我完成了自己第一個正式的鐵人三項!

競賽日期：訂於中華民國九十三年十月二日（星期六）十三時舉行。

競賽地點：游泳：台東森林公園活水湖

自行車：台東森林公園 中華大橋 杉原海水浴場 水往上流 興昌國小（折返）

水往上流 杉原海水浴場 中華大橋 台東森林公園

跑步：台東森林公園 台東市市區 台東森林公園

競賽距離：游泳 1.5 公里、自由車 40 公里、跑步 10 公里，合計 51.5 公里。

競賽時限：游泳 50 分、自由車 100 分、跑步 70 分。為配合交通管制，比賽總時間以 3 小時 40 分為限。



Day1 10/1 (一) 新竹-->台東,報到,check in

早上清大集合,與蘆竹單車隊合併一台遊覽車,搭載 30 個人與 30 台單車,往台東去

一路上蘆竹身經百戰的老先覺們跟我們提醒了很多注意事項

相對的我們工研院園區這批年青人 真是菜到不行

各個多是第一次參賽 每個人都認真聽得目不轉睛

也因此聽著聽者 不一會兒屏東,南迴,然後台東就到了

好多年沒來台東了呀 看著窗外廣闊的藍色太平洋海岸 心情也 blue 了起來

可能是對自己的期許太高 帶來的壓力吧

畢竟平日的練習 都是為了這一天!

說不在意成績 蠻難的

下午四點半,天色尚可,大家提議先去看游泳場地--台東森林公園活水湖

它是個人工挖鑿的天然泳泉,方正得就像個超大的 50 公尺游泳池
旗幟隨風飄揚 週邊已經看得出準備妥當 嗅得到開戰在即的氣味
海風吹來頗有涼意,廣闊的湖面上起了薄霧 戰機咻咻的天上一架一架的低空飛過
下去游了半個小時 沒注意看有些什麼飄浮在水面 仔細一瞧 喝!是小魚兒呢!~ 水真的非常乾淨
也看了一下轉換區 棚架已經搭好 950 個人的轉換區 真長 我是 920 轉換區在最後面



車上遠眺無際的太平洋海岸



戰機



看游泳場地--台東森林公園活水湖



轉換區真長,這時候天氣都還不錯



"花啦啦"女將再度出擊

老先覺一再提醒我們 賽前要多吃澱粉類食物 以便肝糖儲存于比賽中使用
尤其是白飯,前一天一定要吃三碗 三碗?這麼巧? 好幾個老手都是如是說 那就不如從命吧
除了其他壯男外 我們幾個姑娘當然也不例外--中午吃三碗 晚上--也吃三碗
厲害吧!!

我們這一團 所到之餐廳無不缺飯 中午的餐廳老闆娘去隔壁買飯
晚餐的老闆與 waiter 排排站看我們吃光她們打算賣一整晚的飯 真是有趣!

再來是忙碌的報到事宜 進那魯灣飯店繳報到書,領晶片,Check in,整理明天所需的一切裝備,早早休息.....

Day2 10/2 (一) 交車,暖身,開幕,下水

2004 **台東之美** 鐵人三項國際邀請賽 (93.09.24) 以選手編號為依序:

第一梯次下午13:00 (編號: 001-241+ 女子組:884-947)

第二梯次下午13:10 (編號: 242-519)

第三梯次下午13:20 (編號: 520-883)

2004 **台東之美** 鐵人三項國際邀請賽 (93.09.30)

- 注意事項:
1. 游泳部份下水處有80米寬, 如果您的游泳技術不是那麼好, 儘量靠右岸游。快到折返點時再切入, 比較安全。
 2. 完成游泳時, 注意湖邊水下有階梯部份, 因為上岸時容易滑倒, 今年改善為 斜板。

隔天一早到達會場已是10點多,太陽很大,風也很大,真不妙 等一回兒騎車可辛苦了
不一回兒 怎麼漫起這樣多塵沙??...不行 眼睛都是沙粒 撐不住了,一定要戴上眼鏡方可睜眼
風飛沙越來越大了 能見度甚至十來公尺而已
已經掛上不少單車的車棚搖晃得有垮下之虞 主辦單位趕緊卸下帆布,剩下光溜的骨架
我們全身無不是沙 所有裝備也難倖免 還要用鞋壓著才不用擔心會飛走
"天啊,沙怎麼這麼多,等一下怎麼比呀?..."大家無不喊苦



你能想像嗎?整個下午都是這樣!.....

毯子飛了 單車倒了...能見度...30米吧,我想



轉換區物品與小飛紅 都已經擺好



這位蘆竹單車老兄的愛車--十四萬!



我們這一群合照,大家莫不戴上眼鏡防風沙 致詞,等待中,其實我已經開始有點緊張了 馬英九簽名
12:30 我們開始做暖身,馬英九有參賽 成為攝影機與大家矚目的焦點



馬英九致詞後正好站在我們前面一起做操,正在扭屁股,旁邊是北市議員徐尚青,賽前宣稱要"幹掉馬英九"

12:50 第一批下水的選手就位,高手們未不擠在分隔線內側 以取最近之距離 擔心被踢的就靠右一點站
我對游泳有把握 雖速度不及選手之快 但常在水裡翻滾 不怕被踢
反而是靠近我的...嘿嘿...小心點....我是會踢人的...
所以我也擠在中線附近 槍聲鳴起 高手先入水後 我也下水了



遠觀:第一,二,三批準備下水的選手,與觀眾,紅毯為上岸處 同事在人群中認出我來高聲叫我



沙塵讓水面一片茫茫



開戰了,已經分出了先後!

Stage 1 下午1:00 開賽 游泳1500M(限50分鐘)

雖說救生訓練時對風浪習以為常 不過這樣的競速比賽混亂程度倒是令我印象深刻--
感覺上....就好像丟一塊土司到水裡 魚兒湧上搶食時 魚身那樣翻騰的景象
身陷前後左右四面八方手腳齊揮的水中 大家好像都勢矇著眼睛在瞎游似的誰也不管誰
一心只有往前衝衝衝!!

約莫五分鐘後 距離慢慢拉開好多了 狀況解除 我仍是照著中線直游蛙式
不想有無謂的彎曲浪費 有趣的事情很多--

咦?怎麼瞄到有人是橫著游? 因為埋頭游自由式卻失去了方向
甚至跨過了中線直到抬頭救生員吹哨 才發現大大的游錯了
還有不少人凍未條要上船放棄比賽 救生員急忙丟魚雷浮標 氣氛緊張
還有聽朋友說兩個人搶一顆浮球休息的 還有阿公悠游的游仰式

還沒到折返點 就看到對岸已經有高高高高手游回頭快上岸了 真是厲害!!
風飛沙加上水氣讓我一直看不到上岸處 應該是經過泳泉處吧 感覺水溫好低 會冷
我觀察四周 第二梯和第三梯下水的 還沒追上我 信心大增 就快要上岸
快快快....我賣力的繼續踢蛙腳
岸邊擠滿加油的觀眾與親屬 上岸後我馬上脫掉蛙鏡泳帽 衝向轉換區
看了一下錶 35分鐘,還不錯,與我平日估算的相距不遠



Stage 2 自行車40KM(限100分鐘)

一進轉換區可就忙了 分秒必爭 本來毛巾要擦乾腳的也就算了
帶車帽,穿襪子,車鞋 戴眼鏡,號碼牌 喝水 吃 Energy in 補充能量
戴手套真是把我整慘了 太緊張了 兩隻手十個手指不聽使喚怎麼都戴不好
蘆竹單車專門攝影的老兄在一旁

"920,不要緊張啦"

"救命啊,我手套戴不進去啦".....



看得出來嗎?我正在反著戴...難怪戴不上去...摸那麼久加上跑進跑出 難怪轉換區都花了五分鐘...



轉換完成, 跑出轉換區,跨上小飛紅 我要出發了,衝呀~

一上中華大橋 早有耳聞就是逆風 且風勢大 加上今天這樣擾人的風飛沙 my god... 怎麼騎呀...
尤其是越靠海濱風勢更加猛烈 而且不是單一方向吹 來自四面之強風 可畏亂風陣陣
我從未騎過這樣特殊的天氣
尤其我的小飛紅輕 有一陣強風吹得我招架不住撇歪了方向 驚險得差點摔車
楊大膽我當時嚇得尖叫了一聲 幸好沒有跌倒
我的腳可是卡在卡踏上 這也是為什麼我分秒必爭卻還堅持要待手套的原因

如果我跌倒撲下去 就只能全靠手"犁田"了.....

所以接下來我更是握緊手把 心中祈禱折返點趕快到 就不會這樣可怕了....

賽前老公打趣的說

"風大很好呀 你佔優勢!"

"為什麼?"

"因為你比較重丫 "

才怪呢! 我表面積也大 阻力比別人大咧~ ^o^

我盡量壓低身子 降低風阻 捨費力的重踩而輕踩高轉速前進 這陣子可能太偷懶都沒騎車 脖子竟覺得很酸抬不起來(背肌無力)

只好低著頭沿著柏油路上的白線一直騎 偶爾抬頭看會不會撞上人 這樣也好 風阻少一些 沿路除了自行車高手鐵牛一族成群追過我 我到是追上不少人

天候雖差 不過依週邊情勢來看 我算騎得很順

經過折返點 期待已久的順風返程來了!! 路旁民眾高呼"加油呀 小姐!!!"

有了民眾指名給小姐我的加油 全身能量大增 卯起來飆速 一下子追過好幾個男生

這 20KM 沒有任何一個女生追過我 男生也只有少數幾個 我心裡很高興!

平路的順風 時速到達 55 路旁的線速 50 路標 變得很有趣....

不過我也發現總里程數 42.5KM >40KM,這點大會後來也有做說明

為了安全考量設計的路線 多了 2KM

40KM 結束經過晶片計時 馬上脫掉車鞋跑進轉換區比較快

一心只想要趕快 不經意瞄了一下整個轉換區 單車數量很少

換句話說 我前面兩項的成績都很不錯! YA!!

Stage 3 跑步10KM(限70分鐘)

急忙脫掉安全帽,手套 喝水 換步鞋 跑! 3:10 多分了 心中暗算....我不可能三小時完賽了...噢 大會麥克風在說什麼?..." 第一名 XXX 號 XXX 選手即將到達終點.... "

啥? 那是人類嗎??.....我還沒開始跑就已經有人到了 嗚嗚 怎麼不分一些力氣給我~~~



悲慘的事情發生了 才不到 200 公尺 我的兩隻大腿開始抽筋 痛痛痛 好痛呀.....連走路都困難
心中大驚--糟糕 完蛋了...毀了.....Oh!為什麼為什麼為什麼!!!!.....

靠在路邊車上 懊惱的不知道該怎麼辦 我果然是過不了單車轉換跑步這項難關!
因為所用的肌肉不同 突然間的轉換很容易造成乳酸堆積 雙腿無力 肌肉抽筋
我還真是 100%的中標了!

另一個原因前輩也是說因為平時練習得不夠才容易這樣 果然是報應不爽--平常我最討厭跑步了

我一個人無能為力的在路上走著 成百的選手一一的追過我 成了鮮明的對比 --
哪有選手一開始就慢步走的 才剛開始耶

我伸長鬆弛腿步肌肉 希望抽筋解除 卻看見自己的雙腿膝蓋週邊筋都隆起 摸起來硬梆梆
看見鬼了咧--我第一次看見自己的大腿是這樣

我好不甘心呀!!...再跑跑吧 沒 10 公尺又不行了 就這樣陸陸續續停靠了好幾次 連站著都成了問題
喂 救護車 幹麻要停下來等我? 我有說要放棄嗎?

救護車看我起身繼續走 才走掉

有些選手經過我身邊對我喊加油 問我怎麼了 我答大腿抽筋好痛後 揮揮手叫他們趕快繼續跑別管我

接下來怎麼辦? 我該怎麼辦? 放棄嗎 ??

然後呢 怎麼跟自己交代??

有沒有完賽....沒有 因為沒跑完?

成績.....不曉得 因為沒跑?

證書,獎牌....沒有 ,因為沒跑 ?

回來怎麼跟大家分享我的心得與照片呢?....很難寫 因為沒完成....??

不行!

如果我沒完成 我相信日後自己一定會自責後悔 懊惱不已

當下做了個決定--不管時間多久 走也把它走完!!

有完成 沒有證書獎牌都沒關係 至少不會那麼的遺憾.....

這時候貴人來了 一個選手停下來告訴我 大腿抽筋要曲腿繃緊 並做給我

我嘗試了幾回 果然有顯著效果 真好耶!! 真感謝他

繼續慢跑 不過幾百公尺後又抽筋了 約莫前面三公里這樣跑跑停停好幾回 抽筋現象消失了

現在我沒有藉口不完成了 只是時間已然悄悄消逝 也好幾百人從我身邊追過

雖然沒有抽筋 兩隻腿卻也抬不起來 就這樣半拖辦拉的 我只能小步小步的跑

還要堅持不能停下來(停了會更懶得起步)

把前面 5KM 跑完 已經 4:00 進入森林公園

後面幾乎都是看著里程數指標在支撐 5,4,3,2,1KM.....75 歲的阿公追過我 向我喊加油

60 幾歲不錯過任何三鐵的阿媽沈漾漾 也超過我

後面 500 公尺 馬英九團隊超過我 可惡

追上去吧!-->不過就是心有餘而力不足,腿就是無法邁開大步又能如何?

只能見馬團隊越來越遠越來越遠Goodbye JUDY~

終點,看見了 真感動



心情由被跑步打擊/打敗的悲情轉為喜悅

雖說跑步讓我落後太多太多 怎麼說我都還是完成了 完成了第一個正式的鐵人賽
而且是在 3:40 分鐘時間內,克服心裡和生理的障礙完成的!

我真佩服自己!

當初決定不放棄是對的!!是對的!

高興的邁向終點 忘了看自己的完成時間 馬上被工作人員掛上完成獎牌與送上完成紀念毛巾
全身全臉都是沙 像個黑人 拿水桶一桶一桶的往頭上淋下去 暢快的滋味難以形容

YES YES!! Feel very nice!!

成績在兩週之後會網站上公佈,因為要扣除一些沒有經過晶片區繞道而行的 ,

或游泳後放棄自行車直接跑步去的....而且下水梯次不同時間有差異

這些人在終點分不清楚 4 個小時內都拿得到獎牌

但是完成證書是經過仔細 CHECK 且 3 小時 40 分內完成的才會寄發

所以說 第幾名? 我不知道 也不重要了

跑步跑那麼爛

時間內完賽就很偷笑了.....^^

唯一覺得滿意的 就是單車的部分

看到轉換區車子不多的時候 心裡真感動!-->畢竟我從沒體會過超越的感覺 老濃溪就是吊車尾的了

游泳希望下次將自由式改好 能游進 30 分鐘

跑步進步的空間最大了 我大致估算這 10K 整整花了我 80~85 分鐘 簡直就是阿婆丫在散步!!

不過 這只是個開始 我能進步多少---- 下一個鐵人賽.....你們就會知道了 !!



愉快的沖水 下回見





滿足的笑 ^O^



與蘆竹單車朋友們合照

我們花啦啦 不論腳抽筋的,單車太爛的,游泳很慢的 都完賽了
蘆竹單車的老兄說了一句"你們這些女孩子真不簡單,本來以為你們是來玩的!"
亂驕傲的 嘿嘿



我們花啦啦五個,都完賽了!

原住民的表演舞蹈

天色已黑 大家回那魯灣飯店梳洗一番 就下樓去參加選手之夜,吃 buffet 填飽肚子 看表演與頒獎 , 此刻我的心情著實的放鬆不少 因為比賽結束啦!~ 幾項比較特別的,跟大家分享



年紀最大參賽者 75 歲 最佳精神獎-來自比利時 16~20 歲組得獎者,這些都是年輕的參賽者



名將孫吉山,一下台就被我拉住合照
我覺得他(她)們都有個共通點-都很含蓄害羞



國內女子名將李筱瑜,也接受了我們花啦啦崇拜一番



第六名-駱駝山社社長明華
即將參加加拿大的超級鐵人賽(賽程是今天的 4 倍)



下次要加入我們花啦啦的北市議員徐尚青

台東三鐵賽勇闖風飛沙吳鴻彬奪冠，馬英九未進百名民進黨北市議員徐佳青賽完全程。

（記者鄭聯祺 台東報導）創下台灣地區鐵人三項競賽人數紀錄的「2004 台東之美鐵人三項國際邀請賽」，來自國內位近千位好手昨日冒著強勁風沙爭奪台灣鐵人榮譽，結果台東縣籍鐵人三項好手吳鴻彬以 2 小時 17 分率先抵達終點，為地主留下冠軍獎杯。

今年有備而來的台北市長馬英九，碰到強勁的東北季風及風飛砂也是沒轍，最後以 3 小時 32 分 19 秒完成全程，連百名都沒有進入。

賽前發下豪語要撂倒馬英九的台北市民進黨籍市議員徐佳青，雖奮力完成游泳、騎自行車及跑步三項，但沒在規定的 3 小時 40 分鐘內完成比賽，因此成績不列入。但其奮戰不懈的精神，卻獲得圍觀民眾最多的掌聲。

這項比賽在下午 1 時鳴槍後，參加的 950 位選手分成三梯次下水正式展開競賽，包括在人工湖游泳 1500 公尺、自行車 40 公里、路跑 10 公里，全程共 51 點 5 公里。

由於台東地區受東北季風影響，整天都刮著強風及滿天風沙，選手仿如在沙塵暴中比賽，讓大家叫苦連天。不少選手更在騎自行車差點被強風吹倒，搖搖欲墜、險象環生，許多人都開玩笑的說，簡直比「寒漠鐵人比賽」還要辛苦，台東「風吹沙」確實是名不虛傳。

曾在 2002 年拿下冠軍的台東縣籍鐵人三項好手吳鴻彬，雖然 1500 公尺並非他個人專長項目，不過靠著第二項自行車後即趕上領先群，並在 10 公里路跑一路領先，最後以 2 小時 17 分跑回終點，拿下全部選手總合成績第 1 名，獨得 3 萬元獎金。2004-10-03
【台灣日報】

2004.10.03 中國時報

狂風砂 才是鐵人最大挑戰

黃振國/台東報導

台東之美鐵人三項國際邀請賽，二日在台東森林公園自然湧泉人工湖展開，將近一千名選手競技，不巧碰到今年第一道鋒面抵達台東，颳起強勁的東北季風，掀起場地旁卑南大溪出海口的砂塵，讓整個賽程幾乎都在狂風砂中進行，選手飽嚙風飛砂之苦。

2004 台東之美鐵人三項賽徐縣長及馬市長等人鳴槍後展開 台東縣籍好手吳鴻彬將冠軍杯留在台東

() 創下台灣地區鐵人三項競賽參賽人數紀錄的「2004 台東之美鐵人三項國際邀請賽」，昨(二)日下午一時起，在台東森林公園活水湖由台東縣長徐慶元及台北市長馬英九等人鳴槍後展開，計九百五十位選手報名參加，包括台北市馬市長及台北市副市長金溥聰等人，全程五十一點五公里，分為十一個組別，結果台東縣籍鐵人三項好手吳鴻彬以二小時十七分率先抵達終點奪冠，台北市長馬英九以三小時三十二分完成全程，較去年快近七分鐘。

為了將台東的觀光景點與體育活動相結合，台東縣政府、娜路彎大酒店、中華民國鐵人三項協會辦理的「2004 台東之美鐵人三項國際邀請賽」，昨日中午十二時舉行開幕式，台東縣長徐慶元特別感謝馬英九市長不但為台東之美鐵人三項運動代言，並且還再度率團參加比賽，台東是「鐵人的故鄉」，未來縣府會積極舉辦此項比賽，並廣邀國際人士參加，成為一項國際性的競賽，他也開玩笑指示，由於馬市長及破紀錄的九百五十位選手報名，因此，台東的天氣突然「風雲變色」。

台東市長馬英九則稱讚台東縣是最適合舉辦鐵人三項競賽的地方，他表示，城市與城市、縣與縣的交流體育、文化是最實際的方法，台北市對鐵人三項相當支持，今年除市府的三十餘報名外，設籍台北市、縣的就有三百餘人，明年還會有更多的市民來參加。

下午一時由台東縣徐縣長、台北市馬市長、台東縣府教育局長陳坤昇、縣議員邱一郎、中華民國鐵人三項協會秘書長鄭錦生等人鳴槍後，所有參加九百五十人分成三梯次下水正式展開競賽，包括在人工湖游泳一千五百公尺、自行車四十公里(台東森林公園經中華大橋、杉原海水浴場、都蘭至興隆國小折返回台東森林公園)、路跑十公里(台東森林公園、進入市區中華路、新生路、中山路、縣政府、森林公園入口處、防汛道路、回到台東森林公園終點處)，共計五十一點五公里。

昨日台東地區由於刮起東北季風，選手比賽起來格外的辛苦，不但游泳時漂起不少的水花，四十公里的自行車也大部份是逆風騎車，有許多選手幾乎被考倒，騎自行車時搖搖欲墜，結果曾在 2002 年拿下冠軍的台東縣籍鐵人三項好手吳鴻彬，雖然一千五百公尺非個人專長項目，不過靠著第二項自行車後即趕上，並於十公里路跑一路領先，最後以二小時十七分跑回終點，拿下全部選手總合成績第一名，獨得三萬元獎金，他說比賽起來砂子並不是問題，倒是刮的風也難倒了他。

台北市長馬英九似乎今年有備而來，不過碰到台東地區昨日中午起刮起的東北季風及風飛砂，比賽起來也辛苦萬分，最後馬英九以三小時三十二分四十九秒完成全程，成績較去年進步，台北市副市長金溥聰成績為三小時二十六分五十八秒，今年參賽選手年齡最長現年七十歲的張炳榮，成績為三小時二十四分五十七秒，而台東縣副縣長劉權豪原本信心滿滿參加比賽，結果第一項游泳時被其他選手踢到鼻子進水而忍痛棄

賽，另外，發下豪語要挑戰馬英九的台北市民進黨籍市議員徐佳青，兩人賽前並握手互祝「加油」，不過最後並未在規定的三小時四十分鐘內完成比賽，因此成績不列入。

男子組總合成績：（一）台東縣 4 + 2 單車俱樂部吳鴻彬，成績二小時十七分四十九秒，獎金三萬元及獎盃、（二）高雄縣楊茂雍，成績二小時十九分二十九秒，獎金二萬元及獎盃、（三）高雄縣孫吉山，成績二小時二十二分三十五秒，獎金一萬元及獎盃。

女子組總合成績---（一）台北市李筱瑜，成績二小時三十一分十一秒，獎金二萬元及獎盃。