

2006 墾丁 226km 鐵人三項

9月28日

早上七點，在新竹接 Lulu 和明仁的單車後，直奔墾丁。因為下午要交車和勘查路線，中途只在古坑休息。不到 12 點，抵達鵝鑾鼻會場報到，領了相關物品便去與明華會合。明華和校長(李健雄)前一天就報到。

用完午餐，明華，校長，Lulu 和我便去勘查自由車路線。西段的路線大家比較熟悉，所以勘查路線著重在東段，尤其是分水嶺到四重溪這一段。下午的風勢非常強，比較擔心某些路段明天的側風會造成摔車。

探察自由車路線後，便到南灣將單車組裝並做調整後交車，順便看明天游泳路線。由於是海灣，風浪較太平洋岸小，而且水溫適中。明天游完 3.8km 應該不成問題。

晚餐時，大部份的選手都已經報到，整個餐廳鬧哄哄的，彼此互相寒暄打氣。唯一美中不足的地方是餐廳準備的炒飯，炒麵不足，統一渡假村辦過幾次鐵人賽，應該知道選手賽前要補充澱粉類食物。飯後大家早早就寢，準備迎接明天的挑戰。

9月29日

清晨 4 點起床，昨晚雖然睡得不是很好，但覺得精神有點亢奮。早餐還是以澱粉類食品為主，份量與平日相同，不需要特別多，倒是果汁可以多喝，以補充身體水份和血糖。

6 點到南灣游泳會場，檢查單車並補足胎壓，完成檢錄後前往海灘做最後熱身。今天風勢與昨天差不多，看來今天會是艱苦的一天。台上的貴賓不知道在說什麼，反正選手也不在意，大家都在摩拳擦掌，準備迎接比賽開始的到來。政大變裝加油團一出場，馬上吸引全場的注目，為肅殺的現場氣氛增添了歡樂的氣息。



7 點準時鳴笛，一百多條好漢移躍入水。雖然海域寬廣，但一百多人同時下水也是很擠，過了 200 公尺後，因為速度不同而分散開來。前面 400 公尺，我用自由式，按照平日的節奏前進，但過了 400 公尺後，風浪變大，喝了幾口海水，便改用蛙式，速度雖然較慢，但我的目標是要完賽，慢一點無所謂。

游完第一圈，感覺身體狀況還不錯，喝口水後繼續。開始也是用自由式，因為近岸風浪較小，游起來非常順暢，連續超過兩人，好高興，第一次游泳可以超車。可惜過了 400 公尺後，風浪又變大，而且比第一圈時更大，只好又用蛙式前進。通過第二個轉折點，開始往海岸游，這時候是右側逆風，加上不時有小碎浪，很容易喝到海水，游起來真的很辛苦。突然發現剛才被我超過的兩個人追上來，而且還超過我，幹！怎麼會這樣，後來發現原來這兩位老兄是拉著標繩前進，哇勒！剩下 200 公尺時，這兩位老兄可能也覺得不好意思，又放手開始游，風浪又較小，我又換用自由式，沒多久又超過這兩位老兄。上岸時感覺有些喘，但總算完成第一項。還好大會有人幫忙脫防寒衣，否則自己脫會花很多時間。

在轉換區換衣服並補充食物和水，前往車棚領車，開始 180km 的自由車。看車棚內還有 10 多輛車，自己的游泳技巧真的還要加強，看手錶，9:26，比自己預定的時間還早 4 分鐘。

風很強，而且路程很遠，所以開始也不急，還沒到鵝鑾鼻就被兩個人追過，沒關係，還很早，慢慢來，自己這麼安慰自己。過鵝鑾鼻公園，開始上陡坡時，才發現碼表忘了歸零，上完坡才趕快歸零，還好昨天有勘查路線，大概知道騎了約 12km 左右。太平洋岸的風比西岸台灣海峽風強，小心異異得騎，摔車可不好玩。

到達港口第一個補給站，停下來補充水，竟然忘記自己是穿卡鞋，眼看就要發生生平第一次摔車，還好工作人員機警，趕緊來扶著我，真要感謝他。

港口過後往分水嶺前進，這一段上坡比較多，但因為比較靠內陸，風勢較小，騎來並不困難。這一段超過兩人，心裡蠻爽的。到分水嶺，這次有記得是穿卡鞋，沒有問題，吃了一包 power gel，並喝運動飲料和水。我的策略是除了按時補充食物和水外，只要到補給站一定也要補充食物和水，提供源源不絕的動力給身體。

往旭海下坡路段多，但山路蜿蜒，不敢盡速飆車。下到海岸，風勢更強，捲起千堆雪，這一段海岸公路，景色瑰麗，人車稀少，以後要找時間重遊一次。在這段超過沈漾漾，打聲招呼，替她加油。70 多歲的阿婆，堅強的毅力，另人佩服。

到達牡丹補給站，這裡有兩位選手休息，他們向工作人員探聽路況，聽到後面是 7km 連續上坡，兩人又癱在地上。知道後面這段是今天最嚴厲的挑戰，除了 power gel 外，多吃一根香蕉，灌滿運動飲料和水，加足馬力，衝！

其實這一段並不是很陡，只是比較長，反正按著節奏踩上去。中途有看到選手躺在路邊，問他怎麼了，還好他只是躺在那裡休息而已，這一段又超過兩人。

來到最高點的補給站，知道往後的路程就比較平坦，匆忙補足 power gel 和水就上路。沿路下坡多，加上車輛少，車速幾乎都可維持在 40km 以上。就這樣一路衝到車城台 29 線屏鵝公路，然後北上往楓港。今天是星期五，屏鵝公路北上車不多，路寬敞，雖然有風，但風勢不強，車速最低都維持在 25km 以上。到楓港路橋折返往南，一路平坦。由於前半段耗掉太多時間，所以後半段盡量趕，以補一些時間回來。到達車城國小補給站，只剩下約 60km，覺得狀況還可以，應該可以在下午 6 點鐘回到終點。補給完繼續上路。

往南到保力後右轉往海生館，這條落日大道，人車稀少，路況平整，而且又沿著海岸，騎來神清氣爽。過萬里桐沒多久，路旁有兩位選手向我招手停車，原來其中一人爆胎，問我是否有備用內胎。當下毫不考慮就把僅有的一條內胎給他。這位老兄硬要塞一百元給我，我說不用，就僵持在那裡，最後是另外一人直接把錢塞到我的工具袋。最後祝福他就繼續上路。

經過紅柴坑到天鵝湖飯店接台 29 線左轉往恆春，到恆春外環道右轉恆春古城，然後再右轉往出火，新莊。這一段路雖然比較複雜，但地上都有標識，而且每個轉彎點都有工作人員或警察，不會走錯路，可見大會是非常用心的在辦這次比賽。

來到最後一個補給站，這裡有 3 位選手休息。這裡除了提供 power gel，香蕉外，也有壽司和牛肉湯，大會真是貼心。只剩下 20 多公里，而且接著還有 42km 路跑，除了 power gel，香蕉外，還吃了一塊壽司，好準備 42km 的路跑。

在往港口的路上，遇到小佑子和明仁來幫我拍照和加油，比了一整天，終於有人給你加油，這種精神上的鼓勵有時比物質上的補給還有效。或許是明仁，佑子加油的效果，毫不費力就騎上聯勤陡坡，不一會就下坡滑到統一渡假村，終於完成漫長的 180km 自由車。



換完裝，吃了一包 power gel，上路開始最後一項 42.2km 路跑，看時間是下午 5:30，還有 6 小時 30 分，只要不出差錯，應該可以在關門前回來。剛開始跑速度很慢，發現雙腿不會有抽筋感覺，就稍微加快速度，以時速 8~9km 速度跑。跑到 2km 第一個水站，補充一杯水，身體狀況很好，這時候就有決對的信心可以在時限內完成。路過墾丁街上，路旁的民眾或是觀光客都不吝給我們加油。跑到墾管處附近第一次折返點，天色已全暗，工作人員發給選手螢光棒。跑完第一圈，時

間是 7:45，還不錯，應該至少可以在 11:30 前回來。

第二圈時，偶爾會飄一陣雨，但是不大。第二次通過折返點，時間是 9:55 分。要到夏都飯店的上坡時，突然強烈的疲憊感襲來，我知道遇到撞牆，只好放慢速度用走的，順便休息。經過夏都後，又繼續開始跑。來到福華飯店，雨勢突然變大，又遇到上坡，又停下來用走的。這時遇到一位來自高雄的孟亞輝先生，去年他也有去加拿大參加 Subaru 226km 鐵人賽，因而認識明華，校長，李榮光，兩人就邊走，邊跑，邊聊天。

剩下 2km 時，已經可以看到鵝鑾鼻燈塔光束，時間已經是 10:50，心知要在 16 小時內完賽已是不可能，沒關係，下次才有進出的空間。剩下 200 公尺時，我請孟先生先行，畢竟他是前輩。最後 50 公尺，明華與明仁陪我一起衝向終點，小佑子和 Lulu 在終線後幫我們拍下衝線畫面，終於完成艱苦的一天。



16 小時 8 分 1 秒，成績並不是很突出，而且也比預期的成績差很多，主要原因第一是天候的影響，尤其是強勁的季風，使游泳和自由車困難度提高。第二，由於是第一次參加，在體力的調配不是很好，像是自由車前 90km 過於保守，以致於花費太多時間。路跑也是，最後 8km 過於鬆懈，這些缺失下一次應該都可以改善，如果還有下一次的話

老問題，明年是否會再參加？這很難回答，原因是第一，主辦單位今年虧錢，所以可能明年不辦了。第二，226km 真的不是 113km 乘 2 這麼簡單而已，需要更多的時間來訓練。老答案，反正到時候再看吧



