

◆ 主筆 林昭嘉技師

近年來運動風氣日盛，各種運動賽事不但密集舉辦，參與的運動人口也越來越多，運動健身的觀念普及化，不僅平常各種運動及健身的人口數日益提升，也帶動相關運動產業的發展。各種運動項目中，又以路跑因為設備器材的限制門檻低，又不受年齡與場地的限制，成為最容易親近的運動項目。國內的大型馬拉松賽事更走向國際化，如田中馬、太魯閣馬、台北馬、萬金石馬等，已經成為國際賽事，更由於社區的參與，成為帶動觀光及社區連結的年度盛事。知名的大型馬拉松賽事往往開始報名就秒殺額滿，還必須抽籤才能獲得參賽資格，可見其盛況。



由於大型賽事所帶來龐大的觀光效益及社區連結的效果，地區型的賽事也紛紛推出強調地方特色的賽事以吸引跑者參加，有些強調路線的優美，有些強調在地特色補給的豐富，各展所長。相較於大型賽事嘉年華式的熱鬧與激情，地區型賽事有更多溫馨的在地風情。沒有擁擠的跑者群，跑道顯得清靜許多，雖然路邊少了熱鬧花俏的啦啦隊，但是路邊還是有靦腆為跑者加油的民眾，也因為報名的跑者較少，補給站的服務人員也更有時間能親切地為跑者提供補給。同時跑者如果有時間的話，在跑馬的時間之外花點時間停留在當地，更能親近的體驗當地的生活風味。

以 108 年 12 月 1 日當天為例，全台各地有超過 12 場馬拉松賽事，西部地區因交通地利之便，吸引大量的跑者，包括新北市的三商公益路跑、台中市的奧林匹克路跑、以補給品豪華豐富的虎尾烤雞馬、高雄市的捷運公益馬等，而且光台東地區就有知本馬跟南迴通車馬兩場，相形之下，知本溫泉公益馬比較

少受到跑友的關注。但是在賽事安排上卻是相對讓人感覺輕鬆而溫馨的一場馬拉松。



台東知本溫泉公益馬拉松至今已經是第四屆了，第一屆是 2015 年由臺東縣台東國際青年商會主辦。2016 年因地震及豪雨影響，基於安全考量停辦一年。2017 年第二屆起由知本老爺酒店主辦，由卑南鄉公所協辦。2018 年起擴大為包含全馬及半馬項目的公益路跑。今年 2019 年以台東「孩子的書屋」為主題舉辦公益溫泉馬拉松賽，提倡健康運動兼做公益，每報名一位跑者，主辦單位即捐贈孩子的書屋 300 元。今年公益路跑由知本老爺酒店及卑南鄉公所、台東縣知本溫泉觀光發展促進協會共同主辦，賽道路線也做了調整，全馬及半馬從往年的溫泉區及知本林道為主的路線，改為以孩子的書屋及台東大學為主的路線。同時維持往年公益路跑讓更多人容易親近參與的 6K 休閒組及親子組的部分。6K 組的路線與全馬與半馬路線不同，因此 6K 組的補給也單獨供應，親子組與休閒組的補給不會被速度較快的馬拉松跑者所排擠，讓所有的參賽者都能獲得足夠且優質的補給。親子組是由親子共同接力完成，參賽者都是攜家帶眷，讓家中老小也能共同參與運動的氣氛與成就感，接力賽由家長完成 3.3K 後，再交棒給兒童完成 2.7K，這樣的運動賽事成績不是最重要的，家人的共同參與，成就美好的回憶，培養孩子運動的熱情與習慣更是給孩子一輩子無價的寶藏。



(6K 組路線圖，摘自 2019 知本溫泉公益馬拉松官方網站)

23K 超半馬及全馬的賽事，賽道路線規畫經過孩子的書屋與國立台東大學，也讓跑者在跑步的過程中，除了欣賞台東好山好水的在地景觀，呼吸東部清新的空氣之外，也領略台東在地人文的關懷。值得一提的是在完賽後前往知本林道的路上，還遇到台灣獼猴家族在路邊悠閒地散步，讓人對於台東自然與人文的和諧共處感到驚喜。同時主辦單位也提供泡湯券給每位跑者，讓跑者跑完馬可以到知本當地的溫泉飯店使用當地的溫泉設備，好好消解一下跑步的疲勞，非常舒適而且有效。



(國立台東大學綠建築特色的圖書館)



這是一場小而美的賽事，但是處處可以看到主辦單位的熱情與細心的安排，讓人覺得明年還想再來。



(路上遇到的台灣獼猴家族)

開始跑步以後發現跑過台灣各個角落，更能體會台灣自然與人文之美。除了大型賽事的參賽紀念之外，利用跑步的機會到處跑跑，也是一種用腳體驗台灣土地的好方法。