

## 馬拉松自我訓練初步成績

主筆：彭武鵬技師

### 前言

去(108)年與公司同仁一起報名參加臺北馬拉松慢跑活動後，即開始進行添購裝備及搜尋有關慢跑相關活動資訊及訓練方法，於9~12月短期間內在自我要求不斷練習下，終於在年底前順利完成了個人第一次9.4K及半程馬拉松的路跑活動。

練跑基本知識及活動相關資訊請參考下方連結：

- 馬拉松入門初體驗及挑戰(第731期電子報 / 108.10.11 出刊)  
<http://www.tpce.org.tw/tpce/ePaper/731-1.pdf>
- 2019 桃園半程馬拉松-石門水庫楓半馬/路跑組 9.4 公里  
<http://www.taoyuanmarathon.tw/>



- 2019 臺北馬拉松 Taipei Marathon  
<http://www.taipeicitymarathon.com/rules.php>



## ✚ 紀律練跑增加肌耐力

上班族可練跑時間不多，僅有在工作日的晚上及周休二日的時間可利用，為了避免運動傷害，最好採隔天練習方式，讓身體充分恢復後再接續訓練，逐步增加練跑里程數，增加足夠之肌耐力，以應付未來動輒數小時連續跑步能量，需在無壓力情形下才可長可久。

平時在家裡可進行伏地挺身、仰臥起坐等簡單自我練習，可有效加強上背、下背及腹部等核心肌群，屆時可跑得更快又不受傷。慢跑前一定要進行拉筋、充分的暖身運動是必須的。

以下是我在練習第一個月至第三個月的紀錄，借助訓練軟體紀錄每次的成績，可有效掌握個人訓練進步的軌跡，在出賽前逐步調整目標。



## ✚ 考量天候購買個人裝備

通常接近年底時節屬冬季期間，經常會有大陸冷氣團寒流來襲，各項活動開跑時間通常都很早就開始(約在 06:30~07:00)，集合時間往往天還沒亮氣溫偏低，應穿著有防寒、吸濕排汗功能的長袖、長褲運動衣物以避免著涼，而非僅是穿著短袖及短褲上場。



## 漸進達成目標

由於是第一次參加馬拉松活動且已上了年紀，所以一切都須更為謹慎，以免過度運動跑出問題，傷了身體壞了零件就得不償失了。

在既定 2019 台北馬拉松活動(108.12.15)半馬(21.0975KM)的目標下，提前報名參加 2019 桃園半程馬拉松-石門水庫楓半馬/路跑組 9.4 公里的項目，作為賽前熱身運動。本次報名限制人數為 2100 人，當天各項活動人數總計為 5500 人，選手們在水庫壩景及楓林步道優美的風景中完成賽事，雖然路線上有多處上下坡度增加挑戰性，但風景、選手們及整個過程也都會成為人生中美麗的回憶。兩次馬拉松活動成績證明如下，應該還有很大的進步空間！



桃園半程馬拉松 石門水庫楓半馬 5<sup>TH</sup> 2019 11月30日

CROSS YOUR LIMITS | 21K | 9.4K | 4K |

井致更強的我

TAOYUAN HALF MARATHON

### 成績證明 Record Certificate

競賽編號 Bib No.	/ 6944
姓名 Name	/ 彭武鵬
組別 Division	/ 男子組
項目 Item	/ 9.4 公里路跑組
大會時間 Official Time	/ 00:54:55 <small>起/終點: 00:00:14 石門壩: 00:08:17 駁/終點: 00:04:55</small>
晶片時間 Net Time	/ 00:54:40
總名次 Overall Ranking	/ 204 / 2294
分組名次 Division Ranking	/ 172 / 1373

6944

TAIPEI MARATHON 臺北 馬拉松 2019

### 成績證明 Record Certificate

彭武鵬 WU-PENG PENG

大會時間 Official Time **02:19:29**

項目 半程馬拉松(21.0975KM) 總名次 4728 / 15345  
Division Overall Place

組別 男子組 分組名次 3855 / 10349  
Division Place

個人時間 Net Time 02:17:43 性別名次 3863 / 10367  
Gender Place

10公里點時間 10km Time 01:01:33 2019.12.15

協辦單位: 體育委員會 臺北市政府 中華郵政特准掛號 中華郵政特准掛號 臺北市政府體育委員會 協辦單位: 財團法人 臺灣體育委員會 協辦單位: 財團法人 臺灣體育委員會 協辦單位: 財團法人 臺灣體育委員會

贊助商: 裕利金銀 adidas

## 貼心叮嚀

- ◇ 留意各項馬拉松訊息及報名時間(熱門項目很快額滿)
- ◇ 穿著適合運動衣褲及護具
- ◇ 及早到場(考量交通因素)
- ◇ 購買寄物袋(往例不收私人袋子)
- ◇ 比賽前先上廁所(途中排隊如廁且影響成績)
- ◇ 清楚規劃之路跑路線(避免跑錯)
- ◇ 平均配速(避免後續無力)
- ◇ 補給站處適量補充能量
- ◇ 保持距離(避免踩腳或散落物而跌倒)

## 最後

筆者希望能以親身的經歷提供給勞苦功高的技師朋友們，當我們年紀漸長，不論退休或已近退休之際，要好好保養身體去找到自己的最愛，那些在年輕時想做而未能做的事，儘早趁現在還能圓夢時築夢踏實，活得精彩、不枉此生！