



名古屋全馬記

文/中山醫學大學 吳欣儀 實習醫學生

去年八月立下志願，想征服全馬，為大七畢業留些回憶，但回顧我的路跑經歷一點都不光彩，只是個跑馬素人。在名古屋路跑前，從未參與全馬或是半馬賽事，目前最長遠跑程僅15公里，要達成目標實在困難，但我相信每件事情總有起步時，抱著躍躍欲試的心情，踏上了這次的旅途。

我隻身飛往名古屋！但在機上不孤單，班機上充滿著跑馬的女生，可說是跑馬專機！載著一群穿著步鞋的台灣女生，滿懷志忑的心情一起出發。坐在我旁邊的女生—凱西介紹著自己並興奮地和我聊起她的跑馬史和大阪馬相識的現任男友！就這樣來自不同地方、不同領域，卻帶著一樣的夢想，一起感受42.195公里的風光。

第一天的室友也是一位來自台灣的女生，素昧平生卻睡在同張semi-double雙人床上，第一次跟陌生人躺同一張床，感覺有些不自在，卻因為共同的目標而備感溫馨。隔天再一起搭乘地鐵前往報到會場和場勘，並逛逛各馬拉松攤位，買些補給和紀念衫，一路

上感受到名古屋的蓄勢待發，而我想完成全馬的決心，悄悄發酵，等待明天大賽中揮灑。

名古屋起跑時間訂於早上九點十分，起跑前半小時，主持人開始帶領暖身操。伸展動作搭配著音樂的節奏，緩和了緊張的情緒，漸漸地讓我陶醉在壯觀的萬人女子運動會氣氛中。由於我被分配到L組，起跑時間較晚，自認前半馬必須加緊趕路，剛開始即不停穿梭超越其他跑友，深怕自己會被回收關門，但同時心情是熱鬧興奮的。日本民眾於賽道兩旁夾道加油和擊掌，濃濃的人情無疑是跑者最結實的肩膀，沿途也可見輪椅跑友、盲人參賽者，由伴跑員領跑下奮力往前邁進，大會也安排醫師跑者，隨時觀察每位跑者的身體狀態；在名馬起跑不久後，接著另一賽事—名古屋城市半馬的男子組也開始起跑，好幾位飛毛腿選手從身旁飛越，大伙驚嘆著同時，也激起奮力邁進的動力；但隨著時間過去，難免出現了無力感，試想著什麼辦法讓自己撐過，或嘗試轉念讓自己輕鬆一點。因為跑馬的路途多為來回折返跑，當



自己往回跑的時候，看到對向的跑者號碼布上的區號是提早出發的B.C.D組等，而自己卻後來居上的時候，自信心油然而生，似乎又增加一點前進的動力，陶醉在與假想敵對抗的平衡中。

另外，跑馬沿途美味的補給是最好的能量，炸蓮藕片、鹽味香菇巧克力、十勝麵包，還有來自民眾的私人補給，都讓跑友們不會挨餓，但我因此不小心吃太多而在29公里處肚子疼痛得受不了。偏偏廁所大排長龍，如廁浪費了不少時間，往後的十多公里賽程迷茫焦慮的心情，讓我想起曾經挑戰山徑越野賽，在開跑不久，因為坡度變化，引發一陣噁心而開始嘔吐，事後又是一名小女漢子，六小時完賽記憶給了我現在的力量，相信毅力是可以訓練的，讓自己更有勇氣面對生命中的挑戰。

來到30公里處後，每踏出一步，雙腳都是酷刑般的忍耐。印象很深刻後半馬不僅是持續跑著，而且停下來後要準備重新啟動，即便只是經過補水站休息3分鐘，身體就強烈抗議、反抗僅存的意志和腳力。而這麼多女生一起伴跑、一起努力，忍著痛，想要完成心中的夢想。我們都不是風光的優勝者，或許有人成功完賽、有人不幸被回收車截停，但追求夢想的心是一樣的。

有人說：如果只想要運動，只需要跑一公里；但如果想要體驗人生，非要跑一場馬拉松。跑馬後，名古屋地鐵裡充斥著跛行的腳，我想這些病患的診斷肯定都是”Nagoya foot”，可是每個參賽者仍然拖著跛腳遍跡名古屋景點，我的雙腳和關節也不例外，拖著疲憊的雙腳，一拐一拐地也要吃到名古屋的鰻魚飯和夢幻雞翅，食物便顯得更珍貴、美味。

初馬有如初戀，是曾經也是永遠。這種經歷刻骨銘心，沿途上美麗的風景、熱鬧的人群、帶著汗水、淚水和掙扎；醫學如同馬拉松式長跑，路途很遠、未來很長，任重而道遠。從運動中，我學習到和自己相處對話，解決和順應沿途遇到的變化，這是馬拉松教我的事，運動讓我更了解也更喜歡自己。

