



軍事訓練

挑戰「一日雙塔鐵馬」 之心得分享

助理教授 蔡玉敏、正期學生 鄧明浩

提

要

一般民眾眼中的軍校生，總是乖巧聽話、唯令是從，少有驚天動地之舉的孩子。我從高中開始就是軍校生，在軍校環境中，除了培養出基本的軍人美德，更潛移默化的培養出挑戰極限能力的軍人武德精神。人生不留白，年輕不留白，軍校生涯同樣也不留白。學科成績，認真學習就會；術科成績，努力訓練就行；隱藏版的意志力，可就無法與生俱來，唯有真正經歷過挫折與磨練，才會一點一滴的成長茁壯。未來軍旅生涯不論會遇到多少難題、多困苦，只要意志力夠堅強，必定能一一化解與克服。而從事運動訓練，正是提升自己意志力最簡單且有效的方法，人生的舞台要有多精彩，就看自己曾經歷練過多少困境，曾經試圖發揮多少能耐！本文分享自己的一日雙塔鐵馬行，除了紀錄不留白的人生，也分享經驗讓有志者可以成就不平凡自我挑戰。

壹、前言

國中時，我是田徑隊選手，是一般人口中的好動寶寶，因此，當103年考進空軍官校，不意外的，在一年級上學期第四週的三項基本體能測驗，就以優異的3000公尺跑步成績在新生群中嶄露頭角，經此吸引了負責學生體能鑑測與統整所有學生體育暨體能測驗成績的體育老師蔡玉敏的注意，遂將我推薦至當時甫成立的學生鐵



人三項運動代表隊，自此，除了繼續發揮優異的跑步能力之外，也開始涉足以往不曾投以過多注意眼光的游泳與騎自行車(以下簡稱鐵馬)的專項技術與相關體能訓練，至此，開啟了我人生中第二段輝煌的運動史。

有多少人會勇於挑戰不可知的未來？有多少人會在其一生中至少實踐一次瘋狂的舉動？騎鐵馬，幾乎人人會，但能將車速、長時間騎乘的心理耐受力發揮到一個極致程度，卻不是人人都能做得到的事。台北市市長柯文哲於105年1月9日以預訂21小時的時間完成一日北高(台北市到高雄市)雙城的鐵馬380公里挑戰，再於同年2月27日以近29小時完成一日雙塔(新北市富貴角到屏東鵝鑾鼻)的鐵馬520公里挑戰，自此，一日北高、一日雙塔，成了全台鐵馬族挑戰自我的最夯口號。

某日，看到新聞瘋狂報導年齡屬於阿伯層級的台北市市長柯文哲，竟能完成一日北高，甚至一日雙塔的鐵馬挑戰，我那顆年輕不服輸的心，即已悄悄的、不自覺的被激發了，於是，心中立即燃起挑戰柯市長行程的想法。當我將想法透露於鐵馬的好友團時，突然發現，原來被柯市長激到的不只我一位年輕人。於是乎，物以類聚的社會行為現象就自然而然的形成了，揪團鐵馬一日北高、一日雙塔的挑戰行為，也因此順理成章的在我的年輕不留白人生中一一發生了。

貳、真實的人生挑戰史

一、一日北高

去(105)年農曆大年初二，我與已經畢業的鄭宇廷學長、劉鎮富學長，還有同年班同學林旭哲等四人，信誓旦旦要挑戰柯市長成功挑戰的一日北高(我們設定為一天內從台北車站騎到左營車站)壯舉。可是，天有不測風雲、人有旦夕禍福，就在出發當下，當我才剛剛騎上鐵馬準備出發，椅墊還沒坐熱之際，竟發生摔車糗況，甚至摔斷了自己的左肩鎖骨(圖1)。

依稀還記得，我那驚魂未定的過程…因為選擇穿卡鞋把腳固定在踏板上以節省體力，卻在即將出發之際，由於心情過度興奮，導致一個重心不穩加上飄浮不定的注意力，就這樣，一時間還沒反應過來，整個人跟著整台車一起往左邊地面傾倒並跌落在地上了，對，這就是俗稱的摔車。之後，趕緊起身檢查車輛是否嚴重損傷，在確定仍可正常出發時，卻隱約感覺左肩發出陣陣的疼痛感，經目視，確定有紅、腫、熱、痛現象，此時腦子裏出現體育課時體育教官曾教育過，當發生紅腫熱痛現象時，就表示該部位已經受傷並產生發炎現象，必須立即進行冰敷以緩和病況，同時送醫診治。

不過，箭在弦上不得不發，為了這一天，我不知等了多久，一行四人籌劃



了多久，為了不想日後心生遺憾，所以我們仍然依照預定計劃出發了。一路上，除了咬牙忍痛考驗著自己的意志力，還得克服凜冽東北季風對自己的生理適應能力的挑戰。最終，皇天不



負有心人，還是讓我成功的把那380公里的鐵馬壯舉納入精采人生的戰利品。只不過，後續卻讓我必須花費九個月漫長時間加以修復，除了放棄平日最愛的鐵人三項訓練之外，還得依賴蔡老師額外贊助的營養品以加速骨頭增生，以及定期回診追蹤裂骨恢復狀況。經過一番細心照料，才讓我成功的盼回原本健壯的左肩(圖2)。此外，過去一年康復期，我只能乾坐板凳，眼睜睜的看著平日一起從事各項艱辛訓練的親密隊友們經常、不斷的報名參加國內的各項大賽衝刺人生，相對於沒動會很痛苦的我來說…回頭想想，當初挑戰一日北高鐵馬的舉動究竟是對還是錯，值不值得這樣豪賭，這答案，除了我自己之外，恐怕無人可以代為解答。



二、西進武嶺

^ > V i ~ a 7 a P Y
] e , c) Y ' Æ ; B , "
9 # , i ^ ^ h n 5 n I " ^
D ' > o A " 1 ^ a " ^ 4 * . □
- N6 " w 0 / 6 c: " ' 0 q £
A k \$ " f _ > " | D] E X 0 ^ ß D] " * 5 i P
Y 〇 ~ ~ Y ^ X " ^ " W
E « W
a WcA 6 ^ ~ ^ 4 B 〇 ~ □ a



劃當日往返，因耽心回程天雨路滑，而且我們沒有事先備妥下雨天計劃，因此在山上寒冷氣溫降至攝氏9度，以及全身濕冷到差點失溫的窘境下，倆人只好躲在廁所等待救援。之後，幸好聯絡上當天剛好將在清境過夜的同學們及時伸出援手（圖3），才得以全身而退。呵，又一次失算的鐵馬挑戰行動，還真讓我那不輕言留白的人生豐富了不少精彩片段。



圖3、與救援的同學們合影留念

三、一日雙塔

今(106)年農曆大年初三，我們這群不正常人類們又再度揪團，並且進階要挑戰長達520公里的一日雙塔（我們設定為一天內從富貴角燈塔騎到鵝鑾鼻燈塔）。我相信，這個數字的距離，光聽就夠令人畏懼了。開始騎車的前一天，已畢業的學長鄭宇廷、四年級學長馬丁內、同年班同學林旭哲與我，一行四人先約在左營高鐵站會合（圖4），之後一起搭乘高鐵到台北，先落腳借宿一夜的地方。騎車出發當天，四人在清晨五點帶著睡眠惺忪的雙眼、尚未覺醒的身體、不太聽話的四肢，開始520公里鐵馬旅程的行動。



圖4、團員們於高鐵站會合留影紀念

第一站，團員們先到台北市富貴角燈塔合影留念（圖5），因為這裏才是本次挑戰真正的520公里鐵馬長征旅程起點。當天，因為東北季風大發威，對我們的騎乘之旅而言，北部天氣正巧為大順風，使得這趟騎乘之旅一開始就非常順暢，再加上天空微陰，對於從事戶外運動的人來說，是個相當舒服的天氣。



圖5、出發點：台北市三貂角燈塔合影留念
（左1：鄭宇廷、左2：林旭哲、右2：馬丁內、右1：鄧明浩）



圖6、第一個意外事件：馬丁內的鐵馬後輪爆胎



圖7、第三個意外事件：林旭哲的鐵馬前輪爆胎

果不其然，不到中午時刻，我們一行人就已經騎到苗栗了。原以為這將是趟順利的挑戰之旅，沒想到，自此才是一連串考驗眾人體力與意志力的意外事件的開始。

第一個意外事件是四年級學長馬丁內的後輪爆胎(圖6)，由於我們四人是此次行動的團隊，所以每一位成員都必須先停下來協助更換內胎。由於有過去年挑戰一日北高的騎乘經驗，因此在這次挑戰出發之前，早已事先備妥4條內胎、6個充氣鋼瓶，以應不時之需。不到20分鐘，搞定，一行人又再度出發了。

不過，好景不常，學長馬丁內的後輪不知何故又再次爆胎，於是迫於無奈，只好進行第二次的修車暫停休息。將內胎再度更新，並仔細巡檢一番，確定都已處理妥善之後，即刻第3度啟動行程，此後一路沿著台17線道路往台中前進。

剛進台中境界不久，這次換同學林旭哲的前輪爆胎(圖7)。當更換內胎時，卻發現我們攜帶的內胎氣嘴不夠長，導致換上板輪之後卻無法順利讓輪胎充氣。此時，馬丁內學長將他之前汰換具有比較長氣嘴的內胎提供給林旭哲，而自己則換上比較短氣嘴的新內胎，至此，總算圓滿解決了第三次意外事件。不過，此時我們已經耗掉4條內胎、5個充氣鋼瓶，應急裝備

開始呈現危急現象，只要再有一人爆胎，這趟鐵馬挑戰勢必得宣告失敗。此外，眾人也開始逐漸顯現些許不利於挑戰之旅的疲憊感。

一行四人繼續不斷的向南騎，但是，途中，馬丁內學長的前輪竟然發生洩氣爆胎意外，初步推估原因，可能是之前更換內胎過程中，沒有把內胎置放平整，導致充氣後的輪胎產生扭轉現象，變得更容易發生爆胎。正當苦惱應變之計時，幸賴當地居民好心告知，距離我們只有300公尺附近有一家腳踏車店可提供協助。不過，那是家普通腳踏車店，無法提供符合長途騎乘這種特殊功能所需的內胎。但是，好心老闆在得知我們的壯舉意圖之後，無條件的把我們連人帶車一併載到市區的另一家腳踏車店，讓我們得以請專家為馬丁內學長的前



、後輪輪胎都進行仔細檢查。幸好有好心老闆的天外飛來一筆之舉，才意外發現學長的鐵馬輪胎內框裡的墊片破損，原來這才是導致不斷爆胎現象的主要原因。經此事件後，讓我更深刻體悟，原來出發前的每一項檢查及裝備的妥善率，是何等重要。千萬不要等到事情發生後，才急忙的四處求助他人幫忙，因為，漫漫人生旅程中，不是每次都能有如此好的運氣。

終於忙完一連串的輪胎爆胎意外事件，接著一路很順利的經過台中清水、



圖8、在雲林麥寮7-11暫做休息時處理肩頸酸痛的窘境

彰化鹿港、雲林麥寮(圖8)、嘉義布袋、台南沙鹿，當到達高雄岡山時，已是凌晨四點，里程數也已累積到約400公里，原本計劃在已畢業的鐵人隊學長曾承宏家中暫時休息1小時，於五點再繼續出發，不過，由於在此之前的休息點皆未做最完善的安排，導致一行人因過度疲勞而沉睡了3小時，直到七點才醒來。當起身坐起那一刻，學長鄭宇廷問我們這三位年紀比較輕的意見，說：「還要繼續騎嗎？」。當下，四人沉默片刻都在認真的思考這個看似簡單，但卻頗具內心戲的問題。其他三位怎麼想的，我是不知道啦，但是我的內心卻不斷的蹦出個聲音，說：雖然還有100多公里才到達預定的終點站，可是，過去計畫了這麼久，期待了這麼久，而且好不容易已經騎了400公里到達了高雄，怎能輕言說放棄就放棄呢！於是我率先回答：「當然騎啊！」。

就在從高雄岡山出發沒多久，隨即發生第四件意外事件



圖9、鄭宇廷摔車受傷情況

，學長鄭宇廷摔車了(圖9)。不過，還好只是小擦傷，在簡單處理傷口之後，一行人繼續未完成的鐵馬挑戰之旅。後續，依序停靠屏東林園、枋寮、車城，一直到預定的終點站：鵝鑾鼻燈塔(圖10)。當腳踏在終點站時，心情真的無法用言語表達，整個520公里過程，除了上述的三件爆胎事件，與一件摔車意外，還有屏東枋寮到車城這段下大雨、刮風向不定的落山風與起伏路程，以及整個行程中的無數次寒風刺骨體驗，讓我們騎到打瞌睡、肩膀痠痛、屁股痛…，各個辛酸畫面都不自覺的逐一浮現腦裏，久久無法散去。

雖然在整個長達510.3公里、耗時32小時20分鐘



、消耗16,121卡路里(圖11)的騎乘過程中，隊友們輪流共發生好幾次爆胎意外，甚至有人摔車受傷，不過，最終又再次成功的征服了瘋狂的行程。



圖10、團員在終點站：鵝鑾鼻公園合影留念



成功的背後必定有恰如其分的事前計劃。雖然連兩年都成功挑戰了人生中的極限運動行為，不過，仔細回想，如果沒有事前完善的各項準備工作、平日精實的體能訓練、默默鍛鍊出來的超強意志力，根本不可能結出如此甜美的果實。

圖11、一日雙塔鐵馬挑戰之旅的完整電子記錄

參、成功的必備條件

一、柯市長挑戰成功的條件

有關於柯市長成功挑戰一日雙城、一日雙塔鐵馬之旅的重要關鍵，除了平日依照計劃從事漸進提高訓練量與強度的專項運動訓練之外，還必須倚賴事前由專人、團隊負責規劃出妥善的行程、休息站、營養補給，並且配備適合長程鐵馬旅程的自行車配件以減低意外事件的發生率。所以，平時在進行不同距離的騎乘挑戰時，休息點、休息時間的規劃與安排，都必須經過精確的預估，並依預訂計劃按表操課，才有機會成功完成挑戰。

以一般擅長挑戰長程戰的車友來說，會設定以每小時20公里的速度前進，最後以19個半小時完成一日北高的騎乘之旅。至於原預訂以21小時騎完一日北高距離的柯市長行程安排來看，除了午餐休息50分鐘，晚餐休息30分鐘之外，以設定大約20公里的速度前進，再配合1小時休息一次、每次休息10分鐘的方式進行，每個休息點的休息時間雖然很短，但是設定比較多的休息點，這樣規劃的主要目的，就是為了避免休息太久而冷卻了身體，以及造成精神過度放鬆的反效果，此外，要順利完成，還有些小撇步可納入考量，例如，選擇在冬天時候騎乘，除了可以提供比較涼爽的氣候，騎車比較舒服之外，強烈的東北季風也會形成一股莫大的助力，讓大部份旅程長保在時速30公里以上(吳敏



正，2016)。

二、作者本次成功挑戰的條件

) *] N
" _ > Q ... < ° J H ~ 0 _
J ¶ Z ‡ J H 1 X] " \$; y
) T u b n g p s e - ! " 2 :): d7s*p t t ! u s b j ~ o j i o h * ^
" ' W > ^ 8 . < }]
^ q < t _ > ° W) g
] °) = ... Y L W Y P <
1 . æ | ¢ " r ~ " |] n
L < \$ > * \$; "
g \$; " " W ¢
¶ r J J H n > " ' x | ¢ N n
> L W Y : L > Y n ~ : ~ *
E s h L " " _ > W D 8
= e 7
E 6 † b E d Q Æ i > ; X o
i ¶ t ¶ † ~ Y ^ q . t ' x *
a t ~ o h Q h " P n ß
2 1 \$ æ , m
) * q ¥ 0 . p
, Æ L 1 " " " "
Æ \$ i \$ " c O " c n U r >
< c " r M ; ~ o m Æ d ¢ R
' x o# j t f) H ¶ Æ] > i o
N 5 a ¥ ' x , I w Æ N " X „ ‡ ß
x X N 5 6 X " ' x ¢ H F t • L
W ¢ 8.22 ø ø ~ L ~ G ^ 8.2 2 * t 0
' ~ F V + +g L " ~m h ¢5(æ * ~7 H I
~m > G m - 9 » - 2 -1 M 3 -1 1 1 , } Z ~" Æ Z
S



肆、結語與建議

一趟過程艱辛的一日雙塔鐵馬挑戰之旅，讓我體驗到很多深刻的感受，也學到處理很多事情上的想法與做法。例如，事前的旅程路線應有詳細的規劃，停靠的休息站適當安排一事不可輕忽，應急裝備應如何準備才算充足，甚至騎到終點之後要如何各自返家…，種種事項都必須在出發前就已經完成精細規劃。

不過，計劃永遠趕不上變化，現實狀況，總不免或多或少的出人意料，想得到的是計劃，想不到的是變化，要將一件事做到完善，除了要有令人安心的周全事前計劃，還必須配上高水準的個人與團體成員應變能力，然而，後者是無法與生俱來的，必須經歷一件又一件的親身體驗，才能換來的寶貴人生經驗，電影『白日夢冒險王』中有一段話是這麼說的：「做你熱愛的事，雖然不代表能過得輕鬆，但絕對可以活得精采」。

所以，我們必須坦然的面對阻擋在面前的各種困難與挑戰，磨練，是件辛苦的事，不僅考驗外在的體能狀況與行為應變能力，更考驗著內在的意志力堅強度，唯有經歷過磨練，人的心智才有成長的機會。有一段話一直深刻印在我心底：「有些事不做不會怎麼樣，但若做了，就會很不一樣」。想就做吧，別再猶豫了，因為不去做，就永遠不知道自己有多少能耐。我未來要築的夢，還包括畢業前完成東進武嶺、泳渡日月潭、登玉山、鐵人113、鐵人226。就等著一一實現了。

參考文獻

- 吳敏正(2016. 02. 25)。柯文哲完騎一日北高秘訣原來是…。取自單車誌Cycling Update網址<http://www.cycling-update.info/classroom/people/1665-2016-02-25-03-06-55>
- Stamford, B. (1996). Cross-Training: Giving yourself a whole-body workout. The Physician and Sports-medicine, 24(9), 103-104.

作者簡介

助理教授 蔡玉敏

學歷：桃園國立體育大學教練研究所碩士。經歷：空軍官校總教官室助教、講師，曾擔任學生田徑校代表隊教練。現職：空軍官校網球社團指導老師、學生網球校代表隊教練、總教官室助理教授。

正期學生 鄧明浩

學歷：車城國小、車城國中、國立中正幹部預備學校。經歷：實習幹部、五場馬拉松(其中一場破3)、兩場半馬、三場51.5公里鐵人賽、六天單車環島。現為空軍官校正期學生107年班學生。