



軍事訓練

「一日雙塔鐵馬行」 經驗分享

助理教授 蔡玉敏、三年級學生 林旭哲

提

要

在美國，軍人應具備的體能水準如同專業運動員一樣。軍校生，未來將成長茁壯為國家的職業軍人，因此，在校期間所接受的一切軍事教育與訓練，都必須比照未來任官需求而漸進提高要求。軍人負有保家衛國的神聖使命，因此在自我充實方面的要求，理應比一般民眾更高，除此之外，更應習慣於勇敢面對挑戰、克服困難，經常磨練心智，未來才有機會成就一番事業。

一日雙城、一日雙塔的鐵馬挑戰，除了考驗個人的體能狀況，更進一步考驗著個人的內在意志力程度。當具有鋼鐵般難以動搖的意志力，未來邁向成功道路的選擇，必然將更為寬廣。

壹、一日雙塔鐵馬心路歷程

早於去(105)年農曆初三，四位團員(已經畢業的鄭宇廷學長、劉鎮富學長，還有同年班同學鄧明浩)、於從台北林口騎到高雄左營，完成380公里的一日雙城挑戰時，腦子裏就立即浮現挑戰一日雙塔的想法。雖然在完成380公里的鐵馬騎乘時，當下覺得有些事情一輩子做一次就好，可是，才過沒幾天，我們幾位車友又開始議論紛紛，打算隔(106)年要挑戰一日雙塔的鐵馬騎乘。今(106)年的一日雙塔鐵馬挑戰，可惜一位去年一同奮戰的學長因故無法參與，但卻多了一位外籍生學長



參與，所以本團依舊維持四位成員。以下是此次挑戰的歷程說明。

一、出發前的準備工作

首先(106年1月29日，農曆大年初二)，把自行車拆卸裝袋，以方便隨行攜帶上台北。一行四人約在左營高鐵站會合(如圖1)，先搭高鐵到台北，再轉搭捷運到淡水站，最後轉搭計程車到暫住一宿的台北三芝一畝田民宿。盥洗之後，先備妥隔日騎車所需裝備，大約23:30上床睡覺。隔天早上05:15時起床，每個人都穿著車衣、卡鞋，然後到最近的7-11商店，以店到店的郵寄方式，將穿上台北的衣服、鞋子以及用不到的物品寄到家附近的7-11，然後騎車(如圖2)到出發地點－富貴角合影留念(如圖3)，準備早上07:00時開始一日雙塔的鐵馬挑戰之旅。



圖1、團員於出發前一天在左營高鐵站會合留影
(左至右為鄭宇廷學長、林旭哲、鄧明浩、馬丁內學長)



圖2、晨間從民宿騎往出發點

二、終於出發了

剛開始騎，經過淡水地區時，因為天氣濕氣很重、天氣微涼，對於開始運動且身體漸漸微熱我們而言，那是一種相當舒服的感覺。接著，途經關渡大橋、八里等風景優美的地方，直讓人心曠神怡。

過了八里大概半小時但還未離開台北地區，大約早上08:30時第一次停車進入7-11進行補給。以相當快的速度吃完關東煮、茶葉蛋之後，再把最重要的水壺裝滿開水，就繼續出發了。不過，此時已開始感覺有點冷。



騎出台北市區，接上台61西濱快速公路，逐漸遠離市區，此時，道路兩旁幾乎已經沒有什麼店家，只剩美麗的風景與凜冽的冷風隨影相伴。本次騎乘的路線，基本上與去年挑戰一日北高雙城的路線差不多，因此腦子裏不斷湧現去年許許多多的甘苦騎乘回憶，例如，去年曾停留休息的路橋下水果攤、新竹17公里海岸風景區，或是高中時與同學環島經過的香山濕地，還有苗栗西湖附近白沙屯之前的一段緩升坡(如圖4)，以及過完坡後立即出現的衝刺點(衝刺點時速每小時68到74公里)，這段緩陡坡斜到馬丁內學長被我們三人海放。經過緩降坡的衝刺運動後，進到白沙屯的7-11買水果與零嘴塞在後口袋備用，並在當地的麵店吃午餐休息。

三、不斷的爆胎意外事件

午餐過後，下午的騎乘大約經過不到兩個小時，馬丁內學長已經發生兩次爆胎(如圖5)的危急情況了。通常，出門騎比較長程的自行車時，我習慣會攜帶一組備胎以防萬一，所以，當馬丁內學長發生第二次爆胎時，我的備胎立即派上用場了。

在換胎時其他人稍作休息，台61很多路段都在施工，所以會銜接進鄉村小道。大約15:00時左右，在一次轉進小道時，換我輾到金屬碎片，導致前輪內胎的氣全洩掉了，必須更換內胎。不過，卻不幸發現，即使我們準備了三組備



圖3、出發點：富貴角燈塔留影



圖4、苗栗白沙屯附近的緩升坡



胎，卻因為輪胎的噴嘴規格不符，導致我無法使用其他人的內胎，於是，只好把已經借給馬丁內學長使用的內胎換下來自用，然後把第三組備胎移給馬丁內學長使用，如此繁複的內胎更換作業，耗掉將近一小時的寶貴時間。

好不容易處理妥善了，重新整裝出發。可是，騎不到一分鐘，卻聽到後面傳來爆胎的聲音，原來是馬丁內學長才更換完的內胎又爆了。這下子，已經換到沒有備胎的我們，只能把車牽到路邊，並打算用Google Maps騎到5公里外的自行車店買內胎來處理。此時，路邊住家一位大姊姊走出來問我們發生了什麼事，在聽完我們的意外事件後，大姐姐指著前方約200公尺外有間紅色房子，並說明那是間組裝自行車的工廠。於是，我們一行人起身前往尋找救援。可是，幾經敲門，仍沒人應聲，於是好心姐姐進一步幫忙打電話給工廠的 老闆與老闆娘。

當說明我們的意外狀況之後，老闆對我們抱歉的說，廠內沒有我們這種特殊功能需求的內胎。不過，好心的 老闆秉持著過年結善緣的心情，決定用自家廂型車載我們四個人與腳踏車一起進市區找認識的車店補貨。自此，終於度過一段莫名其妙的連續爆胎意外期。

四、從台中整裝再度出發

重新整備應急物資，準備再度出發，此時已是下午17:00時刻(如圖6)。太陽漸漸移向地平線，夕陽餘暉的感慨感不自覺的油然而升。之後，沿路61快速道路，再接台17線道路，整個騎乘路段是由上次一起挑戰一日北高雙城鐵馬的學長領騎，接著一路很順利的經過台中清水、彰化鹿港、



圖5、馬丁內的鐵馬兩次爆胎



雲林麥寮、嘉義布袋、台南沙鹿。

五、磨練意志力的開始

穿梭在全黑的夜晚，騎著和去年一日北高雙城挑戰時一樣的道路，當騎乘距離已達300公里左右，約莫凌晨01:00時，抵達台南南鯤鯓代天府往台南市區路上的一家7-11稍做休息。許多挑戰一日雙塔的車友皆表示，撞牆期大約都是騎到台南前後，這時天色暗了、又累又餓，是最想放棄的時候(吳敏正，2016)。

此時此刻應是身體、精神都感覺最疲憊的時刻。依稀記得，大夥下車休息時，當我躺在7-11店前停車位前方的地上不到30秒鐘，竟然不自覺的閉著雙眼且失去意識的沉睡了。過沒多久，學長把我們一一叫醒，並且在7-11泡薑茶給我們這群睡眠惺忪(如圖7)的學弟們以補充體力，喝完就繼續趕路了。

迅速穿過台南，沿著黃金海岸邊往南繼續騎，在漆黑的夜晚，鐵馬輪胎快速轉動所帶來的颼颼聲，不斷的從我耳邊呼嘯而過，此刻的我，因為疲憊不堪的身體與心理，只剩腦中的意志力在持續的支撐著，我想，我這輩子應該從沒有如此專心過(如圖8)。

六、休息是為了走更長遠的路

原訂目標在凌晨03:00時抵達岡山空軍官校附近的學長家進行休息，可是

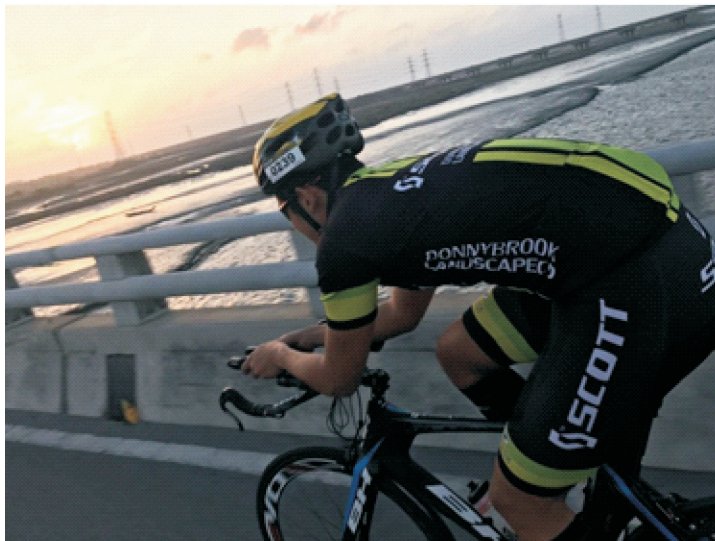


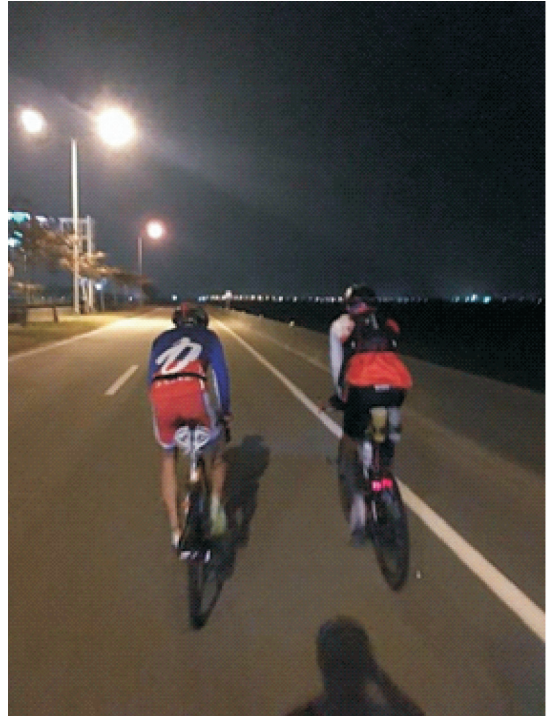
圖6、17:00時分的中彰橋上夕陽伴我行



圖7、身體還未覺醒的林旭哲



，當我們真正到達高雄岡山，已是凌晨04:00時，里程數也已默默的累積到370公里左右了。就在抵達空軍官校的前半小時，應該是這段旅程中最感疲憊的時段，幾乎是咬緊牙關才能集中精神繼續騎。當凌晨04:00到達岡山學長家，學長的家人們相當熱情款待，要幫我們煮泡麵等熱食，還準備毛巾要我們輪流去盥洗一番。不過，因為考量身體、精神若進入舒適圈，必定會沒有動力繼續往下騎到終點屏東鵝鑾鼻。因此一行人決定不洗澡、不吃東西，僅躺睡一小時就出發。雖然是躺在學長家的地板，可是因為有枕頭與毛毯，四人很快就進入深層睡眠狀態了。



果不其然，四個都睡死了，原本設定的凌晨05:00時鬧鐘響，竟然沒有一個人聽到。直到早晨07:00時，學長叫醒大家並詢問，還要不要繼續騎下去？頓時，全部人皆沉默未立即表態。不過，一會兒之後，大家又再度提起精神，離開學長提供的舒適溫暖窩。

圖8、夜晚騎著鐵馬沿著台南黃金海岸狂奔

七、又見意外事件

隨後，在高雄吃早餐，接著開始穿越高雄地區。騎到約高雄獅甲捷運站附近，領騎的學長一邊騎



圖9、終點站：屏東鵝鑾鼻

一邊伸手想拿掉輪子上的附著物，手卻不慎的捲進前輪而摔車。一行人馬上停車檢查學長與車子，雖然學長有些許皮肉傷並且流血，但幸好傷勢不嚴重，車



子的前輪雖然有石子的撞擊聲，但是整體仍可正常使用。傷口在經過開水簡單清洗之後，一行人又開始往後續的路程前進。

八、不屈不撓必能成功

就這樣，緩慢的穿過草衙道與小港區，高雄往屏東林園的路上很多工廠與聯結車奔馳，只有我們騎著自行車往墾丁邁進。經過林邊，到水底寮改騎台26線道路前往墾丁，可是，由於整條路上全是由北向南要到墾丁遊玩的旅客，導致一路大塞車，也增加我們騎乘發生危險的機率，不得不放慢速度前行。

當我們到達車城，已經是出發後的第二天下午13:00時，此刻，天空竟然開始下起大雨，老天爺再度對我們擲出一個更大的考驗。不過，大家秉持著不畏風雨的精神，面對無情的狂風大雨，依然不改初衷的一路往鵝鑾鼻勇敢挺進。

最後好不容易，終於抵達終點站鵝鑾鼻(如圖9)，此刻已是下午15:00時。我們並未進入這有名的國家景點欣賞，只是就地拍照留影，之後找了台小貨車，把我們載回車城的同行車友鄧明浩同學家中休息，最後，再搭學長的便車回到溫暖的家。本趟一日雙塔的鐵馬挑戰之旅，共費時32小時、510公里，到

表1 林旭哲一日雙塔行程簡介

日 期	時 間 (里 程 數)	動	作 特 別 計 劃
前一天	19:15	高鐵從左營往台北，台北捷運到最北端淡水站，搭計程車到三芝的一畝田民宿	
騎乘第一天	05:15	起床、到7-11寄行李回家、騎到富基漁港富貴角拍照	
	07:00	出發	
	08:30	第一次停車補給、還在台北	
	13:00	苗栗白沙屯吃午餐	
	14:00	馬丁內兩次爆胎	
	15:00	林旭哲爆胎、台中	
	15:10	馬丁內第三度爆胎	每90分鐘進行一次補給
	17:00	遇到貴人涂老闆協助修車 重新出發、到達中彰大橋	
騎乘第二天	01:00	到達台南南鯤鯓往台南市區7-11、路邊小憩片刻	
	(300公里)		
	04:00	岡山學長家	
	(370公里)	睡覺	休息、重新出發
	07:00	起床、吃早餐、重新出發	
	08:00	高雄獅甲捷運站附近	
	13:00	領騎學長摔車	每1小時休息一下
	15:00	屏東車城、開始颶風下雨	
	(510公里)	到達終點鵝鑾鼻	



此正式結束。

貳、一日雙塔行程簡介

本文作者一日雙塔的行程簡介如表一。柯文哲市長的一日雙塔行程表則如圖14(吳敏正, 2016)。柯市長於專業團隊的計劃下, 以及豐厚的後勤補給、現在科技的改良自行車, 沿途遵從專人的指導, 於是順利以28.5小時完成520公里的挑戰。本文作者僅靠4位團員的分工合作, 在沒有後援補給團隊的支援下, 跌跌撞撞的以32小時20分完成全程。可見, 一趟成功的長程鐵馬之旅, 除了騎乘者本身的體力與意志力外, 還必須有其他要素相互配合才能順利達成。

參、成功的秘訣

台北市長柯文哲於105年2月27日早上5時26分從新北市富貴角燈塔騎自行車出發, 挑戰一日雙塔(富貴角燈塔至鵝鑾鼻燈塔), 最後在2月28日上午10點抵達國境之南屏東縣鵝鑾鼻燈塔, 包含中途19個休息點的休息時間, 總計以28.5小時完成總程520公里的「雙塔」之旅。其成功要素, 包括下列三項最主要的重點。

一、適當的休息

長途騎乘, 一般建議每騎一個小時, 就得安排5至10分鐘的休息, 休息地點安排在有吃的、有喝的、有廁所的便利商店, 是最好的選擇, 時間到了就該休息、補給, 不可以硬撐, 尤其在西濱公路上的便利商店相隔比較遠, 如果事前能夠先安排好休息地點, 自己在心理上也會比較有所準備(吳敏正, 2016)。

原則上白天休息時間短一點, 到天黑後可休息久一點, 大部份車友的撞牆期大約都是騎400k到台南後, 這時天色暗了、又累又餓, 是最想放棄的時候。如果不趕時間, 建議休息, 睡一、兩個小時對體力恢復有很大的幫助, 之後也比較不會騎到睡著(吳敏正, 2016)。

二、充足的補給

負責柯市長挑戰一日雙塔後勤補給的捷安特旅行社經理蔡嘉津表示, 本次準備的主要補給品是水份多的小番茄、50顆橘子等水果, 另外還有100根容易轉換成熱量的香蕉以確實補充體力, 其他的補給品還包括運動飲料、王子麵等, 加起來超過10公斤(張博亭, 2016)。

因為吃太少會沒力, 吃太撐除了騎不動, 還會想睡覺, 所以沿途的飲食最好採以少量多次的方式進食, 另有部份車友為了節省時間, 會選擇能邊騎邊吃的食物, 例如各種果膠、能量棒這種小包裝、方便食用的補給品。但是如果一



柯P 一日雙塔遠征圖

2/27 >>> 2/28

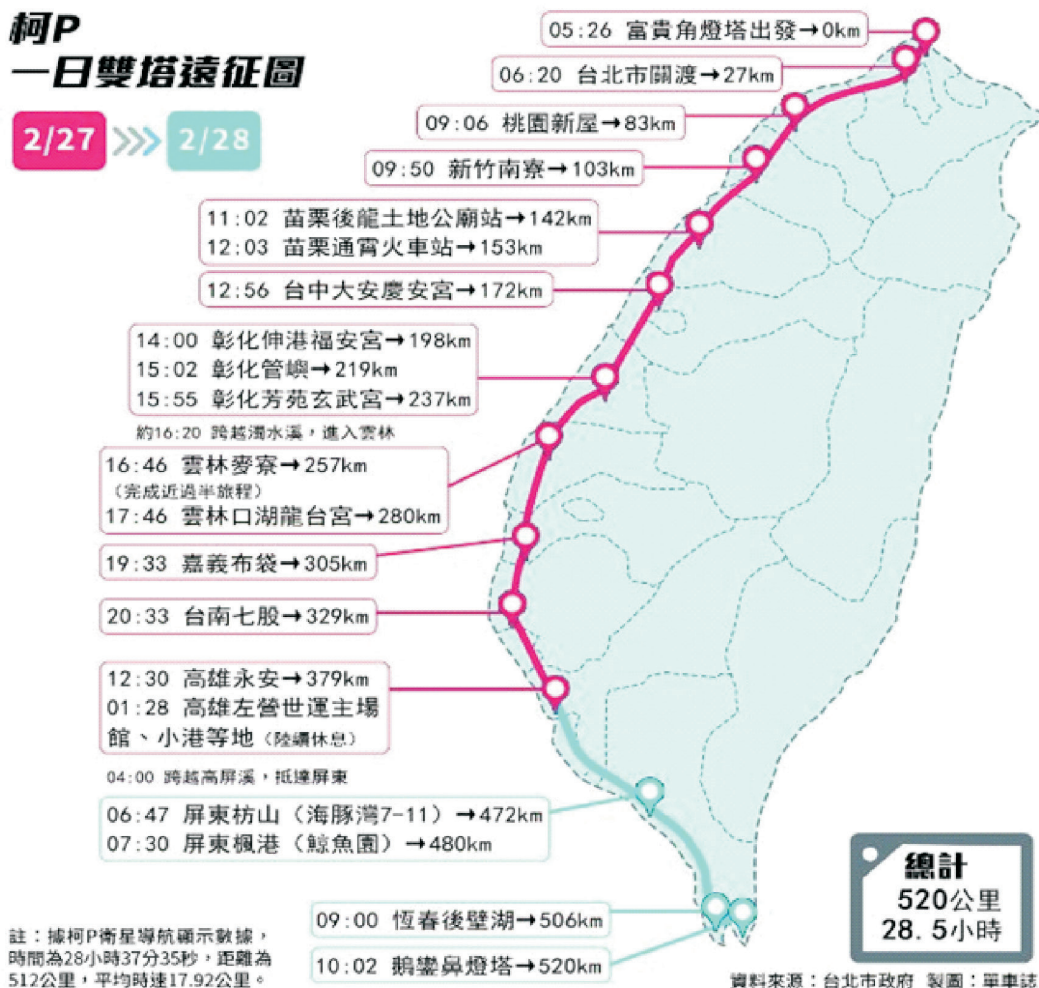


圖14、柯文哲市長一日雙塔的行程表

直吃甜的、流質的補給品，雖然方便但很快就會膩，因此可到便利商店買些鹹的食物吃，讓自己比較有食慾(吳敏正，2016)。

此外，由於騎乘時間長，甚至跨夜，所以，可以在路上多喝提神飲料，除了可避免睡著，還有助於運動表現。午餐或晚餐不要吃太油膩與難消化的東西，大多是停便利商店吃飯糰。但是一路這樣吃下來真的會很膩。所以，如果車友不趕時間，建議三餐時間還是停下來好好吃點熱食，有飽足感，才不會產生又餓又累的感覺(吳敏正，2016)。

三、足夠的體能訓練

柯文哲曾多次表達，自己有朝一日一定要完成「一日雙塔」的騎乘；他為



了訓練體能，每天上班爬11層樓梯，每周安排3次體能訓練(曾健佑，2016)。

至於本文作者，由於身為鐵人隊學生，因此平日週一至週五早上五點半至六點半，會在體育場進行例如馬克操、循環訓練、核心九式等多種項目的訓練，下午則安排長時間自行車騎乘、肌肉爆發力訓練、長跑、游泳等進行交叉訓練。為了一日雙塔鐵馬挑戰，一個月會安排幾次假日，跟著同為鐵人三項愛好者的教官、學長姐們進行團騎，也經常報名參加例如高雄十全車行BH團騎或是Kuota約騎南臺灣等戶外的團騎活動。

肆、結語

本次一日雙塔鐵馬挑戰，共費時32小時、510公里，雖然完成挑戰所耗費的時間不算短，過程狀況百出，相當艱辛，不過，當騎完全程時，內心所湧現的是莫名且久久無法消逝的開心，亦是大夥意志力的真實表現。

其中，當我們從台中整裝再度重新出發行經中彰大橋時，見到落日餘暉那一刻，突然讓我想起影片《星際效應》所引用的一段話：「不要溫順地走入那良夜，白晝將盡，就算年老也要燃燒咆嘯；怒吼，怒吼抗拒天光沒滅」。當時我的心情如同那般的傲骨，挺身在白晝將盡的道路上，永不退怯。

參考文獻

- 張博亨(2016. 02. 27)。柯P挑戰一日雙塔 補給充足。取自蘋果即時，網址<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/life/20160227/804317/applesearch/%E6%9F%AF%E6%8C%91%E6%88%B0%E4%B8%80%E6%97%A5%E9%9B%99%E5%A1%94%E3%80%80%E8%A3%9C%E7%B5%A6%E5%85%85%E8%B6%B3>
- 曾健佑(2016. 02. 28)。整理包／汗水取代淚水！ 柯文哲228拚完520公里「單車雙塔」。取自聯合新聞網，網址<https://udn.com/news/story/6655/1529402>
- 吳敏正(2016. 09. 10)。雙塔520k這樣準備就不難。取自單車誌，網址<http://www.cycling-update.info/classroom/skill/2023-520k>

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。

空軍官校正期學生 林旭哲

學歷：國立中正預備學校高中部。經歷：參加四場標準鐵人競賽、參加一場超半鐵人競賽、參加許多路跑競賽。現為空軍官校正期107年班學生。