



軍事教育

征服「高雄山城100K超級馬拉松」心得分享

正期學生 王萬仁

提 要

身為軍校生，就是要面臨國軍三項基本體能這個關卡，測驗中，其中最讓軍校生難忘的應該就是3公里的漫漫長路了。「為戰而訓」、「為用而訓」為軍事教育之宗旨，軍事院校的教育亦在培養國軍各級導幹部。因此，軍校生平日要鑽研各域本職學能外，要鍛強健的體魄，勤體能與戰技，以奠定日後導戰士捍衛國家的基礎。體能是戰技的根本，唯有充沛的體能，才能發揮精湛的戰技技能。

運動訓練，正是提升意志力最有效的方法，人生要怎麼過的精采，就看自己經歷過多少逆境，試圖發揮自己的極限！本文分享自己的高雄山城100km超級馬拉松心路歷程，紀錄年輕不留白，也分享經驗給大家可以成就不平凡的自我挑戰。

壹、前言

入伍訓期間中，因運動傷害導致我右腳掌骨裂，所以在空官大一學生時期休息了整整半年，如今完成了高雄山城百K的挑戰，回想起來真是不可思議，就做了一場夢一樣。高中時期就讀中正國防幹部預備學校（簡稱預校），在預校中培養慢跑的樂趣，回想第一次帶隊跑校園一圈（約3km）時真的很痛苦，雖然速度很快，可是跟著我一起跑步的同學都跟的上，所以我只好一路咬牙跑到最後，也完成了第



一次在軍校中的長距離的痛苦經驗。在高一升高二的暑假期間，因為數學被當，所以下決定每天下午跑一圈校園，於是我慢慢將跑步時的痛苦轉化為樂趣，跑步成為了我的休閒娛樂，在高二時期挑戰人生第一場路跑活動：高雄國際馬拉松超半馬23.5km。過程雖然到最後一段路時有碰到撞牆期，但是完成賽事的喜悅感超出了所有的一切，開始了我的跑馬人生。之後陸續參加許多賽事，但是最令人回味的是高雄山城百K路跑，以下將心路歷程分享給大家。

貳、高雄山城百K心路歷程

一、報名動機：在2017年7月26日時，我已完成大大小小無數的路跑賽事，看著跑者廣場全國賽事的網站，突然看到百K的賽事，想想自己最遠只跑過幾場42.195km馬拉松的距離而已，是不是應該在學生時期留下一個難忘的回憶？百K的世界到底是如何？於是揪同學一起去跑百K，當然沒人想跟我一起瘋，當我要報名時，突然我的同學Carlos Toledo Ponce也想跟我報名，於是我們一起在8月4日完成了報名。

二、走過百K才能跑完百K：距離比賽開始還有五個月的準備時間，於是我決定先試走一次百K路線熟悉路線，出發之餘詢問了莊揮凱同學要不要和我一起去走百K？同學馬上就答應了！於是8月5日早

上我們抵達美濃國中，上午9：45準時出發（如圖一），那時候的高雄正值炎熱的夏天，所以在出發前有準備路上的糧食，一路上幸好遇到無數雜貨店老闆的幫助，以及台灣無數的廟可以做為休息場地。從美濃到甲仙的路上，已經是晚上了，我們決定稍事休息，先吃晚餐。那家店的店名叫做「專賣特辣麵」，我自己吃了一碗80元世界無敵辣的特辣麵，辣度夠勁讓自己整個醒過來了！店家聽了我們瘋狂的行為後覺得很驚訝，還贊助我們兩瓶水，好好補充體力後我們摸黑往賣來的山路前進，幸好莊揮凱同學有帶兩隻手電筒和借用施工用的警示燈，



圖一、左一莊揮凱同學，右一為作者王萬仁



讓我們很順利的走完這段黑暗的山路，過程中真的隔好幾公里才有路燈，遇到好心的開車大哥還特地開回頭問我們要不要搭便車？我們因為正在挑戰，所以跟大哥說謝謝不用了，這時感到台灣的人情味而有了滿滿的動力。去寶來的路上我們進入了村落，一路上每家都有兩三隻家犬跑出來對我們叫，所以耳朵非常痛。可是剛好提醒我們別睡覺打起精神來，走到了寶來國小附近的7-11休息一下（已走了60km凌晨3點），但是同學莊揮凱因腳踝紅腫疼痛，已無法前進，於是我跟同學說我一定要走，我下山一定會來接你，你等我，於是開始繼續走，走到要右轉六龜大橋，那時已經是上午七點，我走進一家早餐店買一些糧食吃，沒想到有人拍了我的肩膀，我回頭一看，原來是莊揮凱，心中感到無比的喜悅，原來他搭計程車下來剛好看到我走進早餐店，就是那麼巧！因為休息幾個小時，所以莊揮凱的腳踝也恢復了，也接續我們剩下25km的路途。心想一個人走真是孤單，有人陪真的感到巨大的動力，之後憑著意志力走完這段路，我們花了30小時才完成，這段旅程中我只睡了30分鐘，真是難忘的回憶~當時真的想說我把這一年走路的量都走完了，苦笑著覺得真的不想再走路了！過了兩天我感染到A型流感，可能是走山路水土不服的關係，剛好可以讓自己好好休息一下。

- 三、賽前實際跑步訓練：知道自己要挑戰的距離可是全馬的兩倍多，所以請教了不少跑友的經驗，得知跑步時應該學習利用身體重心前傾來前進，盡量不要推蹬、步頻要快，至少一秒三下，跑步時心裡數1、2、3、1、2、3這樣循環下去、腳掌接觸地面後儘快往屁股拉高，同時要保持動作流暢，眼睛看前面才會有

表一 紀錄這四個月跑步的量，共754.085km

月跑量表			
9月	10月	11月	12月
1. 5K	1. 5K	1. 5K	1
2. 苗栗星光馬42.195K	2	2	2
3	3. 5K	3	3
4	4. 5K	4. 合歡山超馬44.5K	4. 10K+10K
5. 5K	5. 3K	5	5. 10K
6. 5K	6	6	6. 10K+10K
7. 5K	7	7	7. 10K
8	8	8. 5K	8
9	9	9. 5K	9. 10K
10. 10K	10	10	10
11	11	11	11. 5K
12. 5K	12	12	12. 5K
13. 5K	13	13. 5K	13. 5K
14. 5K	14. 12K	14. 10K	14. 5K
15	15. 10K	15. 10K	15
16. 21K	16. 10K	16	16. 高雄山城百K
17	17. 10K	17. 10K+10K	休息一路到明年
18. 5K	18	18	
19. 3K	19. 10K	19	
20	20. 10K	20. 10K+10K	
21. 4K	21	21. 10K	
22	22. 10K	22. 10K+10K	
23	23. 10K	23. 10K	
24. 諾摩山馬42.195K	24. 10K	24. 10K+10K	
25	25	25. 10K	
26	26. 10K	26. 10K	
27	27. 10K	27	
28	28	28. 5K	
29. 5K	29. 秋季馬42.195K	29. 5K	
30	30	30. 5K	
31	31		
9月共計162.39K	10月共計182.195K	11月共計219.5K	12月共計190K
			合計754.085K



距離感，才不易感到疲倦，頭要正，肩膀自然放鬆，不用刻意擺動手臂等跑步技巧。當然需要實際的跑步量才可能完賽，於是記錄我這四個月每天的跑量（如表一），訓練的量要達一定的跑量才能知道自己能不能完賽，因為報名100km組必須年滿20歲，且必須完成過五場全馬，且成績須在六小時內完賽。當時的我並沒有達成過五場馬拉松的實力，所以利用這五個月的時間讓自己增加至少五場馬拉松的實力，並挑戰連週馬和合歡山超馬44.5km，以比賽為訓練當作百K前的練習。當然身為學生的我，必須在平日體能活動時間或假日時找出零碎時間，增加自己的跑量。因為看了關於跑超馬的書，書上說到，把自己要跑的距離除以一週表示我一天至少要跑14.3km才行，於是我每天起來四點起來跑10km下午再跑10km藉此增加自己跑量和意志力，練習的過程好幾次都想放棄，但是因為我同學也有陪我一起跑，真的很感謝陳雲森、林世松、白秉正同學的支持下願意陪我早起跑步，所以還是撐下來了！大部分都是自己在練跑，練跑後的收操動作、伏地挺身50下、緩和動作、棒式1分鐘、按摩和冰熱敷有效緩解運動後的酸痛。每天不間斷的跑步和一連串的跑後的收操和休息，感覺那段時光真的過的很充實，一上床立刻就睡著了，有時還會笑著問自己到底是在積極什麼的？幹嘛把自己搞成這樣？但也因為有了這些訓練我才得以完成百K。

四、完賽紀實

中華民國106年12月16日，高雄山城100km超級馬拉松，終於要上場了！當時不知道我哪來的勇氣報名百K，8月開始練跑，配速、距離都是考驗，都還在思考百K到底要怎麼準備，轉眼就要上戰場了！在12月15日晚上幸好有羅慶鎰同學的借宿，讓我只花大約十分鐘車程就帶著比賽物資順利到達美濃國中會場。睡前還在思考從來沒有因為跑馬緊張過，此刻竟陷入焦慮不安，前方就是美濃往茂林的蜿蜒山路，明天我的首場百K，真的可以完成嗎？不管了先睡好了。

當天00：45時起來吃個純白飯小飯團加鹽巴，以為自己準備是一口的量，沒想到吃了六口才吃完飽飽的（賽前吃會變成跑步時燃燒的能量）之後又回去床上睡，睡到03：30起床再吃個地瓜和舒跑當早餐吃，謝謝鄧峻翔同學所借的凡士林塗一下重要部位防燒襠，還有鄧明浩同學提供防拉傷貼布讓我看起來很專業，再上個廁所後準備出發，4：15開車去會場，過美濃國中門口後，哇~看到起點的拱門100km超興奮的！還有主舞台。這天氣象預報說冷氣團會南下，幸好憑著自己的直覺決定穿意志力和短褲上陣，起跑前看到有人穿阿拖跑



就算了，竟然還看到赤腳的跑友！真的不知道他腳的構造是怎麼形成的，真的很厲害！05：00準時起跑，憑著穩穩的步伐前進，但感覺自己跟大家有段距離，也知道自己在倒數的排名，但拋開這些雜念，我還是憑著平時的練習繼



圖二、看過那座山還有山，真是山後有山

續跑著，接著經過一個日光山隧道，出隧道後，有段距離蠻長的杉林，通過天台山靈隱寺抵達第一個關門點26.6km。休息一下後繼續跑，經過甲仙大橋的時候，已經早上八點多。竟然還有跑者跑去吃芋頭冰？真的厲害！回顧過去，八月的時候想說過要走過一次路線，到時跑步才能得心應手就試試看，還有當時莊揮凱同學的陪走下成功花了30個小時走完100km(其實到開跑前路線有調整過，但沒關係，那時候感覺走路的路線還在)就感覺自己好像在兩倍速前進看之前的風景一樣，還順道跟賣特辣麵的老闆娘打聲招呼(那時走路時就在這裡吃晚餐，一碗80元的特辣麵，非常好吃，吃過絕對此生難忘)，之後開始前往六龜的山路，因為之前有走過，知道這是很大一個上下坡路段，靠著上坡快走和下坡小心翼翼小跑步步伐前進還因此超過不少人，有走過的我真的超強的。這時太陽出來開始變的很熱，流了不少汗，幸好天公作美很快的雲遮住了太陽，幸好我沒穿長袖衣服和防寒緊身褲，跑一跑還看到柏油路上印著箭頭山城的路標。哇！好用心！加上跑的時候一直有救護車和巡邏的救護機車不斷經過，所以安全上是不用擔心的。之後的路段，沿途群山層疊的美景真的是看到那座山的後面是山再後面又是山(如圖二)，還有看到樹葉掉光的樹不知上面的果實是木瓜？芭樂？還是芒果？(真的沒知識我欸)，還看到由電線桿連結而成的蜘蛛網，超大的跟旁邊的山壁差不多的大小到底要多大？(記得上次八月走路時那天黑了，沒想到沿途有超多的蜘蛛網和超大蜘蛛)

於是繼續之後的路程，沿途有每十公里都有計時站，和五個關門時間點所以大概知道自己跑的時間和距離(加上本身沒有高科技手錶計時只好寫在手背上表示各距離和關門時間點)，所以帶著手機看看時間和拍拍風景嘍~跑到45km時過了5個小時半之後繼續跑過50km時間6個小時，此時心中喊著：「水



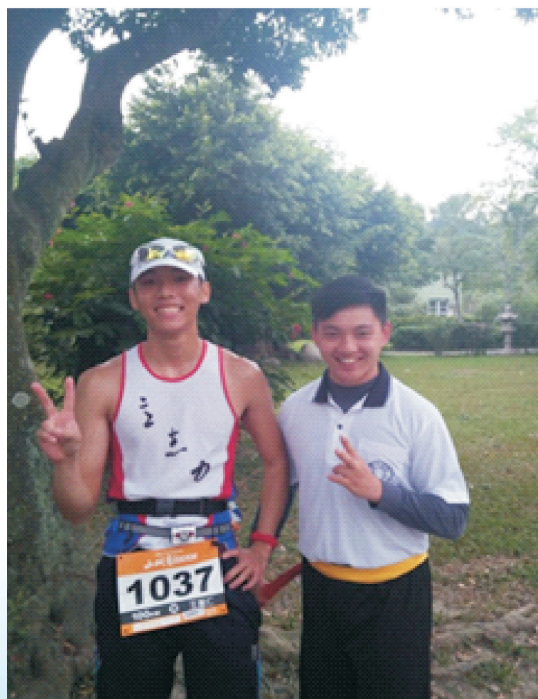
歐！可以順利完賽噢！
」，到了補給站補充體力後，再繼續跑到61.2km處扇平山莊那是一個轉換袋轉換區，可以換自己襪子、頭燈、肌樂和冷凍劑各一瓶，帶著電解質的發泡錠和止痛藥休息了十分鐘之久，在之後的路程中



圖三、新威景觀大橋全長1735公尺，橫跨荖濃溪兩岸，看到了無盡的路

全都用上了。到了70km覺得還行，腳的狀況還Ok。沿途看到十八羅漢山覺得壯觀，之後跑進過茂林風景區一過大門口就是連續4km的上坡，中間也有一個橋(扯的橋竟然也是一個上坡！令人傻眼)所以整段路只好快走前進，此時遇到已經經過折返點的跑友們，還給我加油打氣，謝謝你們！到了倒數第二站的關門時間地點「射日英雄」，折返下坡之後，左轉跑上看不到盡頭的橋真的感覺很絕望(如圖三)，接著跑進一個道家的地方，好像到了很神秘的場所，完全是另外的世界，屋頂都是金黃色的，那天有個大型活動中間會場的紅塑膠椅子，應該有超過幾千張。最扯的是突然聽見有人叫我名字：「萬仁~萬仁~」沒想到是官校的薛惟任學長，世界真小啊！開心拍合照(如圖四)。

不知是不是自己太興奮的關係突然我跑的超快，跑一些山路，跑過山路後的下坡，那時已經四點多了！主辦單位還準備反光背心，實在很用心！開啟我的頭燈之後跑進祕境下臺階(如圖五)，到了85km時我的左腳踝超痛的。剩下最後15km時間還剩下2小時20分關門。我那時心想如果我用走的一定會關門，但真的超級痛真的想放棄好了，此時我想到了莊國祥叔叔教我的跑步姿勢和



圖四、巧遇帥哥薛惟任學長，感到開心



米文台教官教我念的南無阿彌陀佛，我之後的每一步我開始念著：「南無阿彌陀佛…」一直唸一直唸一直唸~神奇的事發生了，腳竟然沒那麼痛了，太神了！到了最後一個計時站90km的地方，時間還剩下1個小時半，還是不能停下腳步，就繼續向前跑，口中還是一直唸著南無阿彌陀佛。

剩下7km遇到一個跑友，跟他一起伴跑互相加油打氣，順便聊一下天，跑友是美濃人，還幽默的說他錯過晚餐時間了，而且他家就在附近，令我不禁開懷大笑，同時也



圖五、跟著山城指標走，秘境！

感慨家在眼前無法回去的心情。於是我們一起陪跑到了最後5km，剩下50分鐘，以一般的情況用走的1km完成在十分鐘內完成應該綽綽有餘吧？但跑友說還是跑一下比較保險，就繼續跑著了！在美濃的路上超級暗的，幸好有準備頭燈，一直有種我是不是跑錯路的感覺？怎麼沒有路燈啊！還是憑著跑步的直覺（這條路應該是跑這邊吧？）就一直跑著。幸好有看到前面的跑者，才放心了一下。最後晚上經過湖光山色，景色如畫的美濃湖，到了最後一個補給站2km的地方，遇到一個大叔認出我是空官的（可能我穿意志力的關係吧）還跟我說你這樣會抽筋歐，我說我已經抽了哈哈！話題中聊到我們同學會參加226鐵人賽（鄧明浩、陳世豐、林旭哲、劉昊，你們要加油啊!!!），然後進入美濃古色古香的街景，是一場難得跑馬知性之旅，突然很想哭真的快完成了！近終點前一直加速一直加速，越跑越快感覺自己快飛起來了！沿途經過的跑友我都對跑友比個讚！跟他們說：加油！衝！衝！衝！剩下1km一路直衝到了最後500M，真的是用狂奔的方式進終點，突破了終點線，揮凱爸爸在終點線等著我（如圖六），我真的完成了，差點關門，眼眶都是淚水…真的很不可思議完成了。

更扯的事，聽到廣播說：「男K組第一名王萬仁」我真的開心到快瘋了！前面41場路跑活動中沒上過一次凸台，這次竟然讓我上凸台了（如圖七）。原來我是那場百K中最年輕的跑者，我這個分組的只有兩個人，另一個是Carlos Toledo Ponce因為有事無法來，但我還是在痛苦中順利完賽。



跑完超甘心的事，獎牌可以當成手機架，在伴手禮及獎牌，完賽證明之繕發皆非常精緻實用，完賽伴手禮是一個大紙箱，裡面有兩盒番茄和甲仙芋頭加六龜的福龜餅，還有熱食區有油飯和熱湯，因為腳有點行動不便，志工叫我坐著還很貼心的幫我拿油飯和熱湯真的超級感動!!!小小的事都會讓我感動到爆表想哭，還跟完賽的跑友一起聊天還有73期的學長已經退伍了聊聊還聊到之前校長張校長(世界真小都會遇到自己有關連的人)，感謝所有的



圖六、跑完天都黑了，謝謝莊國祥叔叔感謝有您

志工的體貼和跑友互相打氣，這場很硬的是沒在時間內完賽的跑友，不能拿完賽獎牌，我覺得有種給沒在時間內跑友有殘念的感覺，真的好可惜歐!

五、賽後分享

跑馬像是人生的縮影，過程中的天人交戰與酸甜苦辣，冷暖自知，是一種心智的磨練，但是完成之後的結果是甜美值得回憶的，完賽的成績是男K組第一名晶片時間13小時51分56秒完賽，在許多工作人員及志工們辛苦的付出與支援中，朋友們的加油打氣下，才能順利平安完成賽事，他們就猶如我們生命中的貴人，人生又何嘗不是如此，雖然參與人數不多100km是147人，但是出發人數只有132人，完賽人數也只有104人，完賽率是78.78%，能完賽的我真的要偷笑了。

主辦單位用心辦比賽，不因 報名人數只有不到200人就隨便敷衍，每一個小細節都能替跑友想到周到，真的很棒！也是挑戰個人極限之賽事，跑者個個都是各路英雄好手，神采飛揚，精神抖擻，沿途從美濃國中，杉林區、甲仙區、六龜區、茂林區國家風景區、善平園區、天台山一貫道場、折返美濃市區



。參加超馬賽事真的還蠻不一樣的，每個跑者都會互相打氣問候，還有一起邊跑邊聊天，這次的上坡真的很多，看高度表感覺還好，但跑起來真的是很讓人絕望，最後真的是靠意志力的時候，很多人都開始用走的，跑超馬其實還蠻有趣的，感謝賽道上遇到的每一個人，讓我跑起來覺得沒那麼乏味，有動力把它跑完，在主辦單



圖七、第一次上凸台領獎

位志工團隊及交警人員，克盡職責，補給豐盛，志工團隊待人親切，和藹可親，平易近人。尤其醫療團隊不定時，定點定時機動為每位跑者服務，使跑者能安心完賽，這是一場非常優質的賽事，賽事路標指引明確，規劃的盡善盡美，整體上這次百K賽事，辦得有聲有色，我給予主辦單位愛的讚賞及肯定，達陣成功，完成夢寐以求之夢想，在此要感謝主辦單位及志工團隊，醫療服務團隊，獻上最高之敬意，形成良好運動跑馬風氣。感謝為我加油打氣的朋友，還有一路上不吝鼓勵的陌生人們，這些支持，在我快崩潰的時候，產生了力量。

謝謝陪我每天早上4點起來跑10km訓練的陳雲森、林世松和白秉正同學，謝謝你們願意陪我跑真的非常感謝，媽媽、姐姐、爸爸讓你們擔心了，我很好平安無事，雖然你們不喜歡我跑步，但我已減少跑步量，我不會再受傷了。

再次感謝百動、高美館慢跑聯誼會、志工跑友愛你們、羅慶鎰同學和慶鎰媽媽謝謝，洗澡只能先坐著椅子洗的感動，謝謝許政倫同學陪我回學校，還有跟我一起奮戰的戰鞋。

作者簡介

正期學生 王萬仁

學歷：楊梅國小、楊梅國中，國立中正國防幹部預備學校。經歷：實習班長、7場全馬、1場超馬44.5km、1場百K、共參加45場大大小小路跑競賽。現為空軍官校正期107年班學生。