

比賽
開始

苗栗兩項 鐵人競賽 全記錄

■ 文、圖片提供 / 動物星球車隊



挑戰抑或折磨自己？

清晨6點10分，12月的季節，剛甦醒的身體形成僵直微彎狀態，像當下的時針、分針呈現的形狀般的站在苗栗縣的土地上。儘管天上掛了個與冬天不太協調的太陽，氣溫依舊低迷，不禁唧噥著，為何要再一次的折磨自己？就只是為了朋友在即時通上的一句「再來挑戰一次兩項鐵人吧！」，點燃了3月桃園大溪兩項鐵人賽結束後被澆熄的火花，挑戰自己的慾望越來越強烈，當時一起參加比賽的隊友們重新合體，以「動物星球」隊名再次出發。

此刻，隊友們一一的將塞在四輪車裡的兩輪解體車取出，並予以組裝成形，說它是變形金剛合體，那倒是有點過頭了。組裝完畢後，到了便利商店補給營養品，畢竟鐵人也是需要能量才可持續的運作，巧克力是補充體力的好朋友，運動飲料是救命的甘泉，需在活動前、活動進行中，適時適當的給予鐵打的身體補充熱量，才能保持較好的狀態。至於什麼營養品最佳呢？基本上有食用類與飲用類等（例：香蕉、羊羹、巧克力、維生素B、濃縮的碳水化合物果漿、電解質等等），每個人皆有不同的獨門秘方！整備完成，開始進行暖身，跨上即將一起奮戰的愛將鐵馬，奔向幾公里外的苗栗縣鐵人兩項活動報到處。



▲ 再次參加兩項鐵人，從一開始知道是場身心的煎熬。

一開始暖身的迷途裡，我們聽取了熱心的高人阿伯指點，駛進了細小的道路，狹窄彎延的鄉間小路旁，盡是矮小的平房林立著，屋前排水溝與附近田溝流水支支相連，場景似乎回到了小時在外婆家的味道，那是多久以前的事了！

苗栗對我來說，有些熟悉，卻也非常陌生。印象中是勤儉持家的客家族群發源地，地形大多為起起伏伏的山丘林岳，含帶著溪流河床裝飾，具有美味的客家菜餚—專屬特色的客家小炒、酸溜溜口水製造機的薑絲炒大腸、濃香四溢的梅干扣肉、鮮嫩的白斬閩雞等。不知覺的回憶起，曾經在純樸的頭份鎮山岳上求學的日子，感受到清爽的山林空氣、玩耍在清涼的涓涓溪水裡，這些是都市人難求的世界。



▲ 36公里的自行車比賽，必須克服高低起伏的地形挑戰。

晴空萬里的豔陽下，來到了活動會場，報到領號碼、裝備就位後，開幕貴賓們興致勃勃的等待麥克風到手中，為活動寫下備註。旁邊的流動廁所前，排滿著一條條的人龍，為活動開始前，向大地洗禮，準備蓄勢待發。台上主辦者宣讀各方參加的團體名，活潑生動的名稱散佈在喇叭前的天空下，唱名「動物星球～」時，我們大聲高呼著。而主持人在台上拉開嗓門的說：「今天有許多來自國外的朋友」，此話一出，放眼四周，果真有許多不同膚色的臉孔出現在人群中，果然喜歡運動、又喜歡欣賞風光景色的外國人，也不忘參加這項挑戰意志力的比賽。看著身旁一群群信心滿滿的箇中好手，以及這些西方面孔，想必他們為了今天的這場盛事做足了準備。由於這次比賽只有兩項鐵人的賽程，與三項鐵人不一樣的地方在於少

了游泳，這對於不會游泳但是又想參加比賽的人來說是一大福音，因此吸引了許多如我及隊友般的旱鴨子快腳來參加比賽。幸好這次的目標只是3月時的自己「只要超越自己就好」，反正我們志在參加，不在得獎。我一邊在心中暗自盤算，一邊直覺式的做起伸展操。大會在起跑前一刻鐘安排了暖身操的活動，沒有辣妹們帶動，看著台上吆喝著伸展及暖身動作的叔叔伯伯們，意外的發現了他們活潑與熱情的感染力。

跑步—單車—跑步 190分鐘的體力鍛鍊

碰！槍聲響起，起跑點上像是電影神鬼傳奇般出現的神鬼大軍，不斷的沿著往龜山橋方向的河濱公園奔跑。第一段目標路跑3.75公里35分鐘，跑不到800公尺，

一大堆人馬已從旁超越，氧氣一下子被掃空，而我已是喘呼呼，看來我受到大軍的精神壓迫還蠻嚴重的，它影響了我的步調。

這次是我人生第二次參加兩鐵活動，算是非常之菜鳥等級，平時也沒在鍛鍊，活動進行的此時，便是恨鐵不成鋼時的掙扎。

至於為何來參加，為了活力熱血？生命的意義？我只是希望能夠跟隨著一位愛好自行車跟跑步運動的朋友一起運動罷了！就在這一瞬間，她已埋沒在我前面的人海裡，找不著了。路旁的河濱景色，雖然不能說多麼的精緻，對於印象中的苗栗來說，相信它是有在規劃與進步的，我試圖把注意力放在身體以外的地方，減輕身上不必要的不適。硬撐著不放的意志力，讓我在時間內，提著兩條軟趴趴的豬腿，完完整整的跑完第一階段。

第二段目標自行車36公里120分鐘，剛跨上戰駒時，雙腳頓時有些無力感，好像進入了人生的低潮期，有低潮相信它會再次高潮，下一秒鐘我已經翱翔在寬廣平坦的大馬路上。自行車的路線規劃，是從模型飛機場出發，沿著經國路、頭屋大橋(台13線)、頭屋、苗126線到達明德水庫，經過永春宮後東向直行前往台3線，南下義民廟(補給站)。回程在由獅潭、錫隘路

口、錫隘隧道、北河活動中心、新東大橋後接回經國路，最後回到模型飛機場終點。

自行車緩緩的穿梭在苗栗縣的景色裡，時光不再是快速剎那，而是留下細細品味的時空，片片風情影像正收錄在我的記憶裡，同時我在這片土地上流下汗水為目標努力著。途中經過了，薰衣草森林的外圍道路，上次蒞臨時，也正舉辦著鐵人活動，孰知此次披上鐵人的名義在此奔馳的竟是我，還真是同個地方，不同體會。

整段路程有平坦、有下坡、也有令人喘不過氣的連續上坡，在綿延不斷的山路中我不斷的問自己，苗栗有這麼多山嗎？苗栗不是平坦的台地嗎？看來我的台灣地理也是不及格，每當以為看到了山頭，轉了個彎又看到了更高的山頭等著我去征



▲ 騎著自行車欣賞明德水庫的風景，算是比賽當中難得偷閒的時光。

服，柳暗花明又一村應該就是這樣的光景吧，陸游你說的真好阿！唯一讓人感到人性溫暖的地點，非補給站莫屬了。對於消耗體力、身心疲憊的我們來說，提供營養補給、醫療服務的補給站，給了我們莫大的體能及精神上的支持，特別是大哥吆喝招呼的那句：「休息一下，慢慢來，快到了，接下來很輕鬆」的善意謊話。

明明說的是接下來輕鬆多了，沒想到我們面對的下一個轉彎就是一大段好漢坡，那是這場戰役最艱辛的記憶，費時最長、體力消耗最多、連兩條培垠都在那兒留下了僵持抽痛的365秒。身旁慢慢超前的革命戰士們，努力中仍不忘給予我安慰與加油，人情冷暖看的就是此時了。我為自己打氣，要克服身理與心理的障礙，重



▲ 給自己的比賽心訣：鐵人不是爭取名次，而是對自己的一個標竿、一個目標。

新返回賽道上。經過了短暫的休息，又繼續回到比賽中，然而抽筋的雙腳卻讓我無法如願，只要小腿用力就抽筋，根本沒有辦法騎上腳踏車，當然也沒辦法繼續前進，就在我反覆上車然後抽筋後下車的動作時，正好旁邊有個小狗的好朋友—電線桿。這時完全顧不了形象的我只能靠著電線桿，試圖在不抽筋的情況下回到腳踏車上繼續我的賽程。在回到平坦的大道後，才深深的感受到，平順即是一種幸福的滋味。

自行車這個項目，算是鐵人項目中，可以休息的一個部分。畢竟是坐著，還可以靠腳底下那武器的強度，發揮更高的效率。於是乎我開始左顧右盼，欣賞水庫的翠綠、森林的蟲鳴鳥叫。對北部的石門水庫較熟悉的我，明顯的感覺到明德水庫的不同，這個美麗的水庫雖處在寬闊的文明道路旁，卻被茂密的草叢保護的相當良好，可遠觀不可褻玩。若隱若現的碧綠色水面，瞬間讓我想起電影臥虎藏龍中的一幕，可惜我沒有一身功夫，無法使出輕功奔回終點。就在抵達終點1公里前，同行的朋友之一卻因為輪胎被玻璃刺破而提早結束比賽，只好期待來年再跳戰！我和另一位隊友，為了男性的尊嚴，繼續了我們的意志力挑戰之旅。



▲ 若隱若現的碧綠色水面，像是藏在山中的綠寶石。

不爭名次的鐵人

第三段目標路跑3.75公里35分鐘，疲憊的身軀讓我想要中止，幸好意志力提醒，別讓生命留下遺憾，努力勇敢走下去，完成目標。正在此時，想起賽前朋友所說的一段話：「鐵人不是爭取名次，而是對自己的一個標竿、一個目標。所以鐵人之所以為鐵人，訓練準備之外，考驗的就是意志力。」不斷的與自己對話，也讓我反思起平常的生活，平時總是有很多目標，在繁忙的生活裡，漸漸的被遺忘沖淡，甚至已接近習慣。這次已經到達終點前的不遠處，我不能放棄自己。無論如何誓必完成目標，便是我另一個參加的目

的，因為我想更好，而未來必需建立在現在，於是，拖著半走半跑的皮囊，在活動合格時限的最後幾秒鐘，突破終點門坊的那一剎那，迎接的一堆人湧上來記錄，為我掛上閃亮亮的完成比賽金牌，我知道我達成了。

生命的這一個日子，我為它塗上紅色，代表熱血活力的鐵人戰士。我獲得的不是一面看似冷冰冰的獎牌，也不是補給站的香蕉，而是曾經在這片土地上的熱血沸騰，經過的每一幕風景，留下的體會與回憶，更是對自己的期許與訓練。

人生成長中的其中這一戰(站)，我完成了！🌱