



分享人：圖書資訊處 鍾喜安

### 分享主題：全民瘋路跑賽

炎熱的夏季已過了，秋意漸起，您是否也想起身活動一下筋骨，舒展一下冷氣吹太久的身軀呢？！在眾多運動項目中，最不花經費也最省事的運動，莫過於一個人就可以進行的「路跑」運動了。近幾年台灣受歐美國家影響，「路跑」這件事逐漸成為一項全民運動，有的人路跑是為了增進體能挑戰自己的極限，也有人是為了感受大家一起跨步向前的感動，甚至有人只是想體驗在平常汽車開的馬路上跑步的新鮮感。無論如何，台灣的路跑炫風無疑帶動了台灣運動產業與周邊商品的欣欣向榮，到底路跑從何而來？它對大眾又有著什麼樣深刻的吸引力呢？

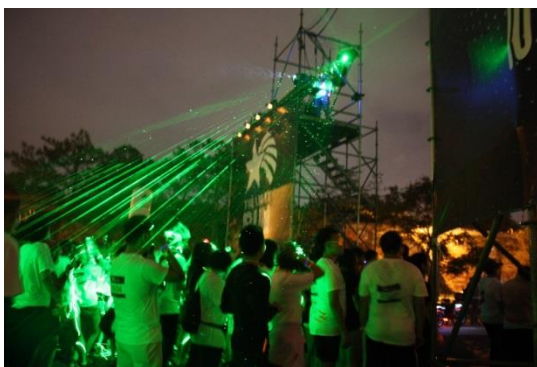
「路跑」泛指在田徑場之外的戶外跑步運動，比較常舉辦的比賽形式有路跑賽、馬拉松、越野賽三大類。由於在田徑場外比賽因而沒有「標準」存在，所以所有的成績紀錄都是「參考成績」。我們簡單說明如下：

#### (一) 路跑賽

由於道路有山坡地形、彎道...等變化，跑者們可以一邊跑步一邊觀賞沿路風景，但相較於馬拉松賽，路跑賽多是短距離的(常見的有 3K、10K)，較不用耗費像馬拉松組如此大的體力，偏向以健身為目的。近年來，路跑活動開始出現了各式各樣的主題，例如螢光夜跑、彩粉路跑、親子路跑...等，強調不只有單純的跑步，而有更多創意及樂趣，是項全民都可參與的運動。



彩色路跑瘋迷全台灣



起點線前參加者隨著燈光及音樂搖擺

## (二) 馬拉松 (Marathon)

是一項考驗耐力的長跑運動。依距離又分為半程馬拉松、馬拉松、超級馬拉松 (Ultramarathon)。

**半程馬拉松**簡稱「半馬」，就是距離只有正規馬拉松的一半 21K，是新手跑者的入門選項，既可享受汗水淋漓的快感，又不過於耗費體力。

**馬拉松**這項運動的名稱來自於古希臘時代的馬拉松戰役。這場雅典與波斯的戰役發生於公元前 490 年，這場戰役中，有位雅典傳令士兵菲迪皮德斯，相傳他為了傳達訊息，在長跑後過世。在 1896 年的首屆奧林匹克運動會中，將這個運動列為正式競賽項目之一，是路跑賽中最正式的競賽，國際規定距離全長共 42.195 公里。世界最知名的六大賽事分為波士頓、紐約、柏林、芝加哥、倫敦與東京，想要報名參加者還得要有好運氣才能抽中籤呢！



芝加哥馬拉松



倫敦馬拉松

**超級馬拉松**簡稱「超馬」，是距離超過 42 公里的長跑比賽或者是耐力賽。超級馬拉松自 1980 年代興起，知名賽事如 1983 年起的斯巴達超馬 (Spartathlon)、撒哈拉超馬 (Marathon des Sables) 均已有 30 多年歷史。超級馬拉松唯一的瓶頸，就是選手體能，選手必須維持在一定狀態，因為當時間越久，體力會漸漸流失，唯一完成比賽的力量就是意志力，所以比賽資格都會要求必須是國際賽經驗豐富的選手才能參與，以免發生意外。

## (三) 越野賽

越野賽是在野外自然環境中進行的一種中長距離的賽跑，每次路線都是依照當地的自然環境條件去設定與選擇起點和終點，因此跑者所面對的會是自然環境裡蜿蜒和高低起伏的路徑，會經過溝渠、獨木橋、崖壁等危險路段，或需穿越溪水河流等水域，與一般地面上的路跑大不相同。

越野跑因為跟隨自然地地形奔跑，身體也會根據所面臨的不同環境做出不一樣的動作回應，所以使用到的肌肉群更加多元，可以鍛鍊出更多的肌肉，比起一般路跑，越野跑需要跟隨大自然的律動，去找到身體奔跑的協調性。





路跑賽與馬拉松賽訓練「速度」，因路跑是利用慣性讓身體因失重產生加速度而前進；越野跑則訓練「肌力」，因在越野路面上並非直線前進，所以需要動用到大量的肌群輔助身體轉換不同方向，包括向上爬與向下跑等，因此儘管兩者都是跑步，但是功能性肌力的練法卻大不相同。台灣是高山島嶼國家，許多山路和古道一日即可來回，是一個相當合適進行越野跑活動的地方，許多馬拉松的資深跑者跑久了覺得無趣了，反而愛上這種全身運動的越野賽。

除了參加上述的賽事，其實平常的自我訓練也很重要，在台灣的道路很多地方沒有人車分道，自我保護非常重要，建議不論白天或是晚上都要配戴前燈及後燈，提醒對向及同向來車注意跑者的存在，這是非常重要的喔！

---

#### 館藏資訊

書名：第一次跑馬拉松就成功！

作者：坂本雄次 作；劉蕙瑜 譯，2015.04[民 104]

索書號：528.9468 4543

書名：一個人去跑步：馬拉松 1 年級生

作者：高木直子 圖文；洪俞君 譯，2012

索書號：861.6 0441-9 v.1

書名：生命腳力：老媽挑戰馬拉松

作者：焦淑梅 著，2004

索書號：528.9468 2034

書名：馬拉松武士

作者：土橋章宏 作；楊士堤 譯，2016

索書號：861.57 4403.1

書名：永不放棄的跑者魂：真男人的奧運馬拉松之路

作者：張嘉哲 口述，陳禹志、果明珠 撰寫；2018

索書號：782.886 1145.1

書名：馬拉松，該怎麼練：從新手到頂尖跑者，傳奇名將為所有人打造的馬拉松訓練全書

作者：內魯卡 (Nerurkar, Richard) 著，林淑鈴 譯；Richard Nerurkar，2014

索書號：528.9468 4022

**資料來源：**

1. 路跑不再跑，By 魏意蓁，2013/10/13。  
<https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/5662?issueID=436> (2018/10/05)
2. 馬拉松，By 維基百科。<https://zh.wikipedia.org/wiki/馬拉松>(2018/10/06)
3. 跑步人心中的夢幻賽事！世界 6 大馬拉松，  
<https://www.fe-amart.com.tw/index.php/life-style/life-info/travel-advice/marathon> (2018/10/08)
4. 越野跑與路跑傻傻分不清？By 林嘉芬，2014/07/03。  
<http://www.don1don.com/archives/26182/越野跑與路跑傻傻分不清？>  
(2018/10/09)