

# 從旱鴨子到成爲超級鐵人

作者：壢新醫院 張雅菁 醫師

我跟很多人一樣，在幼童時期曾有溺水的不良回憶，因此一直患有深深的恐水症，當了三十年的旱鴨子，當然絕大部分的與水相關的活動也與我無緣。在2015年底，我自忖多項運動都有涉獵，包括路跑，單車，滑雪，登山等等；而新年度即將到來，是該給自己設下一個新目標去完成。加上身旁運動圈朋友推坑，加入了鐵人社團，於是咬牙報名了翌年四月份的半程超鐵113(游泳1.9k+單車90k+路跑21.1k)，因為有比賽壓力，不得不強迫自己趕緊把游泳學會。

## 學游泳

在友人推薦下找上了某游泳池的王牌教練，開始一對一的訓練。當時正逢寒冬，我卻必須每天都五點左右從溫暖的被窩掙扎起床，五點半出門，約半小時車程抵達游泳池，稍微熱身後，六點半前開始游泳課程，七點半上岸盥洗，八點離開，趕著八點半開診。每週除與教練約課2至3次外，其餘時間我也儘量撥空自己練習，除生理期前幾天身體不適，或是週末有出遠門參加路跑賽事外，我幾乎天天下水，最初幾天很痛苦掙扎，但是2周過去，生理時鐘也漸漸調整過來，每晚10點後就感疲憊入眠，清晨5點鬧鐘未響前就自動醒來。學會換氣後，第一次能夠用捷式不停游完50米，那喜悅的心情至今仍難忘。但是比賽必須完成1900米，光學會換氣還不夠，必須多練習培養水感，以便能游得更遠。除了每天晨泳泡水外，另外兩項也不能完全放下。利用下班空檔上健身房飛輪課程，或抽空跑步維持一定跑量，加上幾乎每週末都有的路跑賽事，那幾個月除了繁重工作外，空暇時間幾乎完全被三項運動塞滿，身心緊繃到達了一個極限。某次上游泳課時我因為無法於時限內完成教練要求的課表，又有趕赴上班的時間壓力，覺得好累頓時在水中淚崩...

## 初鐵 113km

為什麼初鐵是選擇半程超鐵113km而非從較短程的標鐵51.5km(游泳1.5k+單車40k+路跑10k)參加起呢？因為51.5賽程游泳關門時間為60分鐘，而113賽程游泳關門時間是90分鐘，游泳多400m但時限多30分鐘，因此對有一定體能基礎但卻是游泳苦手者如我而言，參加113km會比較從容的選擇。2016年4月16日，終於來到了比賽這一天，地點是台東的活水湖。活水湖是位在台東森林公園內一座地下湧泉的人造湖，四周方長，沿岸有階梯，宛如一個超大型游泳池。儘管前一天已經下水試游，比賽時還是好緊張啊！畢竟在泳池游泳跟開放水域那種踩不到底的感覺還是有很大的差異。活水湖對初心者而言是非常友善的開放性水域，鳴槍後我聽從社團前輩建議，靠近右邊階梯處下水，想儘量靠著階梯游，但是人潮洶湧還是讓我緊張到換氣過度，於是先停在階梯上慢慢喘氣調整呼吸，再慢慢游出去，雖然一直都頗喘，但是看得到底的階梯讓人有安全感，加上人潮散開，也逐漸能按照自己的節奏划手踢水，就這樣靠著階梯游完前半。

## 文章投稿

接近折返點前，深吸一口氣斜向左前方游去，好不容易總算快游到折返點的小艇，卻被某位選手用蛙腳踹了一下，我驚嚇到狠狠嗆水，雙手揮舞著求救，小艇上的工作人員趕緊丟救生圈給我，他看我這麼掙扎害怕的模樣問我要不要棄賽上艇？我當時確實閃過放棄的念頭，但隨即回想起這幾個月而努力，如今最難的項目已經完成一半了，此時放棄豈不是前功盡棄？調整好心情跟呼吸，把救生圈還給工作人員告訴他我要繼續比賽，手扶著小艇繞過折返點後，卻再也沒有勇氣游到對岸靠階梯處，只能沿著中間水道線，划手幾下就停下來抓水道線，就這樣非常緊繃又非常喘的狀況下慢慢游回終點上岸處。踩上陸地那一刻，我頓時哭了，那是難以置信又感動的淚水，沒想到自己真的在三個月內，從完全不會游泳的旱鴨子到完成1.9km的游泳，於是就這樣一邊哭著一邊喘氣跑回轉換區。

回到轉換區後，先打電話給擔心我的友人報平安，接下來後兩項就是順順完成即可。單車90k因為前幾個月都沒外騎，只能靠著過去單車底的老本，花了3小時40多分才完成。而113賽程最後的考驗就是要在正中午跑半馬，炙熱的太陽再度考驗鐵人的意志力及體能。最後以近2小時半完成路跑項目，總時間共花7小時24分，雖然不是頂好的成績，但對我而言最大成就我總算擺脫多年心中桎梏，學會游泳，並從此開啟我的鐵人生涯。完賽的當晚，盥洗後我癱在床上，體力耗盡加上曬了七個多小時的太陽讓我整個昏昏欲睡，心裡想著113就已經如此疲憊，更遑論226呢？



[第一場113鐵人賽完賽舉車]

## 第二場113鐵人賽

2017年3月19日，再度來到活水湖畔，準備我第二場的113k。過去這一年，除了三項運動外，我加入了重量訓練，提升自己的肌力，另外更學習了魚式游泳（Total Immersion Swimming），雖然游泳速度並未顯著差異（主要也是自己分配在游泳的練習時間不夠多），但水感明顯提升，長距離游泳起來較為輕鬆省力。第二次113k鐵人賽，我以6小時28分完賽，成績整整比初鐵進步快1小時。完賽後捫心自問，似乎體力上仍有餘裕，是否可以考慮再進階了呢？於是賽後沒多久，就跟了社團團報隔年的226超級鐵人賽。

[第二場113鐵人賽完賽後覺得尚有餘力]



## 初超鐵 226km

超級鐵人賽，是游泳3.8k，單車180k，路跑42.2k加起來總長度226km的賽程。一般人沒有從事相關運動可能沒什麼概念，以具體來說，可以想像為泳渡日月潭3.3k再多游500m，然後從南投騎單車北上到桃園中壢，最後再跑步到台北市政府，類似這樣的長距離賽事。要完成這樣長達十幾小時的賽事，除了意志力考驗，當然更重要是是有氧耐力的累積以及充足的訓練。

賽前半年開始進行有氧耐力打底訓練，每週維持2至3次晨泳1500m到2000m不等，維持水感。慢跑累積一定跑量，週末或安排馬拉松賽事以賽代訓，或安排單車騎乘，輔以每週兩次的肌力訓練。接近比賽日期，游泳距離拉長到3000m以上，假日外騎單車100k以上後回家立刻轉換跑步5至10k不等。粗略估算，每週訓練量幾達14~16小時。嚴格說起來我沒有參考任何關於超鐵226訓練的正規課表，只是在自己生活跟工作空檔穿插三項以及肌力的訓練。超鐵人的生活要很規律以及自律，除了運動外，也要注意飲食營養，早睡早起，也勢必得犧牲一些玩樂休閒活動時間，畢竟一天就只有24小時，要在工作，運動，生活當中取得平衡，自然也得有所犧牲。賽前一個月，參加日本名古屋女子馬，順利達成全馬跑進四小時內的目標（3h54m），宛如對我的226賽事打了一劑強心針。賽前兩週進入減量，賽前三天更是完全沒動，每天吃飽睡飽養足精神。本來以為會很焦慮，但是似乎沒有想像中嚴重，反而有種準備了大半年，總算即將要繳交期末考考卷的解脫感。



[名古屋女子馬四小時內完賽]

2018年4月28日，總算到了期末考這一天。6點10分天空微亮，鳴槍後選手分梯下水。此次已經是我第四次游活水湖，自然比初鐵時來得有經驗一點，也不至於一下水就緊張到過度換氣。但我依舊保守的全程盡量靠邊緣階梯游，如此雖然總距離會稍長一些，但可以減少必須一直抬頭定位所耗費的體力，也可以給我滿滿的安全感。雖然途中也有發生被蛙腳踢到泳鏡導致進水影響視線的小插曲，但整體來說在開放水域我已經不再那麼動輒驚慌失措，狀況排除後順利完成兩大圈，手錶顯示總距離超過4000m，時間為1小時44分，符合賽前預估（100~110分）。

進入單車路段，路線為台東市沿台11線海岸公路北上至台東縣成功鎮八噶折返，一圈90公里，須完成兩圈。地形屬於連綿不絕的丘陵地形，全程幾乎為上上下下的緩坡。老天相當作美，除出發時稍有小雨外，全程都是陰涼無雨的天氣，非常適合騎車。考量到必須保留大半體力給最後的全馬，因此單車採取保守騎乘，不看錶上顯示的速度，完全憑體感，以輕鬆不費力的高迴轉數來踩踏，定時補給水分，鹽錠，能量果膠，肉乾等等，因為必須在單車路段吃好吃滿，才能為接下來的路跑段儲備足夠肝醣應戰。第一



[226賽事單車路段]

圈花3小時05分完成，第二圈疲憊感襲來又在150k時遭遇撞牆期，還好獲得事先約定好的友人提供私補蠻牛才得以突破撞牆期，繼續把剩下里程完成。以3小時18分完成第二圈，全程不落地鐵屁股成就達成。6小時23分完成單車180k，比賽前預估來得快一點。

進入轉換區後第一件事當然是立馬奔向廁所，解決已經忍了6個多小時的生理需求，接下來從容換好跑步衣褲，準備開始我最有把握的路跑項目。在單車座墊上坐了6個多小時，能夠下車腳踏實地的感覺真好。前半馬自我感覺良好，以每公里6分半左右的速度前進，還要壓抑自己越跑越快的衝動，每2.5k的補給站都稍停喝水吃點東西，以2小時20分完成前半馬。過半馬後，強烈的疲憊感席捲而來，而腸胃也因為長時間的有氧運動血液都往四肢流，導致吸收功能變差，怎麼樣也吞不下固體食物，整天吃喝許多甜膩的運動飲料跟能量果膠也開始覺得噁心，再也沒辦法維持原本輕快的腳步，接下來每一步都是意志力的考驗，勉力自己不要當步兵。長距離鐵人賽是一場孤獨的自我挑戰，全程10幾小時，不斷跟自己內心對話，在面臨種種狀況時，如何撫平內心焦躁與痛苦是最難的課題。總算，天色暗了下來，我也即將邁入終點鐵花村了。在終點拱門前100公尺，我整頓好衣容，面帶微笑，我要用最美的姿態跑進終點！雖然後半馬掉速，但也沒有崩壞太多，全馬以sub5完成達標。最後總時間13小時22分，我完成了我的初超鐵以及第20場全馬，而且拜天氣涼爽所賜，時間比我預估還要來得好！並獲得F35-39組第二名。

終點拱門後方，是幾位社團隊友在等候著我。隊友簇擁著我到附近休息，我忍不住在草皮上坐了下來，讓疲憊了一整天的雙腿可以休息。一坐下來後，整天都很安分的左腿股四頭肌立刻大抽筋，痛到沒辦法站起來。所幸在朋友幫忙按摩放鬆搭配伸展沒多久就緩解了，也為我的初超鐵賽事留下畢生難忘的經驗。



[226賽事路跑段準備進終點]

## 結語

我在2012年因滑雪意外造成左膝前十字韌帶斷裂，術後經歷了漫長而艱辛的徒手復健及運動復健過程，從術後兩個月第一次站上跑步機，只能用非常慢的速度跑五分鐘，到後來再度完成全程馬拉松，接著漸近加強訓練課表使全馬能以四小時內完成，最後完成超級鐵人三項。對我來說，最遙遠的距離不是226公里的鐵人賽事，而是怯懦的心。只要相信自己能克服心中的桎梏，你永遠比你想像中來得更強大足以去面對所有的挑戰。



[226賽事翌日頒獎台，F35-39組第二名]