



我的 三鐵 之路

◎李勝銘



什麼是三鐵呢？簡單介紹一下：就是所謂的鐵人三項運動，集合了游泳、自行車以及跑步三項運動一起比賽。比賽有51.5標準賽，113的半程超鐵，以及226全程超級鐵人賽。什麼是51.5呢？就是游泳1.5公里、騎自行車40公里，再加上跑步10公里，一共就是51.5公里。參賽的選必需依序完成這三項運動，各項比項有單項完成的時限，而最後的所謂“關門”時間則是3小時50分。在時間內完成的，主辦單位會發給獎牌及證書，而時間外才完成的呢？就只能當作是自我挑戰了。

一直以來，我雖然也有做一些運動，但是大多是偶爾打打高爾夫球這類屬於比較休閒的運動。直到去年暑假朋友開始約我一起騎自行車運動，才算不小心開啟了運動的另一扇門。



其實很多事情都是缺少一個開始而已，原本朋友們約我一起去騎車也開口好多次了，但是我從高中之後，就很少再認真的騎自行車了，心中不免為自己找了各種的理由，一再的推拖。直到某一天，我忽然覺得自己的體能似乎隨著看診，一年一年地沒有以前好了，才驚覺：是不是跟著朋友一起去騎騎車，看看風景比較好呢？

當然一開始的過程是很慘的……因為朋友的车隊，大家都已經有了一定的實力了，所以路線的安排，自然也是有一點強度。所以我前兩次的

團騎，都是半途就自動打折，跟大家打聲招呼後，就自己先行回家休息了。不過體能就是這樣，只要有開始運動，慢慢就會進步。漸漸地我停下來休息的次數也減少了，慢慢也跟得上大家了，而團騎的樂趣也漸漸的多了起來！

而三鐵之門，也就在此時，不知不覺的開了一個小縫了。我的好友劉柯昌醫師是一個愛好運動的人，而他從事三鐵也已經有好幾年了，之前也曾經幾次邀約我一起從事這項活動，但是我光聽名稱就覺得自己一定不可能完成，所以也一直都是很乾脆地拒絕了他的好意。直到後來他聽說我又開始騎車了，便又再次地鼓舞我一起來參與。他用的方法坦白說還挺有說服力的，他說：你不是本來就會游泳嗎？那現在又有在騎車，那三項不就已經會了兩項了。至於最後一項的跑步，雖然是你最害怕的一項，但是反正到時候你如果有力氣想跑就跑，不想跑就只玩前面項就好了啊！而且這次的比賽是在台東的活水湖，那裏風景優美，又可以去找陳孜鳴醫師玩……，結果我就這樣被他半哄半騙地引誘進了三鐵之門。而這一腳踏進去之後呢？也就開始了這一年來連我自己回頭想想都覺得不可思議的運動之路了。

雖然劉醫師把這事兒講的十分容易，但是他也知道其實沒那麼簡單。於是在我答應參加之後，他開始了幫我特訓的工作，以免我第一次參賽就崩潰，以後再也不認他這個朋友。首先當然是游泳了，比賽開始的第一項就是游泳，如果游泳過不了關，後面的也就不用了。游泳的距離是1500公尺，在當時對我來說，簡直是天文數字。雖然我從小就學會游泳，但是只擅長蛙式，而且也從來沒有游過這麼遠的距離。特訓的第一



天，馬上就體會到這1500公尺，不是光靠蠻力就有辦法游完的。如果照我原本的速度跟節奏來游，大概200公尺就累了，於是在教練的指導下，我開始掌握到放慢速度，以輕鬆又有效率的方法，慢慢的可以游到1500公尺了。

但是比賽時，並不是在游泳池，而是在開放的水域來進行。所謂的開放水域，就是像河流或是湖泊，甚至是海。而那個游起來的感覺，跟在游泳池又是大大的不同。假如沒有經驗的話，很可能會因為水域一望無際，水深又深不見底，而導致在心理上崩潰，變成原本可以輕鬆完成的距離也變得好像永遠也游不到一樣。事實上也有一些人真的就在第一關就沒有辦法完成了。

騎車的部份，因為我原本就每週都跟著車隊去團騎，自己也常會利用早上上班前的時間去練車，所以也就不是很擔心。感覺40公里應該是可以在輕鬆的完成的，因此也就沒有再特別的做什麼加強了。

很快地，時間一天天地過去，距離我的初鐵比賽日也越來越近。劉醫師建議我應該先提前一週去台東活水湖實地練習一下，也順便去找好友陳醫師玩。教練既然這麼說，我當然也就乖乖地一起安排了時間，兩個人提前一週飛到了許多年不曾踏上的台東市。既然是去賽前訓練的，當然一到台東就馬上直奔比賽的場地：活水湖。一到湖邊，真是大開眼界，





原來這是一個人工湖，四四方方，好像一個超大型的游泳池。隨之而來的念頭則是：不是開玩笑吧？真的要在這裏游泳？會不會淹死啊？這看起來…怎麼…怎麼這麼遠啊！這一眼望去真的是傻眼，跟游泳池的感覺完全不同，難怪劉醫師會強烈地建議我一定要先來游一次看看。原來活水湖是一個長方形，長的那邊大約不到一千公尺，比賽時不用游到對岸，而是游750公尺然後折返。

準備就緒之後呢，就開始戰戰兢兢地試游了，因為此時是沒有救生員的，為了怕溺水，我還借了一個魚雷浮標拖在身後，萬一體力不支，可以抱著求生。果不其然，下水沒多久，劉醫師跟陳醫師兩人就用自由式啪啦啪啦地一直往前游去，而我則是慢慢地後面用蛙式龜速前進。每當我抬頭起來換氣時，就眼睜睜地看著他們越離越遠…再看遠一點，就覺得折返點怎麼好像一點也沒有靠近啊！一開始游起來真是超挫折的。但是後來我就不再想那麼多了，開始專注於自己的節奏跟動作，盡量做有效率地游動，同時我也注意到，活水湖的水實在是十分的清澈，水深其實不是非常深，算是清可見底了，偶爾還可以看到有魚兒在底下游動。就在東張西望分散注意力時，折返點也漸漸地就在



2010 Sail Phuket on Cat 384

眼前了。等到過了折返點之後，心理上又開始鼓勵自己，告訴自己剩下不到一半的路程了，一定可以完成的！就這樣一邊給自己加油一邊游，我終於也一口氣第一次游了1500公尺了！當時還真想給自己拍拍手鼓勵一下呢！但是拖著浮標游的結果就是：我的肩膀被粗糙的繩子磨破皮了。既然這次游的完，我當下也就決定下週的比賽不帶浮標了，以免既增加阻力又受傷。

好不容易游完一次1500公尺，且不管成績如何，總算是給自己能不能夠完賽的信心大大的加了分。接下來就練習一下自行車的部份，而這部份的困難處呢，就在於如何從剛剛才游了1500公尺的體能消耗中恢復過來，轉換成騎車的運動。而十月初的台東，已經是東北季風的季節了，沿著海岸公路往北而行，逆風再加上上坡，真的是造成滿大的阻力的，好在平常有著跟車隊團騎的訓練，這個項目40公里倒也沒有弄到精疲力盡就完成了。

正當我信心滿滿地回到活水湖的旁邊時，劉醫師跟陳醫師兩位教練突然說：接下來我們來練一下跑步好了。這真是晴天霹靂，我原本只是想去玩玩前面兩項，跑步根本從頭到尾都沒有練。應該說我上一次跑步已經是當兵時的回憶

了，而那時雖然常常帶著阿兵哥一起跑，但是通常也只有跑5000公尺，從來也沒跑過十公里這麼遠……。

但是既然教練們都要跑了，我也不好意思不跑，只好跟著一起，繞著活水湖的步道，一邊看著美麗的風景，一邊拖著沈重的腳步跑跑看。一邊跑著我一邊努力地回想當初跑步時的節奏，試圖回到當年的那個年輕小伙子，但是跑步果然是最硬的一項，沒有練就是沒有練！一點也沒辦法取巧。就在我用當年的節奏跑了一圈差不多2公里之後，我毅然決然的決定不跑了…再跑我可能會掛在那吧？至於隔週的比賽，我已經打算好了，有力氣就跑，沒力氣就用走的吧！

就在兩位好友的熱心幫忙訓練之下，我的初鐵準備工作算是大功告成啦！接下來就看臨場的表现了，該做的差不多都做了，成績什麼的當然不用太在意，第一次參加，目標只在完賽就好！

一星期後，正式的比賽登場！我們依然是在比賽的前一天坐飛機先到台東，希望輕輕鬆鬆地為隔天的比賽做好準備。跟上次一樣，我們把單車用攜車袋打包後托運一起坐飛機到台東，下了飛機就直接在機場把單車組裝起來，然後背著行李騎到住宿的地點。從機場到市區約十多公里，也不是很遠，邊看風景邊騎一會兒就到了。把東西放好後就騎去大會的報到處先報到，當然也可以隔天賽前一大早再去報到，但是那樣會比較趕。在報到的地方，看到許多一起參賽的選手進進出出，因為自己是菜鳥，心中不禁對這些同好鐵人們心生敬意，覺得大家看起來都好厲害！報到處也有廠商在那設攤，賣一些專業用的食品跟用具，我當然

是好奇的不得了，東摸摸西看看，比逛器材展認真多了，當然也忍不住敗了一些東西回家。

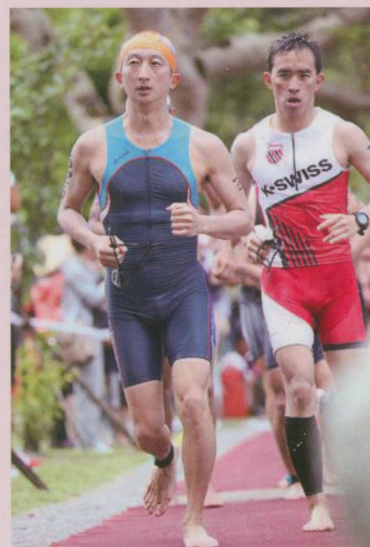
報到完畢之後，當然要去看一下隔天的比賽場地啊！雖然前一週已經來過一次，但那時只是個公園，現在經過一番佈置，已經變了一番模樣，是個賽場了！就在騎去的時候，看到對面有兩個選手迎面騎車而來，身上掛著金牌！我心想：我不會運氣這麼好，剛好遇上今天的半程超113公里的比賽冠軍吧？心中不禁肅然起敬！後來才知道，原來只要是完賽的選手，大會都會發給一面完賽的獎牌的！至於冠軍的選手，則是另外會再發給獎座跟獎金。這一部份就離我們太遠了，不用知道也沒關係！哈哈！

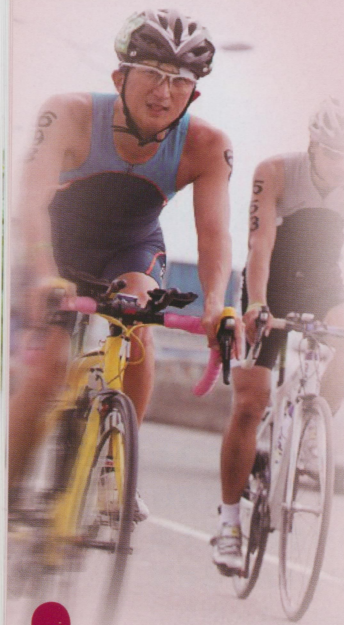
就在賽前的黃昏，再一次看到了明天比賽的場地：活水湖，此時已經拉起了水道線，看起來還真是一點遙遠啊！心裏已經有點擔心明天會不會順利完賽了。老劉則還是一貫地在旁邊鼓勵我，一定沒問題的！我心裏則是想：反正就當做來台東玩，至於比賽什麼的，沒有完成就算了，只要能夠平安活著上岸就好！

比賽的前一晚，很不妙地開始下起了大雨。

對於原本就沒什麼信心的我，當然是又加大了壓力，翻來滾去地也沒怎麼睡好。乾脆早點起床，5點半就去附近的麥當勞買早餐，卻發現：雨還沒有停！還在下大雨！這下慘了，等一下不知道雨中騎車不知會不會有危險…心中雖然擔心，但是也只能走一步算一步了。不過隨著天慢慢亮了，雨竟然也漸漸變小了，似乎又有了一線生機。

我們早早地就到會場去檢錄報到，希望能夠以輕鬆的心





情開始比賽。但是面對未知的領域，人總是會有一點恐懼，還好有我的導師在一旁，幫我穩定軍心。一開始看到身邊大批大批的選手，好像大家都很厲害一樣。接著又仔細看了一下，發現也有不少帶著魚雷浮標的選手，顯然跟我一樣也是生手，心情又輕鬆不少。比賽是分批下水的，由菁英組的選手先行出發，以免受到後面選手的阻礙，接著每三分鐘再放一批不同年齡的選手，不同的組別以泳帽的顏色來區分。因為我跟劉醫師都算年紀比較大的了，所以排在第三批出發。

果然一出發大家就爭先恐後，完全看不出來是要游1500公尺的比賽，在一陣慌亂的卡位後，我也漸漸抓到了自己的節奏，開始不疾不徐地往前游。好在有前一星期的特訓，這次我游起來就比較有信心。雖然完全沒有追求速度，但是對於游完1500的能力，已經不再懷疑了。過程中有人超過我，我也超過不少人，腦子裏只記得老劉說要保存體力，後面還有兩項要比，千萬不要第一項就把力氣用光了。於是我專注在調整呼吸，放鬆身體，以最輕鬆的狀態完成了這初鐵的第一項挑戰。事後看了成績：我游了44分多，不是很快，但是很輕鬆。



上岸之後，就開始準備騎自行車了。為了這次比賽，還跟鄭銘鎮學長情商借用他的碳纖高框板輪，想說可以降低重量減少風阻。除了卡鞋之外，我還帶了新買的鞋套！也是自以為會微乎其微地降低一點風阻。結果出發沒有多久，我就發現我買來第一次使用的鞋套，拉鍊竟然會刮腳！騎沒多久我的右腳後跟就開始痛了，只好邊騎邊把拉鍊拉下來一點。賽後發現已經破皮了。所以有時想想其實平常心就好，搞一堆平常沒用過的裝備，說不定只是自找麻煩。騎車出去不到2公里，就看到對向菁英組的選手已經折返回來了，心中只想：我游泳只不過比他們晚6分鐘下水，這真是神人級的領域啊！不過他們本來就不是我的目標，我只想跟自己的能力挑戰。自行車要騎40公里，去程是上坡逆風，雖然是緩坡，但是逆風實在是很吃力，騎沒多久就覺得累了，只好盡力而為，不要一直被人家超過就好。到了20公里處折返，此時要拿取信物。但是賽前老劉沒有提到這一點，我完全不知要幹嘛？到了那邊才發現要減速跟路邊的工作人員拿取一個手環，真是搖搖晃晃險象環生，差點搞到摔車跌倒。迴轉之後也就表示騎車已經完成一半了，完賽的信心又多了一點。心裏還是記著教練說的：後面還要跑步，騎車也要保留體力。於是在最後的十公里就開始輕鬆騎。

騎車回到轉換區之後，感覺好像還有體力，雖然原先是想說如果沒有力氣就不跑了，但是看著周圍的大家都整裝出發跑步，自己也被這股熱情感染，雖然賽前都沒什麼練跑，還是決定奮力一搏，跑到哪算到哪吧！換上了跑鞋，我也跟著大家一起往最後的十公里路跑出發！

但是熱情是一回事，體能則是另一回事，沒有訓練過的身體，果然是沒有辦法持續地輸出能量。一出發我就照著從前當兵的跑步的節奏來跑，開始時還滿順的，但是沒有多久就開始覺得疲倦了。跑著跑著就進了台東市區，主辦單位路線的規劃十分有趣，路跑會跑進台東市的市區，還會經過市場。因此會有許多熱情的民眾夾道歡迎，為選手們加油！在這一刻，彷彿我也成了真正的運動選手一樣，感覺十分有趣！但是心理上雖然覺新奇興奮，卻掩蓋不了缺乏訓練的現實，跑了沒有多久，就有後繼無力的感覺，但是我仍然鼓勵自己，想著當年跑步的經驗，一步一步地往前推進。突然我看到路旁有個牌子寫著“6公里”，心裏一陣高興，想說原來我已經只剩4公里了，不禁一陣士氣大振，又用力地邁開腳步往前跑去。跑著跑著又看到一個牌子，寫著“5公里”，這才發現原來剛才的牌子是說還剩6公里。此時士氣真的是當場潰散，原來還有一半的路沒跑。這下意志力也不幫我了，我的雙腳立刻提出了休息的要求，再加上看到前面有個胖子也停下來用走的，我也緩下腳步，從小跑步變成散步了。這最後的5公里，就這樣跑跑走走，看到補給站接近，有高中生啦啦隊路旁幫忙加油打氣，怎麼說也要把場面撐住，用跑的進站喝點水，跑到沒力看到有人用走的就忍不住也慢下來用快走的。終於跑著跑著也看到終點就在眼前了，用盡最後的力量，大步地跑進終點。雖然沒有準確的計時，但是看到我後面還有很多人，我想我應該有在時間內完賽。此時的心情真是難以言喻，想不到我真的完成了這次的挑戰！雖然練習跟準備都不是很充



份，但是我還是努力地完成了。賽會規定的關門時間是3小時50內完成，我的成績是3小時28分。雖然不是很理想的成績，不過我也算盡力了，並且在過程中也充份享受到這個挑戰的過程。活水湖這個比賽場地實在是太棒了，台東人也非常的熱情好客！當場我就決定了，下次我還要再來！

之後到現在已經一年了，中間我又參加了愛河三鐵、太平山二鐵（只有騎車跟跑步，沒有游泳）、花蓮鯉魚潭三鐵、又一次活水湖三鐵、宜蘭冬山河三鐵以及最近才結束的第三次活水湖三鐵。每次在不同的地方舉辦的比賽，都有不同的挑戰，完成也都有不同的樂趣！雖然成績的進步並沒有想像中的大，但是藉由比賽前的練習，讓我維持了運動的習慣，整個體能都進步了不少！也變的更健康了！

今年三鐵界又多了一名新鮮人，鄭銘鎮學長看我玩的這麼開心，也開始參與這項運動，從完全不會游泳開始學，現在可以在比賽時44分鐘游完1500公尺，完賽成績3小時09分，比我還快！真是個超級新人啊！各位學長學弟學姐學妹們，只要有興趣，你也可以成為鐵人喔！快來加入我們的行列吧！
萌牙

