

第十屆北竿硬地馬拉松側記

圖/文：王致潔、鄭禮頤



全馬男冠李智群雖然身體狀態不佳，仍發揮強大實力奪下第一。

用生命在奔跑
全馬男冠李智群蟬聯王座

曾拿下馬祖地區馬拉松多屆冠軍的李智群，今年依舊展現王者風範，以4小時17分52秒奪下全馬男總排第一。然而，他在衝過終點線後隨即脫力倒地，所幸經醫護團隊及時救助後無礙。這種挑戰極限、不顧一切的拚勁，堪稱是生命在奔跑。

李智群坦言，上週參加印度LU 50K世錦賽時身體便有些狀況，基於對當地醫療的擔心而中途棄賽。其實北竿硬地馬拉松也未恢復，但本著對台灣醫療體系的信任，即便第三圈後體力透支，甚至出現視線模糊、恍惚及身體不穩等現象，仍決定奮力一搏。

他謙虛表示，能完賽全憑運氣與意志；並分享實戰經驗指出，北竿地形崎嶇，配速應參考心率，盡量別超過自己最大心率以免身體出狀況。

破紀錄奪全馬女冠
名列台灣女子馬拉松歷代百傑前16位的李佳攻，今年以4小時46分58秒刷新了自己上次參與北竿的紀錄（4小時55分）。李佳攻身材嬌小卻爆發力十足，她開心表示，破紀錄證明自己仍在進步，也期待未來能挑戰馬祖馬拉松。她也分享實戰秘訣，表示北竿下坡極陡，若衝太快反而會過度消耗體力，建議保留實力，後段才不會掉速。

法籍工程師破大會紀錄
賽道美景成參賽動力

半馬(25K)賽場同樣精彩，目前定居台灣的法籍工程師林小安，以1小時51分24秒刷新大會紀錄。熱愛跑步的他已參與過全台幾乎所有馬拉松，去年在全馬組僅與冠軍相差一分鐘，今年捲土重來挑戰半馬，成功如願奪冠並破紀錄。

初次來馬參賽勇奪半馬女冠
陳昱菁：最累也最美的賽道

「只要賽道夠美，什麼困難都能克服。」初次來馬參賽的半馬女冠陳昱菁，不僅以不紅不喘的極佳狀態完賽，更意外收穫了生涯首座半馬冠軍。她形容北竿是離島「最累也最美」的賽道，並透露自己的完賽秘訣：「北竿非常漂亮，跑到很累的時候，看看風景就不累了。」

指揮官親率官兵參賽
為弟兄加油打氣

除了專業跑者、鄉親與遊客，馬防部指揮官尹昌榮也親自投身馬拉松賽事，並為參賽官兵加油打氣。尹昌榮表示，體力即是國力，期勉弟兄在毅力戰備之餘，更要文武雙全。

賽場中更有不少感人身影：駐守高登的弟兄林子誥，自第一屆起連續十屆從不缺席，這天他高舉「高登鐵漢」大旗，用最熱血的方式「愛北竿」。

此外，北高守備大隊陳柏翰、邱耀頭、張政傑三位戰士，更攜帶榔頭、邱羅砲維修工具，負重達16公斤完成50K挑戰，高呼「真的很爽！」同時也熱情



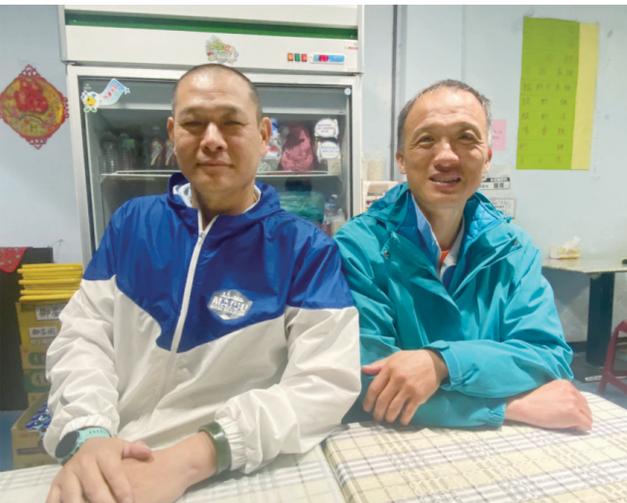
法籍林小安以1小時51分24秒023刷新大會紀錄。



50K全馬女子組冠軍李佳攻。



北高守備大隊員重參賽，馬防部指揮官尹昌榮為弟兄嘉勉。



歡迎各界好手，一起來到北竿挑戰自我，感受地表最硬賽道的魅力。為一件外來者連7年參與北竿超馬

跑者連7年參與北竿超馬

適逢北竿硬地超級馬拉松邁入第十屆，主辦單位特別向長年參與的忠誠跑者致敬。本屆統計，共有超過65位跑者參加3屆以上，其中48位年年自台灣本島遠道而來，成為賽道上熟悉的身影。連續參與7屆的跑者張銘書表示，最初是參加馬祖馬拉松時，看見有人穿著北竿硬地超馬外套，覺得相當有特色，因而開始參賽。他笑說，多數人為成績而來，「我反而是為了衣服而來」。

張銘書與之前第八屆馬祖馬拉松的無敵鐵金剛跑者蔡榮芳先生也表示，今年賽事整體體驗提升，不僅物資更豐富，補給內容多樣，讓跑者在挑戰賽道之餘也能享受過程，並期待明年再度參與。

今年賽道沿線加油聲不斷，超過10組特色加油團輪番上陣，為跑者注入滿滿能量。

塘岐國小學生穿上可愛服裝，以稚嫩又響亮的喊聲替選手打氣；海洋大學學生則以歌聲搭配口號，熱情為跑者助威。40據點前安排神轎轎轎祈福，祝福選手平安順利完賽；芹壁播音站曹麗芳大姐也以軍政時期曾向對岸喊話的溫柔嗓音，沿途提醒跑者記得補充水分。

中山國中排排坐、手持加油棒，同時深加油團中學生大聲吶喊，橋仔社協資女會成員頭戴水果造型頭套，成為賽道旁吸睛亮點；國軍弟兄更出動裝甲車，裝應援，展現十足氣勢。

各具特色的加油團不僅讓賽道氣氛熱烈，也讓不少跑者忍不住放慢腳步拍照留念，為賽事增添更多人情味與難忘回憶。

