

## 騎著車踏著鞋 風中看遍最美景色——鐵人三項

# 2

Triathlon



文——劉維人。圖——台灣鐵人三項有限公司。受訪選手——何韻柔。三鐵知識介紹——吳明仲

### Q1 跑三鐵緣起及訓練過程分享。

從小跟著爸爸一起亂騎單車，也很早就開始跑馬拉松。荷蘭容易淹水，為了安全，每個小孩從四歲開始就要學游泳。一年多前，有次騎車上風櫃嘴，遇到一群 DWD 三鐵社團的單車愛好者，去年嘗試了我的第一次三鐵比賽。

三鐵總是辦在風景區，永遠不會無聊。游完泳騎上車，身邊就是當地的海景和山崖，一邊吹風一邊補充吃喝，經過村莊的時候當地人還會幫你加油。現在的比賽像是在觀光，也像嘉年華會。賽道都設在當地最美的景點

上，體驗平常來不及慢慢觀賞的秀麗道路。玩三鐵最重要的是意志力。三鐵的每個項目都是長距離，選手需要了解自己身體狀況，分配不同階段的身體能量，知道什麼時候要補充食物和水分，如何讓自己撐完全程，以及比完賽之後不累垮。三個項目用到的是不同肌肉群，游泳要練基本動作和衝刺；騎車跟跑步則是做平地與坡道上的長程練習。為了增強三種項目所需的肌肉群，讓身體能夠維持一定速率的輸出，即使是業餘遊戲，每週三天，每次兩小時以上的訓練是必要的。

### Q2 國內三鐵的重點賽事與社群？

台灣規模最大也最具代表性的三鐵賽是 IRONMAN Taiwan、IRONMAN70.3 Taiwan，推薦的賽事包括 LAVA 系列賽。初學者可以嘗試台東普悠瑪鐵人三項賽，蠻多初鐵選手都會選定這場賽事挑戰。Challenge Taiwan 的傳統是熱鬧的嘉年華氣氛。其他包括高雄愛河鐵人三項賽是城市賽，很方便也很特別。中華民國鐵人三項協會在澎湖的全國鐵人三項錦標賽也能感受有別於台灣的人文風情。相關社團包括 DWD 台灣追不到鐵人三項休閒運動協會、DVTT 聲聲論壇鐵人三項協會及 TMAN。除此之外，國內許多較有規模的公司也都在公司內有三鐵相關社團。

### Q3 推薦半日到一日的輕型三鐵體驗。

實際的三鐵賽事需要一定的訓練以避免運動傷害，建議背包客提前報名賽事，並向社團或相關單位聯絡，進行賽前訓練。如果想要自己體驗輕型三鐵運動的感覺，可以用游泳與騎飛輪，或自行車、跑步機、操場練跑的方式。三鐵參與者中，往往工作人員比選手還多。目前國際級賽事都與當地景點媒合，旅客們不妨前往賽場加油、觀賞，感受各地最美麗的風光。尤其大型賽事都會招募志工，志工會與選手一起度過賽事行程，比觀眾更能感受澎湃情緒。



來自荷蘭的三鐵選手何韻柔：不善於用言語溝通的我，說話常常繞了一圈或是講錯話，腦袋跟不上嘴巴的速度時，就用運動來表達吧。當情緒不好時運動就對了，腦袋打結時運動就對了。運動能讓我更能專心、專注去做一件事而看清楚方向。這，就是我的運動之路。