

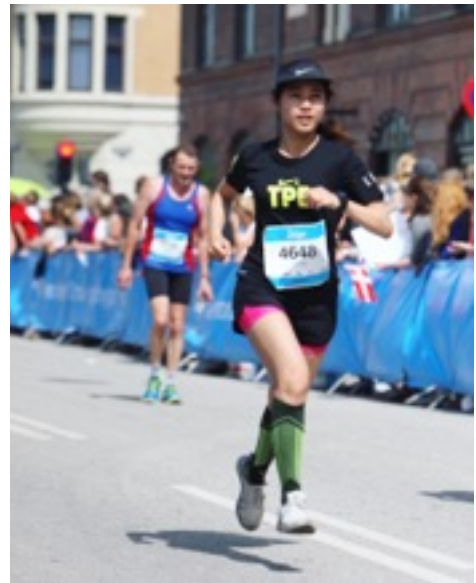
電子報之二

101306070 資管四 盛芷芸

哥本哈根全程馬拉松

一直以來長跑都是我的興趣，在過去兩年以來，我跑過大約10場的半程馬拉松（21km）卻遲遲不敢報名全程馬拉松（42.195km）相當於台北到中壢的距離。一方面是覺得自己沒有時間好好鍛鍊體能，怕會傷身體。一方面是沒有信心，覺得那是很厲害的跑者才辦得到的事情。來到哥本哈根後，我很訝異的發現，同一個廚房的室友們，都有相當規律的運動習慣，不少人都有跑過全馬的經驗。我的Tietgen宿舍，甚至一群人要一起報名。在室友的慫恿下，便衝動的報名下去了。

全馬當天最後一百米的衝刺 ->



接著我便展開訓練的生活。我都利用課餘和旅行以外的時間，在宿舍附近的小森林跑步。雖然我也不是練得很勤勞，但是我至少週跑量有達到40km，最長也有跑過29km以鍛鍊基本體能。我也有和室友練過幾次，但是由於他們跑太快了我跟不上，他們有教我先從間歇訓練打基礎。比賽當天我竟然也莫名就完賽了。還以4hr47min的成績我是非常滿意。這是在哥本哈根最難忘的回憶。

<-Tietgen跑者大集合