



美國國旗

為希望而跑

撰文 / 蔡承宏

你今天有去跑馬拉松嗎？

以前，當我們聽到有人自稱是跑「馬拉松」的選手，便會肅然起敬，總認為是一項需要一直跑、一直跑的一項運動競賽，只有身體是鐵打的人才有資格參加吧！現在，隨著路跑活動增加，臺灣運動的人口隨之成長，幾乎每隔兩、三天都有路跑活動，以往報名截止日期會因為人數不足而一延再延，現在上千個名額卻能在報名開始後，短時間內已全部報名完畢，只能說：路跑真的太受歡迎了！

但是你有沒有想過，為什麼這項路跑運動要叫做「馬拉松」呢？

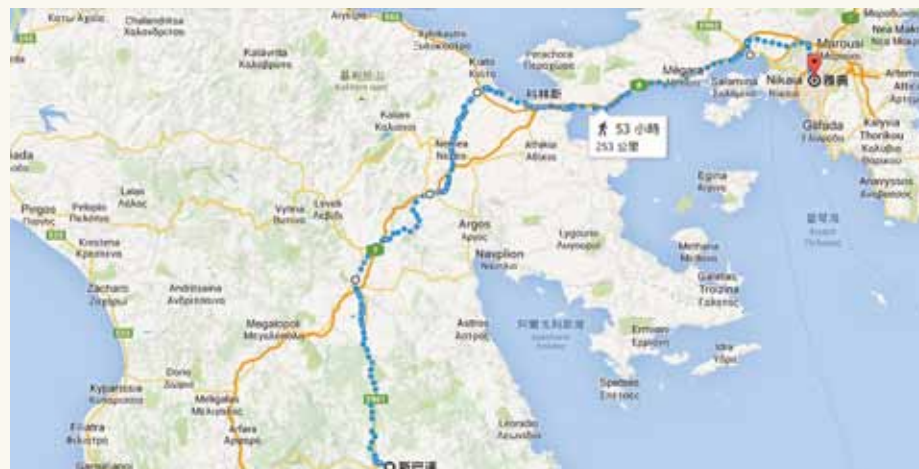
馬拉松運動的起源

西元前 490 年，波斯帝國（現



今的伊拉克、伊朗、阿富汗等國家區域)武力強盛，陸續侵略希臘的城邦，其中包括馬拉松這個城市，史稱「馬拉松戰役」。為了捍衛希臘的文化傳統和獨立，一名郵遞員—菲迪皮德斯 (Philippides) 被賦予去向斯巴達軍隊尋求援助的任務。

希臘的地形多山，不方便騎馬，而且為了避免被敵人發現，菲迪皮德斯選擇走山間的小捷徑。菲迪皮德斯從雅典跑到斯巴達求助後，又馬上跑



1 菲迪皮德斯當年奔跑路線的模擬圖。

回雅典報告，緊接著跑到馬拉松城了解前線戰況，又再次跑回雅典，大聲歡呼：「我們勝利了！」然而菲迪皮德斯於短短的四、五天內奔跑了超過六百公里，大大消耗了他的體力，菲迪皮德斯當場體力不支、力竭而死。

後人為了紀念菲迪皮德斯的英雄事跡及「馬拉松戰役」，在第一屆現代奧林匹克運動會時就舉辦了以「馬拉松」命名的長跑比賽。

馬拉松界的女英雄

早期的奧運會不接受女性運動員參加，包括馬拉松項目當然也是禁

止女性報名。然而，要改變歷史，有時候真的需要另類的思維。有兩位美國女孩就為自己 and 全世界的女性在馬拉松競賽中，成功打出一場漂亮的戰役。

美國於 1897 年起，舉辦的「波士頓馬拉松」比照奧運馬拉松模式，每屆賽會只允許男性選手參賽。當時社會上普遍認為女性在體能上是不可能完成馬拉松，甚至有「跑步的女性腳會變大、長出鬍子、胸部縮水」等迷思。然而，這項規定在 1966 年的波士頓馬拉松受到挑戰。一位美國女子芭比·吉布 (Bobbi Gibb) 於鳴槍





② 史薇哲參加 1967 年的波士頓馬拉松，卻遭到工作人員的阻止。

起跑後，偷偷混入人群之中參加路跑活動。雖然一同參賽的男性跑者發現了她，他們不但沒有舉發她，反而保護她比賽，在他們的協助下，吉布脫掉掩飾用的長袖運動服，順利地跑完全程，波士頓市長還在終點與她握手道賀。那時，雖然吉布的成績無法列

入正式紀錄，但她卻為女性跑出了一線希望。

隔年的波士頓馬拉松，凱薩琳·史薇哲 (Kathrine Switzer) 為了不想讓主辦單位辨別出自己是女性，因此利用自己英文名字的縮寫 K.V. Switzer 登記比賽。比賽當天，她的男友與教

練也陪同參賽，很快的，其他男性跑者與記者都發現有女性參加比賽，主辦單位的工作人員隨即追上史薇哲，一邊吼叫著要她退出比賽，一邊更企圖撕去她身上的背號，史薇哲的男友及其他男性跑者一同積極地保護她，讓她得以繼續跑下去並完成了這場比賽。

賽後，媒體記者追問她：「妳是為了追求婦女參政權嗎？還是在打一場聖戰呢？妳想要證明什麼呢？」史薇哲聽到後很驚訝的回答：「我只是想要跑步而已。我一定要跑完全程，如果我不完成，世人就更有理由相信女人不能跑，也不應該跑馬拉松。」最終，她成為第一位正式登記並完成馬拉松的女性運動員。

為不能跑的人而跑

現在女性當然可以參加馬拉松路跑，而且近年來更有許多路跑活動如雨後春筍般的舉辦，不論男女、無論國內外，如果想要參加馬拉松都是件

容易的事。然而，仍有許多人無法參加路跑運動。

全球大約有超過三百萬人為脊髓損傷患者，他們多半是因為交通意外造成全身癱瘓，使得他們甚至連輪椅路跑賽都無法參加，這個人數還以每年十三萬新增病例的速度增加中。有許多人試圖為這些傷患尋找再次能夠掌控身體的方法，其中「生命之翼脊髓研究基金會」就是個專門針對脊髓損傷者進行臨床研究，並且尋找治療方法的全球性私人組織。

除了研究治療方法外，生命之翼脊髓研究基金會也曾經在於 2014 年 5 月 4 日世界標準時間上午 10 時（臺灣時間下午 6 時）舉辦「為世界生命之翼而跑 (Wings For Life World Run)」的活動，聯合全世界的運動員，為不能跑的人而跑。這場競賽非常特別，參賽選手同時分佈在五大洲各個國家，以 38 個跑道路線同時開跑，其中還有屬於花蓮特有的花東海岸線賽道。活動首先由美國加州的跑者在





凌晨 3 點通過起跑線；德國的跑者在中午 12 點出發；臺灣的跑者於下午 6 點鳴槍起跑，與全世界的跑者共同肩負著「為不能跑的人而跑」的使命，一同為脊髓損傷者帶來希望。

這天，世界因「為世界生命之翼而跑」活動合而為一，跑者不但參與了一場全球性的體育活動，更為治療脊髓損傷貢獻了最珍貴的心力：所有

的活動收入捐贈給生命之翼脊髓研究基金會，致力於治癒脊髓損傷者的病例研究。希望藉由馬拉松跑者們給脊髓損傷者一雙翅膀，幫助他們飛翔。

為希望向前跑

馬拉松運動擁有振奮人心的故事，也是個人挑戰的里程碑。菲迪皮德斯犧牲自己的生命，為國家而跑；



③ 「Wings For Life World Run」路跑活動，在世界標準時間上午 10 點，全球五大洲、38 個賽道、142788 位跑者同時起跑，一起為不能跑的人而跑。

吉布以及史薇哲不願屈服於世俗的眼光，為性別平等而跑；「為世界生命之翼而跑」的跑者們則為不能跑的人而跑。熱愛運動的你，是否也躍躍欲

試的想要參加馬拉松路跑賽呢？近年來，國內為了公益活動而跑的路跑賽增設短距離或親子組的賽程，相信你也可以鍛鍊身體，同時為公益而跑！



國際視窗

世界六大馬拉松

世界馬拉松系列賽為 2006 年 1 月 23 日由波士頓、倫敦、芝加哥、紐約與柏林馬拉松組成的系列賽事，東京馬拉松則在 2011 年 11 月獲得認證，正式成為系列賽新進成員。



國際小學堂

- ① 早期的運動場上，禁止女性參加體育競賽，在馬拉松競賽，吉布和史薇哲為女性打開了一扇門。在校園中，你觀察到有哪些運動也存在性別不平等的現象嗎？
- ② 馬拉松或路跑活動，能透過全世界的人一同起跑，發揮公益且幫助需要的人。說說看，除了前面兩種活動外，是否有其他結合運動與公益的競賽活動？

