

【金山快訊】2024 萬金石馬拉松，再次體驗北海岸金標籤認證賽事

臺大醫院金山分院地處偏遠，是北海岸四區唯一 24 小時的急診醫院，除了處理在地民眾的緊急醫療需求外，亦處理許多北海岸風景區遊客、大型活動或體育賽事的選手相關的意外傷害，這些大型活動包括地方宮廟遶境活動、北海岸水上活動、陽明山周邊公路自行車競賽及台 2 線路跑賽事，其中每年 3 月的萬金石馬拉松是場參加人數最多、賽道路線最長及最受矚目的國際賽事。

萬金石馬拉松是全台首場榮獲世界田徑總會 (World Athletics) 金標籤認證賽事，每年 3 月在新北市萬里、金山及石門舉行。2024 年 3 月 17 日全球及台灣各地的跑者齊聚北海岸台 2 線賽道，其中包括 11 名來自衣索比亞、肯亞、南非等國獲邀來台參賽的國際菁英好手，全場共有 1 萬 1,000 名選手參加。臺大醫院金山分院則依慣例協助提供本次活動之緊急醫療救護站、收治急診病患，分院同仁並踴躍加入賽道醫護志工行列，一起在風和日麗的好天氣下享受北海岸山海美景。本活動在主辦單位新北市政府動員警消、醫護、

志工、在地加油團及工作人員的付出下，共同成就這場金標籤賽事順利完賽。

任職金山分院已經是第 2 年，在 2023 年完跑萬金石馬拉松及美津濃接力賽之後，這次是第 3 次參加北海岸獨有山海美景的路跑賽，因為地利之便，賽前對於萬金石馬拉松賽道真的是熟悉到不行，也期望能夠在地主優勢下取得好成績。

上午 6 時 30 分起跑槍聲響起，微弱的涼風，搭配偶爾躲進雲層的太陽，不時往右望向天空，看到太陽還躲在雲層裡，選手們好像被太陽追一樣，前 10 公里跑過萬里隧道、核二廠、大鵬國小、金山分院前的環金路，能跑多快就多快，就希望不要曬到太陽；過了金山的跳石海岸之後，太陽漸漸露臉，烈日曝曬體感溫度持續升高，我們只能一路跑向草里漁港、核一廠/十八王公廟前陸橋，終於在石門市區的石門實中前折返，在前半馬沒有辦法再快，只能 99 分 45 秒完成，此時體感還可以，心裡想著還算輕鬆的配速。

折返之後，意外發現著名景點-石門洞前獨有的海邊逆風消失無蹤，心裡暗暗竊喜，並提醒維持跑姿，準備好好面對烈日驕陽的「烤」驗；但很快的，23 公里之後就無法保持配速，維持每 5 分鐘跑 1 公里(5 分速)就相當辛苦，此時意志力和潛意識拚搏不相上下，身心都相當煎熬，終於在 31 公里被 3 小時 30 分配速列車追過之後，就和潛意識和解了，放棄再和內心對話以及勉強自己維持配速的念頭，只想趕快回到終點，最終以大會成績 3 小時 33 分 57 秒完賽。

有幸在金山分院服務，讓我有機會在地利之便下參加萬金石馬拉松，平時在分院周邊的陽金公路、淡金公路都是我跑步的練習場，享受北海岸獨有壯闊的山海美景，而院內同仁也各有不同的運動嗜好，從羽球、衝浪到自行車，更因此成立運動社團，讓這群離鄉遊子們共同探索北海岸山海秘境。



跟跑友和掛牌大使小豬合照



金山分院關懷站



去程 15 公里左右真的是汗流浹背



表情很苦



回程過 37 公里之後已無法再表情管理



2024 萬金石馬拉松成績證明

金山分院秘書室主任 莊俊凱

NTUHF