

XTERRA

最悲壯的三鐵經驗

恆春半島門馬羅山

越．野．三．鐵．賽

2018年才引進台灣的XTERRA：源起 1996 年，以登山車、越野跑取代鐵人三項在公路上的競賽型態，我簡稱為「越野三鐵賽」。

「越野三鐵是一場與自己的比賽，豐富的賽道元素是大自然所給予的課題，讓自己在層層關卡之間，享受一次又一次突破自我的欣喜。」

徐國華 | 潛水與三鐵達人

用照片記錄珍貴剎那

文及照片 | 徐國華 (優彼高榮育仁診所副院長)

視覺編輯 | 蔡佳祝

泥漿路的考驗

登山車在終點前5K處破胎了，
只好啟動牽車步兵模式。



海泳首戰

Nikon



游泳是我的最弱項，但卻是最有自信完成的一項。也許是多年豐富的潛水經驗，海對我而言並不陌生！

危機四伏



完成海泳，隨即騎上登山車，眼神仍充滿自信的鬥志！

負傷涉水



換上越野跑鞋，不顧包紮傷口的手臂，就這樣一路翻山越嶺，躍過河谷溯溪而上。

當年也不知道哪裡來的勇氣，買了兩本有關登山車的書，自己一個人帶著借來的登山車，空閒時間就去衛武營、美術館、文化中心、柴山礦區練腳力與平衡感，就這樣練了三個月的登山車，再加上柴山公路到中山大學後山的土雞城練跑兩個月，海泳的部分根本就沒實地練習，就傻傻的去參加台灣在恆春半島舉辦的第一屆越野三鐵賽！

直到賽前兩週，很慶幸地有機會在前香港國家代表隊Jason教練的帶領下，去實地「騎加跑」兩天的集訓，才更有信心參加比賽。真的非常感謝鐵友謝焜誌幫忙引見Jason教練！

“

從小灣沙灘破浪而出，海泳之後再騎著登山車，從寬闊而平緩的河谷深入群山(門馬羅山)之中，最後以跑步的方式翻山越嶺回到文明。

”

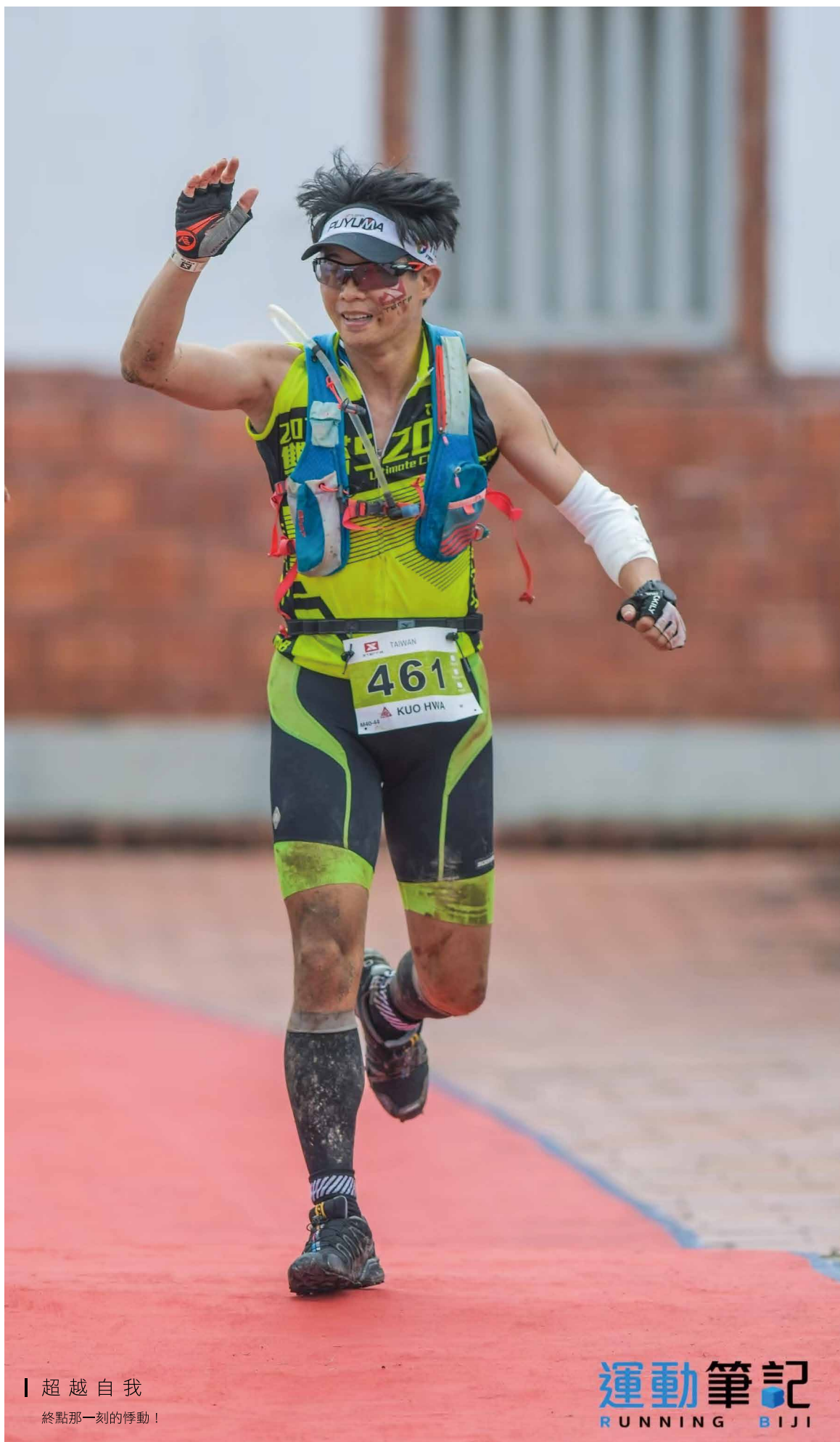
經歷下坡林道摔車後，心態轉趨保守，但是天不從人願，登山車竟然在終點前5K處破胎了，只好啟動牽車步兵模式，一路上坡下坡，走到第二轉換站。

比賽前幾天下過大雨，在門馬羅山的下坡林道已經摔得七葦八素的我，終於來到河谷地形的土路，眼看已經全變成泥漿路了，沒練過這種地形，心都涼了一半…，雖然增加了騎乘的難度，但也更有趣！

就在轉換站的醫療站，當時支援的義大醫院急診醫師，建議我棄賽去縫合流血不止的傷口，我只回了這位學弟：快幫我包紮起來，我還有11公里的山路要跑呢！因為登山車的摔車與破胎，已浪費了我太多的時間。於是在簡單包紮完成後，換上越野跑鞋，沒有想太多，就這樣一路翻山越嶺，躍過河谷溯溪而上，直到終點！

跑出山徑後，剩3公里的公路就直達終點墾丁青年活動中心。我已無法再使勁加速，只能努力的擺動難以彎曲的雙腿，盡力向前。回到終點拱門前，心中悸動不已，仰天大吼一聲，笑中帶淚！我，終於完成這場看似不可能完成的賽事了！

SUPREME



超越自我
終點那一刻的悸動！

運動筆記
RUNNING BIJI