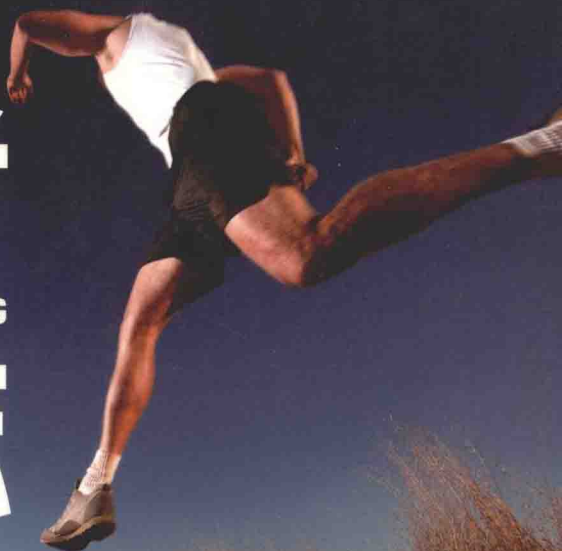


跑者

RUNNER'S LOG

日誌



郭豐州——編著

飛小魚、中華民國超馬跑者協會等——圖片提供

A runner's creed: I will win; if I cannot win, I shall be second; if I cannot be second, I shall be third; if I cannot place at all, I shall still do my best.

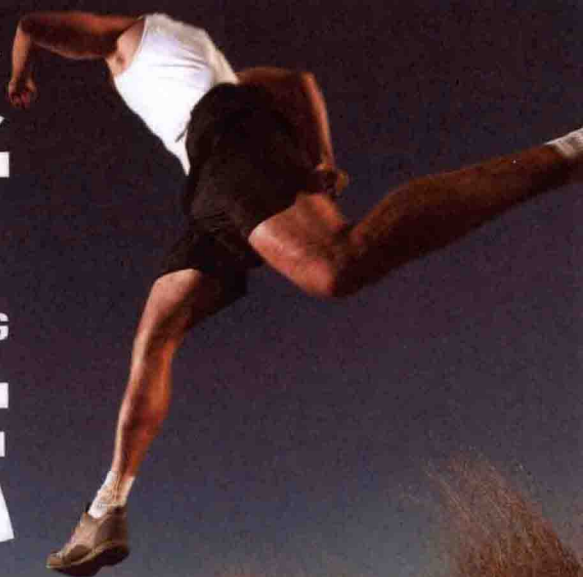
跑者信條：我要贏。不能贏的話也要奪亞軍。要不然爭第三。
就算得名無望，我還是拿出最佳表現。

——肯恩·杜爾提，跑步教練

跑者

RUNNER'S LOG

日誌



郭豐州——編著

飛小魚、中華民國超馬跑者協會等——圖片提供

國家圖書館出版品預行編目資料

跑者日誌：手寫一年記 / 郭豐州主編. -- 初版. --
臺北市：遠流，2012.11
面：公分

ISBN 978-957-32-7086-7 (平裝)

1.賽跑 2.運動訓練

528.946

101020478

跑者日誌

手寫一年記

主編 郭豐州
圖片提供 飛小魚等
總編輯 汪若蘭
執行編輯 陳希林、徐立妍、李佳霖
行銷企畫 高芸珮
版型構成 梅健呈
封面設計 李東記

發行人 王榮文
出版發行 遠流出版事業股份有限公司
地址臺北市南昌路2段81號6樓
客服電話02-2392-6899
傳真02-2392-6658
郵撥0189456-1
著作權顧問 蕭雄淋律師
法律顧問 董安丹律師

2012年11月1日 初版一刷
行政院新聞局局版台業字號第1295號
定價 新台幣260元（如有缺頁或破損，請寄回更換）
有著作權，侵害必究 Printed in Taiwan

Ylib 遠流博識網 ISBN 978-957-32-7086-7

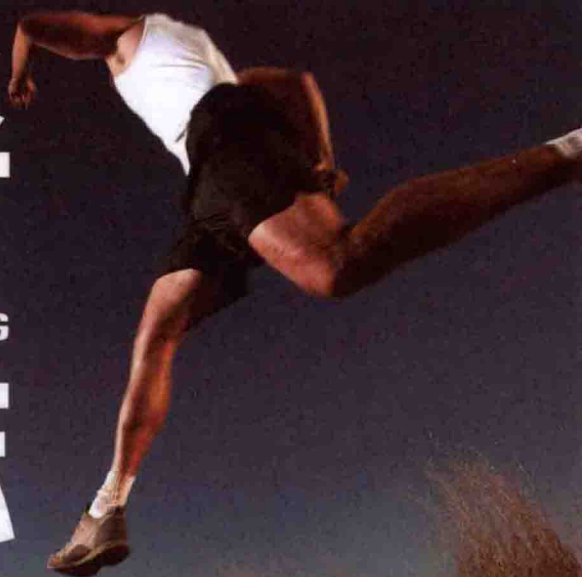
遠流博識網<http://www.ylib.com>E-mail: ylib@ylib.com

Copyright Copyright © 2012 郭豐州
All rights reserved.

跑者

RUNNER'S LOG

日誌



郭豐州——編著

飛小魚、中華民國超馬跑者協會等——圖片提供

關家良一推薦詞

各位台灣的跑者們：

我非常榮幸能夠推薦我的個人好友、跑者伙伴、東吳大學教授郭豐州的《跑者日誌》。

我在跑步的時候，心裡會有大量的想法湧出。這些想法，有時是對於自己身體、心理現狀的評估，有時是對於賽事狀況的監控，有時是一些突然迸出來的心靈感想，或者某個時候的一個回憶。

所以說，跑步，真的是一種感情豐富的活動呀！

有一年初春，我在名古屋的「櫻花道270公里超馬賽」中伴隨著豔麗的花朵與豐富的山色暢快奔跑。賽前我真的有努力練習，可是最後竟然是以棄賽收場，我一路哭著從棄賽處坐車回到終點。這樣的心情，值得用手把它寫下來。

有一年冬末，我在台北的東吳國際超馬賽上了當，被希臘的殺手級跑者柯羅斯使出的心理戰術所迷惑，一下失去了配速。那場比賽最後由我創下了新的亞洲紀錄，在比賽結束的那一刻，郭豐州教授、日本隊友們全部哭著向我跑來，在淚水中握手擁抱，每個人的心情都是純淨無垢的。這樣的場面，值得用手把它寫下來。

這也是我需要《跑者日誌》的原因。屢次從外面練跑回

前言

近兩年網路上出現免費的運動日誌，結合GPS、電子地圖，美觀又可自動統計距離，還可跟同好分享，我也推薦跑者使用它。那麼，為何還需要傳統的跑者日誌呢？

現代社會步調太快，每個人每天都處在緊張狀態。跑步雖可解除壓力，但為了要達到「慢活」境界，何妨翻出當年手寫日記的情懷，找支古拙的鋼筆，一筆一劃地，把文字與圖留在紙張上。筆墨間那股油然而生的復古韻味，是無可取代的。

電子日誌和手寫日誌這兩者也可以並行。跑步的路上，總有一些私密的感受不足為外人道，那就寫入屬於自己的天地中吧。電子日誌是格式化的，手寫是自由的，是可以自由發揮的空間。沉思之後把生活的智慧說出來，沉澱之後寫下人生的珠璣，在靜夜裡慢慢咀嚼跑步的興味，把體力的活動提升為心靈層次，因為跑步這件事就是那麼地美好！

這本日誌陪著愛跑步的你一整年。隨著四季的變化，每個月的「開張文」提出跑步知性的建議，頁間偶有「跑步小提示」提供實用的技術性資訊，更有「跑者名言」讓你會心一笑或熱血沸騰。但是，這本日誌的主角是你。決定用最實在的方法跟身體對話的，是你；決心大汗淋漓地以雙腳踩過大地的，是你；決定以跑步來豐富自己的人生的，也是你！

來，我都急著要紀錄下來剛才在路上的想法，或者是在跑道上體會到的生命智慧。要不然，我就是急著要寫下一小段的心情。

我是一個非常喜歡寫東西的人。各位從我的個人網站 <http://homepage3.nifty.com/ryo-1/> 可以看見，我出國旅行也會寫，規劃未來賽事也會寫，跑步練習會結束後也會寫。書寫，就像跑步，是我刻畫人生的方式。

在《跑者日誌》裡面，有些跑步的小訣竅是我提供的，有些人生的心得小語也是我想出來的。但是，各位讀者，在這本小冊裡最重要的是你。小冊裡有大量的空白，等待著你去填入你的想法，你的心情。

寫完了之後，你會和我一樣，發現自己變了，成長了，蛻去昔日的舊我，每天早上迎接著一個更令自己滿意的新人。

還有，如果你願意，可以告訴我你寫了什麼。

關家良一

關家良一是當今最著名的超馬跑者之一，多次在法國、捷克、加拿大、台灣、韓國奪得超馬賽事冠軍。

精選全球賽事介紹

1月JANUARY

名稱	地點
廈門馬拉松 C&D Xiamen International Marathon	中國廈門
埃及國際馬拉松 Egyptian International Marathon	埃及路克索
渣打杜拜馬拉松 Standard Chartered Dubai Marathon	阿拉伯聯合大公國杜拜
拿波里新馬 Napoli New Marathon	義大利拿波里

2月FEBRUARY

名稱	地點
吉力馬札羅馬拉松 Kilimanjaro Marathon	坦尚尼亞莫什
香港馬拉松 Hong Kong Standard Chartered Marathon	香港
路華馬爾他馬拉松 Land Rover Malta Marathon	馬爾他
東京馬拉松 Tokyo Marathon	日本東京
沙哈拉沙漠馬拉松 Sarah Marathon	阿爾及利亞丁朵夫

3月MARCH

名稱	地點
南極馬拉松 Antarctica Marathon	南極喬治國王島
加泰隆尼亞馬拉松 Marathon Catalunya	西班牙巴塞隆納
史坦福特馬拉松 Rolinck Steinfurter Marathon	德國史坦福特市
東亞首爾國際馬拉松 Dong-A Seoul International Marathon	韓國首爾
關島馬拉松 Guam Marathon	關島

4月APRIL

名稱	地點
維也納馬拉松 Vienna City Marathon	奧地利維也納
波士頓馬拉松 Boston Marathon	美國波士頓

跑者叫好	跑者叫苦
強推。主辦單位努力欲使此賽事成為北京馬拉松之外的中國第二大，也是參賽者水準最高的之一。環島路賽道景色優美，空氣、陽光都佳，頗有節慶的歡樂氣氛。	參賽人數動輒3萬5萬，跑者無從發揮速度。
金字塔的陰影下奔跑，畢生難再。	路標、補給、丈量都遜。
贈品超讚，終點為全球最高建築。	沿途景觀太單調，幾乎沒觀眾。
主辦單位勇氣可嘉。	就算採義大利標準也會認為比賽太亂。路上卵石太多。

跑者叫好	跑者叫苦
景色面對非洲第一高峰，在地兒童志願陪跑感人至深。	交管待加強。
賽道難度高，大會安排完善，堪稱亞洲最佳。	廁所人太多，休閒跑者過多，成了慈善漫步大賽。
馬爾他島以風景優美聞名，補給品也充分。	人車同道，廢氣逼人。
世界名賽，純日式嚴謹超高效率，一切都是那麼井然有序。	終點氣氛太有秩序：一長列參賽者默默排隊進入終點線，幾乎讓人懷疑自己是不是做錯了什麼。
感人肺腑的馬拉松，荒涼貧瘠凋蔽的大地，熱忱友善真誠的人民，足以洗滌潔淨跑者的心。	要什麼沒什麼。

跑者叫好	跑者叫苦
結合郵輪之旅，樂趣無窮。	「環境零衝擊」賽事，進食限制嚴格，踩到地衣或上廁所方式錯誤都失格。
高度推薦。大會組織極佳，賽道坡度挑戰性足夠，繞行全市人文觀光景點。	廁所略少，接近終點站時飲食補給變少。
賽道美麗，穿越歐洲大地農田、城鎮、森林。各項標示清楚。	前去該市的交通不便，需在明斯特等大城市換火車。
無懈可擊的籌備能力。終點讓你感動到哭：你的影像投影在88年奧運會場的大銀幕上，恍惚間你變身卡爾·路易士。	英語官網訊息不足，實礦力太甜，巧克力派不適合跑步。
只要意志、胃腸能熬得過，完後賽你是個脫胎換骨的人。	凌晨四點半起跑，前十英里一片漆黑。沿途無提供能量膠。

跑者叫好	跑者叫苦
在全歐洲最美的城市裡跑步。標示清楚，觀眾少的地方則播放優美音樂鼓勵跑者。	慢速跑者排在隊伍前頭，補水站外滿地香蕉皮，大會公告的APP不能用，終點站領取寄存行李太混亂。
全球頂尖賽事，群眾支持選手的熱情破表，賽事安排完善。跑者跑完後只剩一個感覺：謝謝！謝謝！謝謝！。	終點處無遮蔭，跑完後熱到快衰竭。

巴黎國際馬拉松 Paris International Marathon	巴黎
維珍倫敦馬拉松 Virgin London Marathon	倫敦
蘇黎世國際馬拉松 International Zurich Marathon	瑞士蘇黎世

6月MAY

名稱	地點
福斯布拉格國際馬拉松 Volkswagen Prague International Marathon	捷克布拉格
北京長城馬拉松 Great Wall Marathon	中國北京
新加坡日落馬拉松 Sundown Marathon	新加坡
萊登馬拉松 Leiden Marathon	荷蘭萊登

6月JUNE

名稱	地點
基督城馬拉松 City of Christchurch Marathon	紐西蘭基督城
普吉島國際馬拉松 Phuket International Marathon	泰國普吉島
夜半陽光馬拉松 Midnight Sun Marathon	挪威Tromsø
內蒙草原極限馬拉松 Grassland Extreme Marathon	內蒙古烏旗

7月JULY

名稱	地點
黃金海岸機場馬拉松 Gold Coast Airport Marathon	澳洲黃金海岸
里約馬拉松 Rio Marathon	巴西里約

8月AUGUST

名稱	地點
蒙古日出日落馬拉松暨超馬 Mongolia Sunrise to Sundown Ultra & Marathon	蒙古共和國Hovsgol國家公園
開特力赫爾辛基馬拉松 Gatorade Helsinki City Marathon	芬蘭赫爾辛基
北海道馬拉松 Hokkaido Marathon	日本札幌

名賽之一，組織完善，市區起跑交通方便，紀念品非常讚，食物飲水補給很好。	領號碼牌地點太混亂，廁所太少，有些地段晶片不顯示時間。
世界名賽之一，補給良好，設想周到，大會經驗豐富。	參賽人數近四萬，前1/2英里很難跑得開。贊助商的商標太氾濫。贈品只有單一尺寸棉質T恤。
世界最優秀賽事之一，安排妥善，蘇黎世湖景永世難忘，食物補給優良。沿途樂團、音樂、照相不斷。	蘇黎世市萬物貴到爆。賽道為繞圈式，有些跑者較不適應。

跑者叫好	跑者叫苦
賽道穿過著名舊城區，數度跨越伏爾瓦塔河（莫爾道河），跑完等於認識此歷史名城。組織完善，是歐洲最佳賽事之一。	賽道有些路段為中古世紀石磚路，對膝蓋衝擊很大。賽前訊息不完善，跑者需自行加強與大會聯繫確認報名成功。
坡度，階梯…難度太高了，不過樂趣更高，高度推薦。	跑步人潮壅塞，竟然一度在6公里處定點站立30分鐘，廁所就更甞提了。賽後點心太差。
夜間馬拉松趣味橫生，賽道完善，補給充分又方便。	半夜起跑，跑完後捷運已無捷運。大會訊息不足，對外國參賽者不利。
沿著運河水岸奔跑，景致多變，心曠神怡。終點啤酒免費喝到飽。	全馬和半馬跑者一同起跑，賽道太壅塞。

跑者叫好	跑者叫苦
工作人員友善又能幹，沿途景致美麗。	賽後無獎牌或任何實體紀念品，跑者無從紀念自己的辛勞一場。
賽道帶你前往觀光客看不到的普吉島，坡度、氣溫等挑戰性極高，大會好客補給又充分。	氣溫實在太高，若無心理準備與訓練會遭逢無窮痛苦。
整個馬拉松週末活動熱鬧，幾乎所有跑者完賽後都讚不絕口。	飲料杯耗量太大，最後直接發瓶裝飲料，有跑者棄置空瓶於路面。
湛藍天空，無際草原，就算你是7小時完賽等級的跑者，也可以跑得暢快無比。	非典型賽道，不要太認真。沒有觀眾。

跑者叫好	跑者叫苦
號稱全球最平坦、最高速馬拉松，極適合挑戰個人最佳成績。補給站數量多而且服務佳。	賽道太平坦，景色可能會無聊。能量膠補充不足。
對國際跑者非常友善的賽事，賽後醫療服務完備，沿途景象也美麗，還可遠眺世界級景點基督山雕像。	不利跑得慢的跑者，到後來路標拆了、補給撤了，群眾也散了。

跑者叫好	跑者叫苦
值得按讚。來這裡不是追求個人最佳成績，而是來體會魔法！有跑者報名100公里，才跑了兩個山頭就決定全程用走的，因為實在太美了。	賽道難度相當高，路上的牛只要見到跑者就追。
賽事歷史悠久，大會經驗豐富，一切安排妥善。八月北國氣溫宜人。	跑者看不到此地最著名的美麗海岸、島嶼、港灣，全被賽道旁建物擋住。
志工熱情服務。	賽事最困難的部分就是和主辦單位打交道。賽事最精彩的部分就是賽後在札幌閒逛。

9月SEPTEMBER

名稱	地點
烏斯頓跨國馬拉松 Usedom Marathon	德國Wolgast
莫斯科國際和平馬拉松 Moscow International Peace Marathon	俄羅斯
墨西哥市國際馬拉松 Mexico City International Marathon	墨西哥市
柏林馬拉松 BMW Berlin Marathon	柏林
開普頓馬拉松 Cape Town Marathon	南非開普頓

10月OCTOBER

名稱	地點
芝加哥馬拉松 Bank of America Chicago Marathon	美國芝加哥
春川國際馬拉松 Chuncheon International Marathon	韓國大丘
乃洛比馬拉松 Standard Chartered Nairobi Marathon	肯亞乃洛比
威尼斯馬拉松 Venice Marathon	威尼斯
北京國際馬拉松 Beijing International Marathon	中國北京

11月NOVEMBER

名稱	地點
紐約市馬拉松 ING New York City Marathon	紐約
貝魯特國際馬拉松 BLOM Bank Beirut International Marathon	黎巴嫩貝魯特
雅典馬拉松 Athens Marathon	希臘雅典
檳城國際馬拉松 Allianz Penang Bridge International Marathon	馬來西亞檳城

12月DECEMBER

名稱	地點
福岡國際馬拉松 Fukuoka International Marathon	日本福岡
新加坡國際馬拉松 Standard Chartered Singapore International Marathon	新加坡
上海國際馬拉松 Toray Shanghai International Marathon	上海
開曼群島馬拉松 Intertrust Cayman Island Marathon	大開曼島

賽事月份僅作參考，以大會公佈為準。

跑者叫好	跑者叫苦
德國跑到波蘭再跑回德國的特殊體驗。小巧完備的賽事，補給品也足夠。	賽道不利創造個人佳績，觀眾也不多。
紅場開跑，順著莫斯科河畔的克里姆林宮往前推進，景色難忘。飲水補給站提供熱甜茶。	俄國沒有市民跑步的傳統，女性跑者也少，倒是有許多光腳在雪地裡奔跑的老瘋子。九月的俄國實在太冷。
群眾支持到了瘋狂的程度，起跑時還有煙火升空助陣。沿途景象優美。	空氣污染與海拔高度不利締造個人最佳記錄。
世界級的賽事，世界級的規劃，世界級的競爭對手。	3萬5千跑者人海，擁擠到連柏林市的建築物都看不見了。
道路平坦，時間寬鬆，主辦單位負責任，濱海著名景點桌山是明顯地標，吸引跑者前進。	觀賽群眾很少，天氣太熱。

跑者叫好	跑者叫苦
死前必跑的賽事，否則白費了跑者生涯。全球規模最大、籌備最完善的賽事之一。商品展售區熱鬧無比，他處罕見。	最後5英里滿地香蕉皮，形成危險。分段起跑安排不善，慈善賽事跑者擁擠前端。
兩大必去理由：景色太美麗；選手依能力起跑，賽道無干擾，頗適合破個人記錄。	國際溝通能力待加強，35K之後供水不足。
超難度心理挑戰（跟一群青亞人比賽），超高難度環境挑戰（溫度、海拔高度）。	主辦單位不夠專業，許多跑者抄近路。
強推。跟著7千位跑者一起衝上跨越大運河的橋進入全球觀光聖地聖馬可廣場，是一輩子修來的福氣。賽後T恤、獎牌異常精美，紀念品袋內容豐富到過份。	一大早要轉船班＋趕巴士才能抵會場。
T恤不錯，提行李順暢，整體而言每年都可看到改善。	別指望風景，別指望世界級的賽事安排，再給他們幾年時間進步。

跑者叫好	跑者叫苦
全球著名賽事，籌辦工作完善：交通、展場、群眾支持、賽後食物等樣樣好。	天價報名參賽費：外國人逾1萬元台幣，美國人逾260美元。而且很難入選。
在欠缺基礎設施之下，市民對此比賽驕傲無比且熱情投入，使跑者賓至如歸。賽道穿越不同族群聚落，讓人眼界大開。	開賽後4小時交管，補給站全撤光，跑者有如異地探險般自行問路、閃交通、找終點。
組織嚴密又完善，世界著名的高難度上坡賽道，值得挑戰。	綿延不絕的上坡賽道，等你終於看見下坡，你已經半死了。
整體而言是個不錯的比賽，賽事安排與沿途的支援都有合理程度的完美。	早上2點開跑，造成整天沒睡。路標不清，造成配速困難。

跑者叫好	跑者叫苦
超高水準，超級效率，競爭激烈程度超級高。想跑奧運？這就是你這輩子最接近奧運氣氛的比賽了。	非菁英跑者、沒有兩把刷子者，勿試。
後勤補給支援無可挑剔，賽道風光也不錯。	全馬、半馬、10K混雜起跑，長年未改善。
雖是超大規模賽事，但組織完善，效率優良，補給十分充分。行李寄存提領非常順暢。	近3萬跑者在典型的擁擠、骯髒氣氛中跑步。廁所數量應加強。
精緻小賽事，英式明確效率與加勒比海的熱情好客。跑者甚至在機場就有賽事代表接機，是罕見的「客製化」賽事，也是跑者口中讚不絕口的友善賽事。	清晨5點起跑，賽道上還有狗兒在睡覺，要小心。賽後免費可樂娜啤酒很快就被搶光。

年度關注焦點賽事2012/13

2012

月份	地點	名稱	日期
12月	台東縣	台東池上田邊馬拉松賽	12/01 (六)
	新加坡	新加坡渣打馬拉松	12/02 (日)
	上海	上海馬拉松	12/02 (日)
	澳門	澳門馬拉松	12/02 (日)
	臺北市	鯤鯢盃馬拉松	12/02 (日)
	桃園縣	中壢國際盃鐵人二項	12/02 (日)
	高雄市	旗津山海路跑賽	12/02 (日)
	台中市	Nike We Run Taichung 10K	12/02 (日)
	福岡縣	福岡馬拉松	12/02 (日)
	台北市	東吳國際超級馬拉松	12/08 (六)
	桃園縣	石門水庫路跑賽	12/08 (六)
	新竹縣	風城寶二超馬	12/08 (六)
	檀香山	檀香山馬拉松	12/09 (日)
	台南市	Mizuno 曾文水庫馬拉松賽	12/09 (日)
	台南市	草山月世界馬拉松	12/16 (日)
	台北市	富邦台北馬拉松	12/16 (日)
	新北市	ezFun 大尖山路跑賽	12/23 (日)
	雲林縣	Keep Running「農博go~go~go~」2012虎尾全國馬拉松賽	12/23 (日)
	台北市	穿過穹蒼陽明山超馬越野挑戰賽	12/29 (六)
	台中市	中科馬拉松	12/30 (日)

2013年

1月	南投縣	泰雅盃大腳丫森林馬拉松	01/05 (六)
		金門馬拉松	01/13 (日)
	台中市	Mizuno臺中健康活力路跑賽	01/13 (日)
		台南古都馬拉松	01/27 (日)
2月	台北市	K-SWISS路跑賽	02/24 (日)
		高雄國際馬拉松	02/24 (日)
	東京	東京馬拉松	02/24 (日)
3月	台北市	四獸山山徑越野跑賽	03/10 (日)
	台中市	晨曦麥香路跑	03/10 (日)

	比賽地點	項目
	池上鄉	42K21K10K5K
	新加坡烏節路	42K21K10K5K750M
	中山東一路陳毅廣場	42K21K4.5K
	奧林匹克體育中心運動場	42K21K4.2K
	臺北市華中橋下	42K
	高鐵青埔站前廣場	39K
	旗津海水浴場海洋廣場	22K4K
	台中港北側高美溼地	10K
	平和台陸上競技場	42K
	東吳大學	-
	石門水庫南苑停車場	21K11K4K
	寶二水庫壩頂停車場	50K
	阿拉莫阿納大道	42K
	南區水資源局	42K12K3K
	龍崎文衡殿前廣場	44.4K23K6K
	臺北市市民廣場	42k21K9K2K
	汐止區秀峰國小	17.5K5K
	虎尾科技大學體育場	42k21K5K
	士林至善國中	61K42K21K
	中科路2號中部科學園區管理局廣場	42K21K5K
	仁愛鄉泰雅渡假村	42K21K9K
	台中都會公園	21K10K3K
	士林區至善公園	10K
	東京都廳	42K10K
	信義區瑠公國中	18K12K9K
	大雅區大雅國小	

	京都	京都馬拉松	03/10 (日)
	新北市	北馬櫻花馬拉松	03/10 (日)
		南橫超級馬拉松賽	03/16 (六)
	高雄市	鳳山美津濃跑三校越野馬拉松	03/17 (日)
	台北市	台北國道馬拉松	03/17 (日)
	新北市	ASICS RUN 路跑	03/24 (日)
	台中市	高美溼地馬拉松	03/24 (日)
	新北市	台北大學12小時超級馬拉松	03/24 (日)
	台北市	New Balance路跑賽	03/31 (日)
	宜蘭縣	冬山河水岸馬拉松	03/31 (日)
	雲林縣	北港媽祖盃全國馬拉松	03/31 (日)
4月		三重馬拉松	04/14 (日)
	新竹縣	尖石鄉鎮西堡超級馬拉松	04/14 (日)
	波士頓	波士頓馬拉松	04/15 (一)
	台北市	人人健康 健康人人路跑	04/21 (日)
	倫敦市	倫敦馬拉松	04/21 (日)
	台北市	戶外樂活盃馬拉松	04/28 (日)
5月	高雄市	PUMA螢光夜跑-高雄場	05/04 (六)
	台北市	台北市舒跑杯路跑賽	05/05 (日)
	苗栗縣	苗栗縣桐花盃永和山水庫馬拉松賽	05/05 (日)
	台北市	PUMA螢光夜跑-台北場	05/11 (六)
		金城桐花盃全國路跑賽	05/12 (日)
	台北市	內湖碧山山徑越野跑	05/19 (日)
6月		至善盃光橋夜跑馬拉松	06/29 (六)
7月	基隆市	暖東山徑越野跑	07/28 (日)
9月	新北市	新北市重量杯內洞馬拉松暨路跑邀請賽	09/08 (日)
	台北市	台灣精工路跑賽	09/29 (日)
10月	台北市	長庚路跑活動	10/06 (日)
	台北市	三星路跑	10/20 (日)
	台北市	東進陽明山越野跑	10/27 (日)
11月	花蓮縣	太魯閣峽谷馬拉松	11/02 (六)
12月	台北市	台北馬拉松	12/15 (日)
	新北市	大尖山路跑賽	12/22 (日)

資料提供：運動筆記<http://www.sportsnote.com.tw/running/index.aspx>
賽事詳情請參照大會公告。