

體驗日本初春浪漫首選=東京馬拉松

受新冠疫情影響，每年均有大批台灣跑者報名的東京馬拉松自2020年取消一般跑者出賽後，2021年原定10月開跑卻再因緊急事態宣言而延期至2022年3月6日。

因緣際會之下，我獲得代表處推薦得以出賽，6.5小時內完賽的條件相當有吸引力。比賽時間回推約前16週開始的訓練，相較日本冬天普遍低溫，台灣較溫暖的氣候更有利準備。

主辦單位在賽道規劃上極具巧思，從東京都廳起跑(新宿)，途經秋葉原、淺草、銀座、芝公園，獨特的商圈氛圍、知名的晴空塔及東京鐵塔一覽無遺，終點東京車站旁則是跑者聖地的皇居，透過一場比賽享受多樣體驗著實滿足。大批熱情的志工協助引導、補給及賽道秩序維護，同時完善防疫對策，跑者只需專注在實現自己的目標。

當天晴時多雲，氣溫自清晨的6度攀升至13時約12度，雖冷卻是相當適合跑步的天氣，目標原先設定在SUB5(5小時內完賽)，最先的10K維持在6分速，隨著距離增加賽道逐漸寬敞，11~20K略增至5分50秒，21至30K加快至5分30秒，腦袋深處浮現「要是維持相同速度可能有機會SUB4(4小時內完賽)」，但此時開始出現高低起伏及吹起逆風，使賽道難度提升，31至40K勉強維持5分30秒，僅剩11分30秒，還有2.195K要跑，不加思索情形下直奔終點，最終完賽時間03:59:38，SUB4目標達成同時破PB(個人最佳成績)，能在享譽國際的六大馬拉松賽事中破PB，相信對參加者來說都是值得一再回味的體驗。

