

國家代表隊選手賽後心得&致謝

2025 IAU 100K亞洲暨大洋洲錦標賽(Bangkok, THAILAND)

國家代表隊致謝感言

2025.11.23



選手姓名	致謝感言
蔡峻宇	
朱宏仁	
李銘峰	

2025 IAU 24H世界錦標賽 (Albi, FRANCE)

國家代表隊致謝感言

2025.10.19



選手姓名	致謝感言
張家鈞	第一時間收到2025法國阿爾比24小時超馬賽中華代表隊徵招通知時，立即以迅雷不及掩耳的速度回覆答應，因為能代表台灣出席國際賽事，倍感榮耀，也是近年來的重要目標，不過這同時也代表著對於台灣超馬選手及朋友們的責任與承諾。 此回賽事前的訓練與準備，雖不是百分百達標但仍屬滿意，能在工作之餘有限的時間，加上老婆大人及小孩的支持與支援，才得以週期性且有步調地進行鍛鍊及後勤準備，並且從相關的數據中能看到成長。雖然本次結果226.689 KM並未能再次突破自己的最佳距離233.350 KM，但仍堅持挑戰到最後一刻，順利地讓場上飄起中華奧運委員會旗。 這回賽事也是人生首次舟車勞頓超過24小時才抵達目的地的一次，實屬難能可貴的經驗。比賽除了再次與各國選手朋友相見並互相砥礪之外，過程中也讓我看到自己的強項與弱項，期望能成為自己在未來超馬賽事的重要養分。 最後，感謝協會賽前的各項事務打理與安排，感謝此次各個贊助服裝、裝備或補給的廠商朋友，感謝領隊郭豐州理事長及經理王盈琇，協助出發前後的大小事務，期望下一次能有機會再次成為代表，也期望能有更多的台灣超馬選手一同出席國際賽事、一起挑戰世界與自我。
高正治	這次的法國阿爾比24小時世錦賽，對我來說是一場充滿挑戰與感恩的旅程。雖然比賽前夕，一個該死的錯誤讓我付出了代價——腳踝意外扭傷。這個突如其來的狀況無疑為比賽蒙上了一層陰影，也打亂了原先的節奏與規劃。因此，我深知這次的表現或許不是我身體狀況最頂尖時所能達到的最佳表現。 然而，我能毫不猶豫地說：「這絕對是展現了最盡力的自己的一場戰役。」即便帶著

	傷痛, 我仍舊堅持完成了24小時的挑戰, 這份對信念的堅持與對賽事的尊重, 遠比成績本身更具意義。 感恩的心, 感謝這一切。這一路上, 我收穫了超乎想像的友誼與寶貴的經驗。無論是來自家鄉友人的鼓勵、隊友的扶持, 或是來自世界各地跑者的交流, 都讓我感到溫暖與力量。這些收穫的價值, 已遠遠超過了腳踝的疼痛。 這次的經歷讓我上了寶貴的一課, 而這些小小的失誤都將成為未來更謹慎、更完美的養分。我相信, 在不久的將來, 我與每一位隊友們, 都會在下一次的挑戰中, 更好、更完美地站上跑道!
周玲君	感謝超馬基金贊助, 讓我有機會參加世界盃比賽, 增加見聞。
林捷如	2023年 開始了超馬選手國家隊的身份! 參與了 印度(班加羅爾)IAU100公里 亞錦賽、台北IAU24小時 世錦賽、澳洲(坎培拉)IAU24小時亞錦賽以及此次 法國(阿爾比)IAU24小時 世錦賽 等賽事。 幾次國際賽事的經驗、深知飲食及天氣的變化 是身為選手該具備的自我調節能力! 因此 這次的比賽 特別準備了自己習慣的食物、賽事開始的前6小時、調整自己的節奏! 穩穩的不受外界影響 進而達成自己設定的低標 200.805公里。 感謝超馬協會~提供超馬選手躍上國際舞台、每次的經驗都是珍貴! 謝謝辛苦的郭豐州理事長及經理琇琇 協助各項事務及各個贊助服裝、裝備或是補給的廠商! 個人非常珍惜 每次能代表台灣比賽的機會 也期待自己能再進一步的提升、沉穩的面對每一次的挑戰!
蔡文雅	國際超馬總會IAU 24小時世界錦標賽, 每兩年舉辦一次。2025年10月18日在法國阿爾比(Albi)舉辦。很榮幸有此機會, 再次獲邀參加。 繼2019年後, 再次踏上這美麗的城市, 期待與來自世界各地的超馬好手, 在這1.5公里的賽道上, 努力奔馳24小時。 今年台灣代表隊有8位選手參加, 我們團結一心, 希望能跑出好的成績, 為國爭光。 10/18上午九點起跑, 大家瘋狂的跑速, 讓人震驚。感覺像跑全馬一樣, 拼命的飆速。不管自己多努力奔跑, 還是會被一群又一群的人刷卡。 時間之寶貴, 似乎瞬間即逝。補站不敢停留, 廁所盡量少去, 害怕稍為遲疑, 就會錯過。 前6小時, 超乎預期的順; 過後, 一路下滑。距離, 與原先預估的越來越遠。入夜後, 噁心想吐的感覺又來了; 那種使不上力, 讓人好難過。只能盡力在賽道上, 撐好撐滿24小時。成績真的慘, 186.645公里作收。 看著英國女選手Sarah Webster, 努力往前的身影, 深深被打動著。她從開賽, 直挺挺的年輕背影, 跑到最後, 像個抬不起身的年長者, 身體前傾, 卻依舊賣力的奔跑著。最終, 跑出287公里的世界新紀錄。 日本, 兩位女選手, 經過時傳來急促的喘息聲, 她們以燃燒生命最後一刻似的精神, 在倒數的時刻前, 拼命追趕成績。 能夠在賽道上, 見證這歷史的一刻, 是多麼令人印象深刻的事啊! 相較於世界頂尖選手的拼勁, 更顯出自己的不足和軟弱。 賽場邊加油的民眾, 歡聲雷動、載歌載舞。不時傳來, 台灣加油的打氣聲, 深受感動。整個賽事的氛圍, 超級無敵棒。 感謝超馬協會給予機會, 也感謝台灣選手們的支持, 讓我有幸和世界頂尖高手們齊聚一堂。 我會繼續努力, 讓世界看見台灣。加油!

--	--

2025 WMTRC山徑越野世界錦標賽 (Canfranc-Pirineos, SPAIN)

國家代表隊致謝感言

2025.9.30



選手姓名	致謝感言
許松明	很榮幸能披上中華隊的戰袍參加2025WMTRC，賽前提早一週到西班牙適應天氣、熟悉賽道，走了0~15公里及41~65公里的賽道、加上練習及協助、補給比賽的隊友而累積了100公里、5000公尺爬升的訓練量略感疲勞、故擬定策略以七、八分力的體感前進，再視通過30公里的補給站調整速度。 開賽後，跟著後三分之二的選手跑走完前15公里。15~30公里的賽道難度較高，先陡上2572M的A Moleta後，踩著破碎地形直下海拔1700M的Ganal de Izas，部分路段需過渡一些地形；開賽4小時15分左右抵達30公里的補給站(此點關門時限為六小時)。 31~65公里的賽道可跑性較高且有美麗的稜線、經過Bersau等幾個湖泊，至此，總計費時9小時40分左右進到65公里的補給站(此站限時11小時15分內出站)，隨後便提力至九成跑走最後兩個座山，於終點前五公里遇到懷傑領跑並攝影、心慈在最後100公尺遞給奧會會旗，衝刺吧~為自己這段奇幻之旅畫下完美的句點！ 感謝家人，如果沒有妳們.....我無法爬升到這個自己極限的高度、感謝一起訓練及支持我的朋友們，如果沒有你們.....無法將我推向這個美麗的起點、感謝「中華民國超級馬拉松運動協會」對賽務的協助及對選手的照顧，讓選手們無後顧之憂、全力衝刺；感謝共患難的中部小隊、2025 WMTRC 所有隊職員、琇琇、郭豐州老師、補給站隊友Leo、晏慶、泓涓、懷傑、鐵哥協助補給、互相鼓勵、拍照及加油的隊友們、贊助廠商Deer Run鹿跑、T8、VERVE、OUTDOOR MAN、UP Sport、Hydrapak Taiwan、SKYFLASK、Outrun Nutrition堅心，如果沒有你們.....我無法一步步跑完這刻骨銘心的82公里。

莊雅筑	2025 年世界山徑越野錦標賽順利落幕，能以中華民國代表隊選手的身分站上這個世界級舞台，是一段難得而珍貴的經驗。儘管本次比賽未能順利完賽，但能與來自全球頂尖選手同場競技，親身體驗賽事的強度與環境挑戰，對我而言是一次深刻的學習與成長。 本屆賽道長距離、高爬升，天候多變且路況嚴峻，讓比賽充滿未知與考驗。能代表台灣出賽、完成過程中的每一段努力，仍是無比的榮耀。透過這次比賽，更清楚看見自己在體能、策略與心態上的不足，也為未來的訓練方向找到明確目標。 感謝協會及贊助商的支持，讓選手能在後勤完善的環境中全力以赴。也感謝隊友們一路的鼓勵與照應，展現了台灣越野跑團隊的凝聚力與精神。 儘管未能完賽，這段經驗將成為前進的動力。期許自己在未來能更堅定、更成熟地迎接下一場挑戰，讓台灣的越野跑精神在國際舞台上繼續發光。
張致遠	這是轉換跑道以來，第一次以運動員的身分，代表台灣出賽，感到無比榮幸。2025 WMTRC是第三屆，這次在西班牙的Canfranc舉行，許多明星級選手齊聚一堂，UTMB、GoldenTrail等等...能參與這樣的殿堂，心中小宇宙早已開始燃燒。但這次賽前一天卻意外平靜... 在台灣備賽的日子裡，其實並不理想，我們都知道吃飯與夢想之間必須達到平衡，心理才會平衡，但我選擇在忙碌的日子裡，對訓練感到焦慮。有一天聽了晏慶在podcast分享的一段過程，大概就是說，因為感冒好幾個禮拜沒有正常訓練，但在恢復後的測驗裡，並沒有想像中的差。我們好像很常被自己以為的事情給框架住，好像這樣就會那樣...聽到這段話，知道剩下的日子，就做好該做的，別把自己迷失在焦慮中。 在馬德里待了三天，適應了與台灣差6小時的時差，身體恢復到理想的狀態。賽前4天從Zaragoza前往比賽地點Canfranc的路上，大地從溫暖的黃色，逐漸轉為冰冷的白褐色。我們住宿被分配到比較高海拔的滑雪地區Candanchú，大概就是離法國1公里遠的地方，一次去兩個國家算是賺到。9月這個季節什麼都沒有，沒有超市、沒有纜車、滑雪山莊暫停營業...只有壯麗的景色與一間廚師、服務員會熱情鼓舞，並且很有耐心的招呼每一位選手的餐酒館，她們像是冷風中的火源，很溫暖。 賽前3天，我與Short的夥伴們一起去探路，早晨下著雨，氣溫大約2度，選擇了賽道後段的18k，在比賽狀態差不多臨界時，心理有個底可以知道後段的路況。路線的爬升並不多，但才走不到2公里，大家紛紛：ㄇㄟ洗ㄇㄟ 安抓造....地形像是台灣高山百岳，許多鋒利的岩石，只要一不小心跌倒撞到一定流血。跑到山的另一面，竟然下起雪了！朦朧的視線，草地與岩石上都是雪白的冰，在這夢幻的景色中，像個小孩一樣，玩的很開心。越過下雪的那一側，視線突然清晰，不知不覺我們被群山包圍住了。這時有一道暖光照下來，站在這個的地方，看著無法用言語來形容的景色，我一點一點靠近內心，這是大自然的魔力，此時此刻感受到無比的幸福。 ----- :終於來了。隨著開幕與登高組的進行，心理早已是備戰狀態，無疑是堅定且自信。早上醒來我依然對著鏡子中的自己說：你一定行。不過台灣隊的開局並不是很順利，大會算是漏洞百出，原本6:15的接駁車，等了快半小時司機遲遲沒來，大會也聯絡不上，只好一大清早把有租車的夥伴call起來協助一程。抵達會場也是很混亂，裝檢完只剩20分鐘可以熱身，不過也沒關係，做好每一個步驟，比賽早已開始。 準備前往起跑線時，身體基本上是沒熱，但台灣隊用國語在坎夫蘭克奮力叫了一聲：加油！做好開賽前最後一個步驟。我看著天空與周圍的山，這是我記憶最深刻的景色。

這次分別有四座山要爬，每段爬升幾乎都是1000m+以上，特性是陡上、陡下。我的策略就是前兩座山的爬升，我要Push上去，下坡穩穩不要受傷，後面兩座18k技術太高要Push很難，所以就穩穩推進。

Short Trail鳴槍出發，比賽正式開始。前段1k是公路下坡，跑到3:20都不算快，這是世錦賽...進入到第一個爬升段，前面早已都是人，不過看了心率與配速，其實差不多，高海拔加上冷空氣的關係，我在呼吸調節並不容易，得想辦法讓體感可以更輕鬆才行。連續Z字型土徑上坡，是我擅長的，一點一點超越許多人，跑到一半突然聽到有位男子用一樣的台詞大概循環3~4次:oh!! Fuck!!當下不知道是發生什麼事，以為只是抽筋，事後才知道許多選手在那段被一蜜蜂愛上，還好我不吃蜂蜜...

腎上腺素是一個又愛又恨的物質。體感一下子就爬了1000m+，後面的300m+是裸露的山脊，看著前方的稜線上，都是奮力向上的選手，我們面向太陽，只為更快靠近山頂。爬上來後，感覺狀態不錯，但不到1分鐘，我看到眼前的畫面是嚇到了，第一個陡下路段，全是大小不依的碎石，我用著穩定順暢的步伐，一個個選手像是要命的從我旁邊飛下去，我心理os：這...三x阿...我不算下太慢的選手，但至少被20幾位選手追過去，不禁懷疑自己下坡到底爛到什麼程度...但也有一些選手突然站在旁邊不動，猜測是出狀況了。頂尖選手要冒著這樣的風險，在下坡嘗試突破，這樣的身體能力與心態要多強大，無法想像。

連續的陡上、陡下，讓我的下肢在跑完第一座山時感到疲勞，16.4k是第一個團隊補給點，我看到熟悉的夥伴，快速的幫我換上早已準備好的水與補給，不到1分鐘馬上出發第二座山，得趕緊追趕前面的選手。看到他們心裡知道，我並不是一個人在奮鬥

第二座山是登高組的路線，跟第一座有點像，一樣是Z字型土徑上坡，這段爬升我給自己一個目標就是「跑起來就好」。沿路已經有很多選手用走的，而我只要輕快的跑起來，這樣的速率可以追趕許多人，這時我的狀態依然不錯，順利的抵達山頂。不過這座下坡沒有第一座難，但在陡下地形採取穩定的策略，是要靠更多的肌肉負荷來彌補。28k是第二個團隊補給點，我的腳已經呈現要抽筋的狀態。進到補站快速的找到夥伴，慶哥也幫我調理一下腳的狀況，不到1分鐘馬上又進續前進，這次情緒價值也被補到了。

不過跑出站沒多久，腳又快抽了，我知道這是連續上下坡造成的疲勞，嘗試把補給的頻率增加，一點一點的推進最後的難關。後段18k是最技術的，進入到山徑時剛好也是與法國的交會點，這時大家已經瀕臨極限，所有的聲音彷彿都快聽不見，視線也變的更單一。在爬一塊巨岩時，腳不小心去踢到，全身差點要抽筋，趴在岩石上罵了一句髒話，還好沒有抽起來。好痛苦...真的好痛苦...頭低低的，我不敢去想後面還有多長的坡、多長的距離，但我知道我不能畏懼，並且保持專心、保持走動。印象中的路況不太一樣，輪廓變的清晰。這次我跟風景無緣，專心在每一個步伐，渴望在大自然的環境下逼出自己的極限，這是運動員競技的價值。

爬到山頂剩下下坡時，大叫了一聲，我知道這趟旅程快要結束了。連續6公里下坡，聽的到終點大會的聲音，卻怎麼跑也跑不到，這是大家對於最後一段路的心得。穩住最後的下坡段，出了山徑，看到台灣隊的夥伴，在最後的200公尺又大叫一聲，並且拿了會旗批在身後，全力衝刺。

我盡力了...你很棒，我知道你有所不滿，但這次就好好慶祝，慶祝你無懼的挑戰世界。

坎夫蘭克，我會永遠記得，你給我一個溫暖帶刺的擁抱。

每次出國越野跑的體驗都是非常精彩。感謝超馬協會的照顧，感謝Team Taiwan的每一位夥伴，大家團結起來心連心的感覺真的很棒，台灣會越來越好！感謝給我滿滿祝福的家人、朋友、女友、學生、廠商，有你們心裡真的很暖。最後還是很感謝自己努力

	站到那些從沒想過的地方。 2025 WMTRC Short trail45k 3469m+ 06:24:44 / place - 120/198
高琬雲	感謝中華民國超級馬拉松運動協會，提供這樣難得的機會，讓市民跑者也有機會，登上越野殿堂看見世界之大。 這是我第二次參加WMTRC世錦賽，和上一屆2023年奧地利一樣的心情，即便已經多了兩年歷練，我依舊滿心期待，無論是西班牙的壯闊山景，或是比賽強度的高張力，熱情的加油聲，中華台北隊選手們互相補給，支持給予鼓勵，這些感動的片刻依舊讓我難以忘懷，我不是職業運動員，但這些養分會存在心中許久，當生活中遇到挫折時，會是很大的能量支持著我克服難關。再次感謝超馬協會理事長、琇琇、中華隊同行夥伴們，因為你們，讓這趟旅程有不一樣的意義。
劉懷傑	這次WTRC山徑越野登高賽組，距離6.5K 爬升高度990公尺，一開賽強度就蠻高的，看著前面菁英選手飛快的步伐，根本就是用飛的，完全是不同的世界，最後爬上終點才知道成績，跟歐洲選手還是有非常大的差距，雖然成績沒有達到自己想要的，不過還是很高興能有機會代表中華隊，跟大家一起出國比賽，陸續的第二天第三天第四天，中華隊每個人都互相幫忙補給跟賽前討論，讓比賽順利做到最好，這次西班牙之旅太棒了，感謝所有的贊助商、超馬協會理事長與琇琇的協助，謝謝大家！
曾晴	這次能以登高組代表台灣參加世界盃越野錦標賽，對我來說是一段難能可貴的經歷。站在賽場上，與來自世界各地的菁英選手同場競技，感受到那份張力與高水準的較量，讓我深刻體會到自身與國際強者之間的差距。但也正因如此，我看見了更清楚的目標與努力方向，未來必須更加精進，才能逐步追上世界的腳步。 這趟旅程能夠成行，要感謝「超馬推廣準備金」的支持。這筆經費來自於中華民國超級馬拉松運動協會，專款專用來補助代表隊選手。正因為有這份資源的挹注，我才得以減輕經濟上的壓力，不必擔憂龐大的比賽開銷，能更加專心投入訓練，專注於賽場上的每一步。 我要向每一位參加賽事並間接支持我們的跑者，表達最誠摯的感謝。你們的熱情參與，不僅成就了比賽的熱鬧氛圍，更化為實際的力量，推動選手們走向世界舞台。能背負著大家的期盼出征，我感到非常榮幸，也更提醒自己必須帶著感恩與責任感，全力以赴。 未來，我將持續努力訓練，不斷突破自我，希望能在國際舞台上表現得更好，為台灣爭取更多榮耀。謝謝大家的支持，因為有你們，我才能一步一步更靠近夢想。
林柏宇	比賽結束後一天 在搭上回程班機的此刻 好好的回顧這趟旅程 從沒想過我第一次前往歐洲是以國家代表隊成員前往，越野跑在台灣是小眾運動，很多運動項目要成為國手都是從小培養付出很大的努力都不一定能獲選，所以我身為一個普通上班族兼運動愛好者真的很幸運，我想樂於挑戰應該是驅使我持續的最大原因吧。 在西班牙這幾天超馬協會理事長、琇琇、河吶山團隊與選手間&眷屬們都扮演強大後勤角色，

	這一刻沒有個人主義，大家唯一目標都是協助選手們完成賽事。不管結果如何，相信我們都盡力發揮沒有遺憾了。 經典男子組作為本屆比賽的壓軸，雖然各國選手身材纖細，每個都是標準田徑選手的身材，但我們四個都很清楚把自己能力發揮到極緻就好。 鳴槍的瞬間，什麼都不用想跑就對了！雖然我忙著獻出心臟，死命得跑沒有餘力回應，感覺到全隊的力量都給予了我們，所以感謝大家的側拍應援，現在回放都像回到當下血脈噴張的熱血時刻。 謝謝易霖隊長、贊助廠商們、隊友應援團的幫助。 這次旅程會是我人生難忘的回憶，我會汲取寶貴經驗帶著回到台灣，繼續去做自己熱愛的事。 I'm proud to be part of Team Taiwan
吳佩倫	



選手姓名	致謝感言
張家鈞	「欲速則不達」是這次給自己的評比！ 澳洲亞錦賽雖已是第二次代表台灣參加錦標賽，但屬第一次出國征戰，因此賽前與老婆反覆地確認裝備、補給及模擬賽中補給策略，一心一意希望能再創佳績。 然而，回顧比賽狀況，初期配速稍快、心率偏高、時雨時晴、溫差過大，以致後段身心疲憊不堪，這也是過往迄今24小時賽首次想放棄的一回。但看著在場上一同奮戰的隊友，及場邊一同努力的補給員，大家都仍忍著痛吃著苦，場上場下互相打氣著，「不能放棄」的念頭與要求也在心中燃燒著，無法跑就設法維持快走，最終拚進此次中華代表隊唯一的200+KM。 雖然最終賽果不佳，但仍從其他國外選手及團隊學習到不少，個人與團體的比賽策略、後段維持輕鬆跑姿、跑走及後退走舒緩肌群、對於代表國家爭取勝利的強烈意識……等等，這些都是自己仍不足夠之處。 感謝各方跑友的應援，也謝謝代表隊全體選手與補給員的付出，更感謝協會領隊盈琇及理事長郭老師此次協助大小事宜，特感謝老婆大人一同出隊競賽，「We're the team!」期望自己未來仍有代表出賽的能力，並且能為中華隊奪牌上台，中華隊加油。
吳振南	很高興可以代表台灣參加澳洲舉辦的AIU24小時超馬亞洲錦標賽，這是我第一次出國比賽。 我們第一批出發前往墨爾本，適應環境與氣候，在墨爾本待了兩天逛了當地的古蹟，還參加一日遊行程，再搭機前往坎培拉與隊友會合。坎培拉的行程也是非常緊湊，領隊很用心的幫大家規劃，讓我們無後顧之憂；開幕典禮有原住民祈福和表演，感覺每個國家都有自己的原住民文化。 亞錦賽的補給站東西很少，大部分食物都不合台灣人胃口。裝備方面，感謝艾仕寶的贊助，壓力褲長跑真的不燒當，衣服也很透氣。比賽前一晚開始下著大雨，選手們在雨中奔跑努力不懈，在台灣覺得自己調整狀況很好，無奈起跑後心率很高，開始降速調整狀況，大概5小時後大腿開始抽筋，隊友們提醒我電解質失衡，我趕緊補充一下可惜無力回天，只能跑走跑走到最後大腿痛的厲害，加上夜晚天氣寒

	冷又下著小雨，只能選擇棄賽辜負大家的期待，也是我跑馬以來第一次棄賽。 在帳篷內看著大家在雨中努力不懈真心佩服，經過這次的經驗之後希望自己能夠成長茁壯，這次行程最大收穫就是認識很多的朋友，一起分享跑步心得，逛街聊天開小玩笑，期待下次有機會再一起參加比賽，也恭喜台灣拿到女子團體組第三名。
顏俊偉	首先感謝超馬協會提供的機會，能夠與一群志同道合的夥伴一同飛越大半個地球來到澳洲參加2024 IAU 24H亞錦賽。或許是開賽時的低溫大雨及午後的日曬高溫，影響了身體的適應性，早早就出現狀況。反觀其他國家選手仍然表現的相當亮眼，這點值得我們深刻反思。 不管賽前時差或賽中氣候是否造成變數，從賽前練習、身體的鍛練與恢復、賽中飲食與補給、甚至團隊策略，都有深刻體會，了解到自己不足的地方、不適合自己的方式，檢討過後找出改善的空間，再試著調整。超馬不就是這樣，在挑戰自我中找到個中樂趣。 此次亞錦賽，儘管成績表現不盡理想，但能頂住低潮依照著自己的節奏，慢慢復活，全程開心的享受這樣的跑步氛圍，並不時與隊友們互相加油打氣，是這幾兩年來的賽事，最大的收穫。
周玲君	
林捷如	雖然～有幾次 24小時超馬賽的經驗！但首次離開台灣 來到了澳洲 參加 長距離的賽事！飲食大概是這次賽事過程中最大的挑戰 也是自己 忽略的地方！因為沒有補給員的情況 在準備補給方面，完全以最簡便的方向思考！同時也很感謝同行選手們親友家人的協助！雖然 沒有達到自己設定的目標 但海外賽事經驗是最大的收穫！ 感謝～中華超馬協會及支持超馬運動的熱心人士！在辛苦的環境中 堅持辦理賽事！讓喜愛超馬的跑友們 擁有舞台！也讓中華台北 在世界的舞台一直被看見！ 超馬精神～學會感恩 勇不放棄！
蔡文雅	2024年4月6日IAU在澳洲坎培拉舉辦的24小時亞太錦標賽，只有6位選手(3男3女)能夠代表台灣出國參加比賽。當我得知去年在台北24小時世界盃錦標賽的優異成績，而獲選參賽，這對於跑超馬的人來說，是非常難得的機會。是一種肯定，也會是人生難得的體驗。 曾經參加過IAU舉辦的法國、台北，24小時世錦賽；印度24小時亞太盃錦標賽；泰國清邁越野世錦賽。每次參加國際賽事，都是經驗的累積。每個不同的地區，不同的賽事，可以在每個選手、團隊中看到他們如何戰勝自己？為了團隊，拼盡全力直到比賽終了的精神，在在感動了我。 藉由一次又一次的在賽事中學習，進而更懂得如何改善飲食、時間的掌控、氣候的應變，讓自己的續航力增強，減少意外狀況的發生。也因此，超馬的路越跑越長。國內48小時，國外6日、10日賽，甚至在去年2023年於美國紐約，參加世界上最長距離的賽事：3100 miles (5,000公里)，順利於45天12小時28分44秒完成，並打破了8項世界紀錄。 這一切的超馬之路，除了要感謝超馬協會給我機會，累積經驗。更要感謝跑友們一直支持著超馬協會的賽事，讓我們台灣更多的超馬好手，得以在世界的超馬舞台上發光發亮，為台灣爭光。感謝大家～

2023 IAU 24H世界錦標賽 (Taipei, TAIWAN)

國家代表隊致謝感言

2023.12.01-02



選手姓名	致謝感言
林冠汝	
黃筱純	能再次入選IAU24H世界錦標賽國家代表隊一員，內心充滿感激和榮幸，尤其這次比賽在台灣舉辦，能夠參與其中對我意義重大，也是人生中難得的寶貴經驗。透過挑戰自己、突破極限的過程中，領悟毅力、堅持與超越的真諦。即便最終未能達到國際級的成績，但在24小時賽事中，我仍全力以赴地跑了216.178公里，這是我個人參與24小時賽中的第二佳表現。在比賽中突破了40歲分齡組的100英哩和24小時的成績紀錄，這成績讓我感到意外又振奮，也激勵我持續磨練自己，勇敢迎接更多的挑戰，努力完成未完成的目標。 並衷心感謝中華民國超級馬拉松運動協會不遺餘力地推廣台灣的超級馬拉松運動並籌辦此次賽事。超級馬拉松運動不屬於亞奧運的比賽項目，因此較難獲得政府和私人企業的補助。協會則透過籌辦賽事所得的報名費中撥出一部分款項，作為推廣超級馬拉松運動的預備金，這份努力和付出讓我深感感激。舉辦一場世界級的賽事絕非易事，但協會持續不懈的努力，讓台灣的超級馬拉松運動得以走向國際舞台，激勵著更多人勇敢追尋夢想。 每次參與比賽都讓我深刻體會成功背後皆有許多無私的付出和支持，在此特別感謝超級馬拉松運動協會的郭豐洲理事長、隊經理琇琇、小發哥和雁菱等所有協會成員，以及賽事裁判和志工們，感謝你們不懈的辛勞和奉獻，是你們的付出才能讓這場賽事獲得如此圓滿的成功。
劉千聿	
蔡文雅	
周玲君	
林捷如	
戴秀妤	
林秀郁	榮幸能以2023台北超馬24H的成績入選為2023 IAU 24小時世界錦標賽中華台北

	的代表選手。除了能親眼看到世界各國的傳奇之外，更可以零距離的靠近國內超馬界的神人，真的太令人興奮了！ 自認自己並非認真型的菁英選手，自4月份接獲通知後，只好努力的累積跑量，維持在有練但又不至於過度訓練的微妙邊界，感謝神人游明樺三不五時加油打氣。直到6、7月加入選手群組、提交各種資訊，10月收到艾仕寶贊助的國家隊選手服，任務才明確清晰起來。 跟超馬前輩們相處只有短暫的開幕式及賽事一整天。期間，就像小粉絲一樣，發現文雅姊個性幽默，詼諧的分享美國3100 MILE的經驗。玲君姊比想像中溫柔和善許多，跟賽道上的嚴肅完全不同。筱純跟千聿姊就像鄰家女孩一樣親切。謙虛很會照顧人的捷如相處起來很舒服。董娘佩珊就像是已認識多年的病友一般熟識。親眼目睹小戴姊的堅忍毅力，果然是超馬中的一姊！還有神隊長、親切的俊偉哥、對自己很嚴格的逍遙哥！ 賽事當天跟著全世界菁英一起吹風淋雨，現在回想起來還是很熱血！謝謝最強物理治療師柏融跟一直在旁邊守候的穗霓姊！謝謝我最重要的補給員天天，沒有妳的支持照顧，我一定沒辦法突破自己的成績！謝謝各位前來加油打氣的朋友，雖然當時我已經失魂沒反應，但是我都有收到你們的加油！ 感謝超馬協會給了我這麼棒的機會及體驗，一圓從來沒想過的國手夢！感謝艾仕寶贊助全套裝備，讓我在賽道上無後顧之憂！感謝博克多大黑哥提供全套恢復組，讓我沒有腿痠的疲勞！感謝一起熱愛跑步的大家！！
董珮珊	
陳在琮	
吳振南	2023 IAU 24H 世界錦標賽由台灣主辦，很幸運的可以代表台灣出賽，想到有機會可以跟國際頂尖選手同場競技，非常興奮與期待，接到徵召到比賽長達8個月的練習終於圓夢成真，這段期間感謝超級馬拉松協會對選手的幫助，讓選手無後顧之憂，還有艾仕寶公司的隊服贊助。到了世錦賽開幕式，開幕典禮前參加技術會議，讓我了解到國際賽的規定，真的很嚴謹跟國內賽差很多，以往只能在網路上看到的各國頂尖選手，現在就可以面對面接觸聊天拍照，各國選手步入禮堂上台接受歡呼，可以感受到台灣主辦單位的用心與努力，祈福儀式還請來了原住民的表演，熱情的原住民文化最後大伙都嗨起來了。到了比賽現場先觀察動線規劃和各國選手的裝備，感覺好像在參加嘉年華會，瞬間發現原本的緊張不安消失了，賽前半小時要報到檢錄，使用雙號碼布雙晶片，果然國際賽就是嚴謹不能馬虎，比賽時間感受到民眾的熱情，各跑團組成的加油團來打氣，24小時的比賽時間也有人不離不棄的支持我們，非常恭喜這場比賽男女選手都打破世界紀錄，很開心紀錄可以在台灣主辦的賽事留下，隊友們都跑出不錯成績，雖然我的成績沒達到預設目標，努力了，盡力了，我會繼續努力下去，真的很享受這場比賽。
鄭順元	在這次世錦賽中，我完成了12小時和100英哩紀錄，這對我來說是一次極具挑戰性的超馬體驗。然而，在取得一系列成就的同時，我也深刻地體會到了超馬比賽中的種種挑戰和困難。 在賽程中，補給問題成為了一個意外的阻礙。補給員建議我進入調整，這是一個艱難的決定，因為我原本的目標是完成24小時的比賽。雖然無法實現最終目標，但我選擇接受補給員的建議，進入調整，確保自己的身體狀態和健康。這次經驗讓我更加明白在極端挑戰中，聆聽專業建議的重要性，保護自己的身體是首要任務。 這場比賽帶給我的不僅僅是紀錄和榮譽，更是一次寶貴的學習經歷。超馬教會了我堅持不懈、克服困難的精神。比賽中，我學到了更有效的補給策略、訓練方法和心理韌性。每一步都是一次淬煉，每一個時刻都是一種成長。 超馬是一項無限的挑戰，未來充滿了未知數。儘管無法預測未來的走向，但我深信每一場比賽、每一次挑戰都是我成長的養分。這次比賽的經驗將成為我未來探索超馬世界的堅實基石。在未知的路上，我將保持謙卑、堅定，迎接更多的挑戰和機會。

	超馬世界充滿著冒險和驚喜，我期待著未來的每一步。這場比賽讓我更深刻地理解，超馬無限，我將繼續挑戰極限，探索未知，為自己的成長繼續奮鬥。
顏俊偉	謝謝超馬協會給我這個機會參與這場在台灣舉辦的IAU24H世錦賽，能夠跟全世界的超馬頂尖好手一起馳騁在賽道上，感到非常榮幸。經過此次賽事從裝備、補給、天候應對、心理素質養成等，都給了我許多不同於以往的觀念。另外，透過隊友們間無私的分享經驗與交流，更是讓我收穫滿滿，對於以後的準備與練習，有了更多的想法。 感謝一起參與並協助我完成這次賽事的所有人，這種人與人之間的心靈互動，才是我喜歡一直跑下去的動力。
張家鈞	「你喜歡跑步嗎?」、「你覺得跑步的意義是?」、「對長跑選手最大的誇獎是速度快，還是內心強韌?」，這些問題相信每個人各有見解。 深知自己並非速度型的跑者，所以透過跑步，是沉澱繁忙工作後的紊亂心神，是重新歸零，是培養堅毅不放棄的精神；透過參加24H賽事，來考驗身體每條肌肉、每個細胞拚盡全力地能力，來磨練內心的精神力，來挑戰自己的最大耐受力；一步一步地感受每個動作的流動，一秒一秒地沉浸每個呼吸的節奏，享受跑步的醍醐味。 我參與的超馬賽與人生相同，並非每步都能順順利利，曾在6小時賽的最後20分鐘兩腿抽筋動彈不得、也曾在東吳超馬的第12小時失溫抽筋，以致後續都跑不起來，但不放棄的精神也是從超馬賽學習到的，正面地調整應對每一場的方式，使得2023年初能先在台北超馬跑出入選代表隊的成績222.482km，及在本屆IAU世界錦標賽跑出230.541km的距離。 感謝超馬協會此次的邀請，讓我能參與這盛大的國際賽事，與國內外實力堅強的菁英選手同場較勁，期待未來還能持續代表中華隊參加賽事，也期許自己能持續締造出更好的成績。
梁益蓁	再次入選國家代表隊是莫大的榮譽，相對的壓力也更大。比賽過程中因為氣溫低而且下雨導致腸胃不舒服，沒有達到預期的成績。不過這次與世界頂尖的選手同場競技，感受到非常大的震撼，也了解與世界高手的差距。雖然如此也從比賽中學習各國選手的意志力及狀況的調整。我對這次賽事能順利完成要感謝：中華民國超級馬拉松運動協會郭理事長及協會人員辛苦的籌備賽事；眾多不知名超馬跑者及對超馬愛好者的贊助，才能在此次提供我們行程的補助；團員不藏私地的分享自己的經驗；另外的收穫是能認識代表隊的團員，在讓自己知道自己的不足。
吳璧璽	
蘇英超	【幸運老菜雞】 身為54歲的24小時超馬賽事新手老菜雞，能夠幸運入選中華台北代表隊，實在是一段不可思議的歷程。 【挑戰年齡】 參與24小時超級馬拉松賽是我生命中的一個大大的項目，更是一場自己對身心靈的極致實驗。在前往參加24小時超級馬拉松世界盃之前，內心是期待但卻也平靜。這次的參賽經驗，再次感受到24小時的偉大，也深刻領悟到雖然年齡是阻礙，但卻仍值得挑戰。 【感恩充滿】 今年年初台北新生超馬217公里的成績符合了自己的期望，也幸運地擠身進入國家代表隊。然而，在世界盃的舞台上，雖然跑出了將近222公里的成績，但與賽前的預期相比，自評只能給予60分。逆風、下雨低溫的挑戰和體能消耗的不確定性，挑戰的同時也在在深刻體會到自己的渺小與不足。儘管結果或許不盡如己意，但依然滿懷感恩。感謝中華民國超馬協會選手權的賦予得以與超馬菁英選手們在賽前中後，相互的交流砥礪並一同窺探這世界頂級賽事，及我那超強補給團隊，極其細心貼心即便是在淒風苦雨的低溫中，能讓老菜雞安心地踏在大佳24小時超馬的最高殿堂，觀摩學習來自世界各地的強者，還有那沒有安排冒著大風下雨低溫，不

	經意的出現在賽場各時段角落，前來加油的好朋友，真的大大感謝。 【探索未來】 這場賽事無疑是對明年M55老菜雞運動生涯中的一個重要里程碑，也是一次珍貴的學習經驗。未來，將以更開放健康的態度投入24小時超馬，不斷探索學習提升對於自己身體各面向的理解。期待!!!
李榮富	非常榮幸可以參加這次的世界錦標賽，也是我第一次參賽，在近距離親身感受到才知道是如此震撼與感動。相信不論是公開組或國家隊，每一位選手在賽前都一定是做好了最好的準備與訓練，而從比賽鳴槍那一刻開始一直到比賽結束，在每個人的心中或多或少都會感到開心又或是遺憾與失落，有些人能夠藉由他人身上的表現啟發自己的心靈，或意外超越了自己的預期。而我的人生旅程尚未走到最後，這些歷練的過程畢竟只是人生的一小階段，最重要的是在這階段中我們學會了什麼，又該如何改變自己，讓自己未來更好，我想這是我此行最大的收穫。感謝中華民國超級馬拉松運動協會，以及A-myzone艾仕寶運動機能服飾、Virus百樂仕蕭泉利大哥的贊助，最後要感謝支持我的家人和協助我的每位朋友，也謝謝18位隊員共同的努力與奮鬥！謝謝大家。

2023 IAU 100K亞洲暨大洋洲錦標賽 (Bengaluru, INDIA)

國家代表隊致謝感言

2023.8.30



選手姓名	致謝感言
李銘峰	開心這次獲選代表 2023 IAU 100K 亞洲暨大洋洲超級馬拉松錦標賽，台灣代表隊成員之一。這次舉辦在印度一班加羅爾，大會替選手安排的五星級選手村（卸下了飲食與住宿不安感），高海拔的天氣部分約23-33度（破除想像中印度高溫40度以上），也替選手安排接駁車（機場回飯店、比賽會場、飯店回機場）。 感謝中華民國超級馬拉松運動協會，持續的運動推廣及賽事舉辦，讓跑者有機會去國外挑戰，更由主辦賽事中的報名費，每筆提撥累積成超馬運動推廣準備金補貼選手費用；感謝全能的隊經理盈琇，囊括翻譯、行程規劃、發布動態、拍照錄影..等任務；感謝由 A-MyZone 艾仕寶 所提供的國家代表隊服裝；感謝班加羅爾台灣商會熱心協助補給資源，以上的資源已經包辦選手的食、衣、住、行、育、樂，讓國家代表隊選手無後顧之憂。我們選手六人只要同心站在起跑線，不放棄、堅持到底、完賽於終點線，幫助台灣隊完成 100K 任務！更開心的是有機會能看見國際級選手，與他們良性競爭，見識不同國家的補給、教練帶團風格、團隊精神、選手的交流...等。謝謝幫助我們的人、我的家人、替我們加油的人！ 跑步讓我重獲自信、更健康、這麼棒的運動，我會繼續跑下去的～期望未來還有機會能再為國家隊盡一份力！
戴政彥	非常開心這次能夠獲選為IAU100K亞錦賽的參賽選手，這次也是一樣到去年參加24H賽的班加羅爾參加比賽，同樣的城市不一樣的地點比賽，這次要非常感謝讓我們出國比賽的中華民國超級馬拉松運動協會補助選手出國比賽資金，雖然贊助的不多但讓我們有很好的體驗，也很感謝協會裡的琇琇這次的幫忙。我們這次印度比賽收穫滿滿，希望有更多企業團體也可以一起幫忙發展超馬賽事以及越野比賽。
解啓法	
郭麗文	很榮幸入選2023 IAU100K亞錦賽的中華代表隊選手，一連串的出國作業與自我訓練就充滿了忙碌的生活中，媽媽跑者沒有出國比賽的經驗，所以異常慌亂，還好協會的夥伴們都很幫忙，很專業地帶領我們一步步完成簽證+護照+買機票等事情，真的很感謝～訓練與比賽過程中，歐北造夜跑團很熱心的協助我們團練，許多廠

	商都很支持中華代表隊的我們，贊助了跑服及許多很給力的補給品，真的是受寵若驚~~ 直到7月26日出發，也是精彩萬分的，有颱風的驚嚇，還有行李延誤等等。但是最終老天爺是眷顧我們的，我們超級戰隊都精神奕奕的踏上戰場，發揮超馬堅持到底永不放棄的精神，比賽結果真的讓人很振奮，男女團都無傷完賽，得到第三名的成績，雖然我們不是最強的，但是我們的團隊精神是有目共睹的 最最感謝班城商會的夥伴，陪了我們一整天，無私的幫我們補給按摩等等....(我眼眶又要紅了，真的好感謝你們~ 出國比賽很辛苦，但是能與世界級高手同場跑跑，真的很讓人感動與興奮，如果有機會，希望大家都能來體驗，留下生命中美好的回憶。
林捷如	把自己 活成一道光、因為你不知道、有人會因為你、而走出黑暗~ 感謝 ~超馬協會及支持超馬運動的熱心人士！ 在辛苦的環境中 堅持辦理賽事！讓喜愛超馬的跑友們 擁有舞台！也讓中華台北在世界的舞台一直被看見！ 首次 跨出台灣 出國比賽、非常開心及期待！ 看見了 其他國家選手對於超馬的態度及不同的訓練及補給方式！檢視自己不足的地方 進而提升自己！ 是此行最大的收穫！
高鏡禎	



選手姓名	致謝感言
蘇信凱	已經從奧地利回國好幾天了 直到現在腦海中還時常回想起在世錦賽這段日子的美好回憶 包含從出關、抵達、開幕、比賽、探勘、補站、出遊、閉幕、歸國等等 各個中華隊成員回臺後，有用日記或分篇或一圖一故事等方式 每天在FB及IG轟炸著我們身邊一樣熱血的朋友 現在才知道原來中華隊隊員個個都是允文允武呢！ 尤其是在開幕式遇見過去在世界登高巡迴菁英賽認識的各國友人 運動無國界，大家都好開心能夠在另一個領域再度相遇 然而更開心的是，因為世錦賽團結認識了來自各地的中華隊成員！ 這次的世錦賽，也是中華隊史上陣容最齊全的一屆 也是跨6.7.8年級生三個世代的中華隊 世代傳承的味道特別濃厚 或許這次團隊成績因氣候等因素未完全盡人意 身為中華隊隊員的自己 對隊員們這次每個人努力到最後的臺灣牛精神都看在心裡 關於跑步這件事，重點不在於對手有多強 在於你對比賽肯付出多少努力 無論你現在程度強弱，想進步？現在就放下手機，出門運動吧！
曾詠鈺	很榮幸也很幸運能夠參與2023奧地利世界越野錦標賽，並且擔任登高組選手。 很高興超級馬拉松協會讓台灣又一次向國際邁出一步，即便成績還有很大進步空間，不過至少我不會因此感到沮喪，取而代之的是我看到了我的不足我的缺點反而讓我對越野有更進一步的衝進熱情。 在這短短的三天賽程我看到了不只是各國的強大及其他國家對運動的熱誠，也看見代表台灣出賽的選手彼此的互相幫忙照顧，那種為他人付出的精神，希望往後台灣越野能不斷壯大，並且傳承我們所見所學的技巧與知識讓年輕選手能快速強

	化精進自我走向國際。
陳威廷	2023世界越野錦標賽，充滿了感激、感恩與感動的賽事與經驗。 這次參與的是7公里登高組，雖然沒能在自己預設的一小時內跑完，但不覺得沮喪，能跟別國選手交流，珍惜且不捨時光的飛逝，賽中帶來的痛苦是這麼的美好。很感恩、感激、感動，能與世界上頂尖的越野運動員一同參加同一場比賽，和觀摩學習著。 越野跑。是一項面對不同樣貌的環境、氣候與突發狀況，我們都得抱持著不斷挑戰的精神，同時卻也不忘痛苦時享受周遭絢麗大自然所帶來的洗禮。 每個人都有不同的目標和夢想，我們都該勇敢、勇敢的作夢、勇敢的嘗試、勇敢的挑戰，才能更接近心之所嚮，身之所往的朝目標前進著。 謝謝協會的各位與領隊們，還有支持和關注這場比賽的所有人與隊友們，我想未來越野界會更精彩與令人期待的成長著。往後回想起這一天，我仍然可以持續的傻笑著。
張苑芳	台灣這次派出近乎完整的陣容參賽，比起許多國家，我們是很幸運的。過程中除了看到與各國選手的實力差距，也學習其他國家比賽團隊的分工模式，與見識何謂大型國際越野賽。不同於其他越野賽，世界盃匯集各國頂尖菁英，除了促成選手間的交流，也讓台灣跑者更清楚我們在越野跑未來可以努力的方向與空間，期待有朝一日我們也能趕上世界的腳步。最後，感謝協會組隊讓我們有機會參與越野世界盃。
高琬雲	謝謝協會爭取參賽名額，讓我一個平凡的市井小民，也有機會披上中華台北的戰袍，到國際舞台看見世界之寬闊。 尤其感謝協會的隨隊人員，從出國前到賽後，默默的支持著選手給予最大的協助與支援，是這趟奇幻之旅，功不可沒的幕後推手。 這趟旅程，最大的收穫無非是「人」，不論是同場競爭的外國選手，抑或集結在一起的台灣各地好手，運動競賽之所以迷人，在於過程中的全力以赴，突破自我的振奮人心，第一視角真實地用雙眼見證，不只是打破心中既定框架，也是對我的人生有很大的啟發，再次謝謝這趟旅程遇到的人、事、物。
董孟芸	過去從沒想過有機會能代表臺灣出國比賽，感謝超馬協會扛下遴選代表隊及出團的任務，讓我們能夠順利站上國際舞台。此趟最難忘的無疑是Team Taiwan互相幫助、彼此鼓勵的團隊精神，在賽道上看到隊友並獲得幫助絕對勝過任何品牌的補給品，我非常幸運加入有史以來陣容最龐大的山徑越野國家代表隊，不管是前輩還是夥伴，都讓我受益良多。而世界殿堂的震撼教育與阿爾卑斯山無敵美景，亦使人永生難忘。最後感謝臺灣應援團的支持，就讓我們一起精進、繼續幹大事！
簡仕晉	從開始接觸越野就愛上這項運動，跑著跑著享受在山上跑跳得快感，從沒想過能去國外跑越野，一直到聽一個大姊說日月潭月也有機會能夠獲得出國比賽的資格，就躍躍欲試的報名了，利用工作之餘去準備這場比賽，很幸運地獲選為國家代表隊去比賽，心中又驚又喜， 真的感謝中華民國超馬協會舉辦日月潭越野當作選拔賽，讓我有這個機會能夠代表國家出國參加奧地利世錦賽，見識各國選手的強大 能夠在國外的環境去奔跑、去跑不同的地形，去感受較高緯度的高山天氣及地形。 在奧地利的前幾天都不敢太放肆地在山上奔跑，擔心疲勞來不及恢復，賽前一晚緊張得睡不著覺。隔天比賽一開賽就覺得身體狀況不是很理想，但還是按照自己的配速去跑，雖然最後因為天氣因素沒有完賽，內心覺得惋惜之餘，還是很開心能夠在人生有這趟旅程，豐富了自己的越野跑經驗與所見所聞，知道了自己在越野賽事中的不足，雖然很早就知道人外有人，天外有天這個事實，但經過國際賽事的洗禮之後，才真正體會到了外面世界的廣大與自己的渺小，告訴自己必須設定更高的目標，而不只是贏得國內的賽事而已，也期許自己未來

	能夠繼續享受每一場越野賽事。 最後，還是要再次謝謝這次跟著選手們出團、在背後默默付出的盈琇、雁菱姊以及小發哥，也謝謝團隊的每一個人，互相加油打氣，支持團隊!!
莊志民	奧地利世界山徑越野錦標賽，這是場由國際田徑總會、國際超馬總會、國際越野跑協會 等共同聯合舉辦 兩年一度的世界山徑越野錦標賽這屆的主辦國奧地利  集結世界各國選手 奧會規範 在Innsbruck、Stubai Alpen 阿爾卑斯山脈盛大舉行 很感謝超馬協會舉辦國手選拔賽 使台灣的越野跑者有機會去看看世界的大舞台 從來沒想過我可以當選國手代表台灣走出台灣前往國際參賽 這次的世錦賽中華隊陣容比起往年齊全 (只少了青少年組) 參加選手的年齡分配上也有著世代傳承的味道 一趟路上學到了很多 不單單只是學習到賽事的經驗 使我不論是心態上還是人與人相處上都提升了很多 最終還是要謝謝跑者與協會
江羽健	對於這次賽事對我來說來的算是突然，在四月接到超馬協會的通知錄取了今年中華代表隊開始我心裡只有一個念頭，什麼都不想我只想要全力去執行這賽事我要享受他更要完成他！ 到了奧地利除了讚嘆世界好大好美也慶幸自己有生之年能來到這麼美麗的國度，並且將要靠自己雙腿來欣賞整個阿爾卑斯山脈。 這次我比賽的組別是短距離組，45公里爬升3200公尺限時8小時完賽，這距離對我來也算是我擅長的距離，比賽倒數10秒我看著自己站在國際舞台上，這不就是我從小到大夢寐以求的樣子嗎？鳴槍後我雀躍的像小孩一樣跟著世界的選手們奔跑出去，一路跑過古城小橋再進到山徑，我的內心依然興奮不已，跑在賽道上最棒的享受就是奧地利在地人遊客個個都超熱情的幫我們選手加油，搖著當地的牛鈴 鐺 鐺 鐺 每一下都讓我的腳步跑的更輕盈自在，一路到了第三站我內心最期盼的中華隊夥伴們全部在山頭大聲的呼喊著我的名字，儘管再累我也努力的跑進站開心的吃補給與跟他們閒話家常的放鬆當時的比賽緊繃感。 過了這站我知道我要回終點了，穿上防風外套邁開我堅定的步伐告訴自己我要完成這賽事了，跑到了最後兩公里我聽到會場的聲音，這時候的我已經感受不到身體有任何疲勞感，一路衝下山看到中華隊隊友拿著國旗在終點前500公尺等著我，我接過國旗眼眶泛著淚開心的奔向這最美好的時刻，跑過終點我知道我完成了，我成功突破自己完成這場世錦賽，一輩子我都難忘這一幕。
周怡君	感謝協會克服與跨越各種阻礙，組織這次難得大陣仗的中華隊，讓我們在國際比賽場合上，再也不是孤獨的少數，而是有團隊的感覺。感謝有你們的大力的支持與幫助，也讓國內越野跑的風氣與能見度，都再次大大地往前推動了一大步。 非常榮幸自己能有成為中華隊大家庭的一員，因為有你們的幫助，我們這群越野老、中、青才能一起踏上這次國際世錦賽的舞台。比賽結果也許非理想，比賽的激情也許也會退去，但因為有你們的支持，不管是失敗與成功，我相信這中間滿滿的經驗與養分，回國後是能繼續傳承下去，成為下次每位國內越野好手，站上國際舞台的儲備能量。
王鈞雯	
曾惟苓	從確認入選代表隊到出發前往WMTRC 約當2個月時間準備，收到Trail Short Competition 賽道資訊(約45km, 累積總爬升3200m與累計總下降2200m)與終點

	線初步大會設定的關門時間是7.5小時(最後官方正式調整成8小時), 自知以日月潭越野選拔賽47km, 爬升3900m/下降3900m, 完賽10小時來看, 這2個月必須於繁忙的工作之餘, 嚴以律己訓練(特別加強自己最弱的爬升肌耐力)、安排提前出發適應天氣時差與賽道場勘、設定補給與配速策略, 每一分鐘都要好好珍惜掌握, 讓自己能在中間兩個關門站(21km CP Mutter Alm 4小時內與35km CP Kreuzjoch 6.5小時內)皆能順利過關並為後面路段爭取更多時間。 如預期規劃, 前9km 穩穩配速到CP Kranebitten, 也是第1個team support 點, 抓了補給袋物資馬上出站推進, 經過2到3km全程賽道最平的村莊路段, 就要開始打大魔王(12km爬升1600米), 可能是從起步後的18km陡上坡開始, 因天氣飄起毛毛細雨、且在海拔600m-2200m跑動, 比起平常在低海拔溼熱環境訓練, 感覺非常的舒服! 加上沿途壯麗的Dolomites山景、背負著mission 的使命感, 熱血一路燃燒, 馬不停蹄竟不覺疲憊, 也不感寒冷。抵達21km CP Mutter Alm 花了3小時25分鐘, 抵達35km CP Kreuzjoch 花了6小時8分鐘, 到Kreuzjoch 經歷3次爬升, 錶實測共3200米(分別是700米、1600米、900米)。 當在趕最後設定關門35km CP Kreuzjoch 的上坡時, 雨勢瞬間變大, 山色朦朧夢幻起來, 盡管前後零星跑者與稀疏登山客, 雖千萬人吾往已的決心毫不動搖, 埋首跑爬跑爬著, 直到聽到遠處有人呼喊自己的名字時, 看了手錶時間, 當下知道自己狀態不錯且有充足時間(110分鐘)可完成到終點線的最後10km(剩餘爬升300m/下降1400m), 心情亢奮起來, 腳步也輕盈起來。直到...進站(CP Kreuzjoch)...大會工作人員擋住所有要出站繼續的跑者, 並宣布因天候因素(據說雷聲轟隆), 比賽終止, 即使已出站, 未開始下坡的跑者都被叫回來停止比賽...! 當場有韓國跑者大聲哭了起來, 能感同身受這時間在此站的我們, 有很大機會可順利完賽, 那到終點的渴望卻因這30分鐘的大雨(打雷?)而澆熄... 以自己當初設定完賽時間的目標按計畫進行, 計畫卻趕不上天候變化與大會立即果斷的決策。 心情非常遺憾, 但能理解大會安全第一政策, 青山不改、綠水常流, 也給自己一個進步的理由, 要再快一點...再快一點... 很榮幸能成為代表隊選手, 與前輩、年輕後浪一同交流, 互相支援打氣, 感受到 One team, One goal! 謝謝起點打氣並調度全程的領隊琇琇, 一路團隊補站相隨的雁菱、發哥, 早起送行的琬雲, 叮嚀我們一定要在35km CP Kreuzjoch 相見的信心喊話, 以及在海拔2136m 寒風凍雨中守候我們的登高組隊友琬雲、孟芸、苑芳、信凱、詠鈺、威廷, 以及線上關注的Trail long 組隊友玲君姐、秀卿姐、宣諭、鵬中大哥、小岡大哥、易霖, 親友們。也敬一同在賽道中奮戰的Trail short 組隊友們怡君、釗雯、志民、羽健、仕晉, 互相激勵奔前, "we're all doing our best at this moment" 未來台灣越野繼續茁壯成長大大可期, 參賽不只讓我們能看見世界菁英殿堂, 也期許能讓世界看見台灣, 種子們終能成為被追的星星 🏃🏃🏃🏃🏃🏃 Let's keep running and fighting!!! 💪
陳鵬中	人生的很多目標很多清單要完成, 但當國手從來不是我的清單之一, 因為這是一個遙不可及的夢, 但在高大哥的推坑下, 開始讓自己有試著去嘗試的想法, 並且在選拔賽中獲得好成績, 順利的獲選2023年的國手資格。 既然代表國家參賽, 心態上就不能跟自己參加賽事一樣, 必須更努力的去完成任務, 便和家人討論訓練必須增加, 在比賽前開始週休二日(原本是週休一日)增加週六的訓練, 也安排了週間晚上針對階梯的持續跑做加強。但這樣的練習剛開始的幾週身體一直在抗拒, 持續的練習每週都感覺非常疲憊, 所幸是身邊有一群好朋友的陪練, 才讓整個週期訓練可以順利渡過。 最後多虧原本的練習足夠, 這場艱難的賽事才能夠順利完成, 我想這是我參加過限時最短的長距離越野菁英賽, 能夠有機會參與真的要感謝超馬協會, 有這次的領隊琇琇、小發哥、雁菱幫忙與大會協調溝通, 才能讓這次的行程能順利進行, 也謝謝超馬基金補助各位選手, 讓大家能在較低的壓力下去參加世界盃, 再次謝謝啦 🍗
陳延宗	繼去年清邁世界盃越野賽後, 有幸二度入選中華代表隊。

	這兩屆我見識到運動競技世界的遼闊，大幅超越了地處全球一隅的視野：歐美先進國家的越野競技(及生活)水平、東南亞國家的熱情、當地政府對越野運動投入的資源及使命感、台灣的渺小。 也因為這些讓我看到自己的不足，並矢志成為一個更好的人。 感謝全國超馬跑者報名費提撥贊助『超馬運動推廣準備金』，提供連結-台灣與世界越野競技運動-的橋樑，我們越野的發展，仍有很長一段路要走，我們2025西班牙庇里牛斯山再會。
鍾易霖	
陳秀卿	
周玲君	感謝有這樣的機會親臨其境，觀看國際選手在陡上的賽道上飛奔而過，就像從一陣強風從你面前吹過，更明白我們的實力很不足，需要再努力。很感謝所有同行的選手，大家互相到補給站幫比賽中的選手補給，真的很感動！
陳宣諭	很榮幸能參加這次於奧地利Innsbruck 舉辦的山徑越野錦標賽，從得知日月潭越野是此賽事的選拔賽以來，努力的突破自我，不斷的在忙碌生活中穿插訓練，這段時間的自己的確是成長了不少。 此趟行程，從行前的準備、落地、探路，一直到站上賽事跑道，雖然最後因為韌帶扭傷而棄賽，但從中獲得的收穫卻是非常多的。一場賽事，讓我更加的認識自己，認識自己的不足也認識自己的能力與強項。也許台灣選手的實力和大部分的國際跑者還有一段差距，但不可否認的因台灣地形因素，多數越野賽皆屬技術性較高賽事，因從台灣跑者在技術層面上多有不錯的表現，而在長距離耐力與速度上則有很大的落差。也許這也告訴著我們，馬拉松或是超級馬拉松，我們需要跑的不只距離，還需要提升速度能力，才能讓我們更接近世界舞台。 結束了這次賽事後，也讓我的訓練目標更加明確了，期望2025的世界盃，我還能成為台灣隊的選手，也為這次未盡的賽事好好雪恥！

2022 WMTRC山徑越野世界錦標賽 (Chiang Mai, THAILAND)

國家代表隊致謝感言

2022.11.23



選手姓名	致謝感言
陳世軒	今年參賽有別前兩屆是...協會有專人處理現場賽務與流程，國內與國際協會組織的對口，賽事規則和選手們的溝通，顯然都比往常上軌道很多，雖然受限人力還是需要選手家屬加入幫忙後勤補給。 泰國主辦也跟往年他國一樣維持世界級賽事水準，選手年輕化，平均實力高，個人依然很開心參賽，雖然訓練與成績未達自己要求。 當各國越野運動朝年輕族群與專業發展，協會也盡力銜接世界杯國際賽事管道，熱切希望更多好手參與，拉近國內越野環境，享受其中。眾人捐獻的超馬運動推廣準備金補助每一屆出國比賽選手們，別再誤解或認為國手都會受國家資助，沒有大家熱情支持是很難持續國內的越野運動，感謝熱愛運動的跑者們，讓我們一起讓國內越野跑往更正確方向邁進！
陳再琮	跑步近20年，初衷只為打發時間維持健康。野跑7載有餘，初願也只為舒壓貪圖山林美景。但究竟跑久了總有不同階段目標，但從沒奢想過有能力成為中華台北隊一員，代表國家出賽世界杯錦標賽，身為一員備感榮幸！ 或許台灣的越野跑環境還在啟蒙階段，但千里之行起於足下，謝謝協會的耕耘，謝謝歷屆選手的努力，將參賽的心得與資訊帶回國內分享。期望的就是整個環境在一股正能量下逐步成長。或許路還很長，但套一句跑步用語～跑！就對了！
陳延宗	
鍾易霖	感謝超馬協會的成團，讓我有機會一探世界的舞台。在國外也參加過多次越野賽事，但這次衝擊不一樣，台灣的越野活動算是起步晚，一直都處於追趕的狀態，但沒想到這次感受到的，是已經接近「邊緣」的狀態。 跑步的市場一直在成長，我相信台灣還有很多優秀的跑者，有很多年輕跑者需要被刺激，但舞台在哪？變成是一個課題，主辦的也要多用心去了解甚麼是越野跑？有分哪些項目？特性是甚麼？需要打造怎樣的舞台？只靠民間自己玩得開心還是有限，需要像超馬協會這樣的單位，推台灣的跑者一把。 這次的世界盃讓我對未來充滿鬥志，也讓我對越野的熱情從選手燒到推手，確實如宴慶說的「越野的大航海時代來了」，身為中華代表的一員，我們更不

	能置身事外。台灣加油。
高嘉宏	這是由世界田協主導後的第一屆山徑越野世界錦標賽，賽事辦得非常棒，以國家為主體的菁英運動員彼此競技，與過往參加過同為世界越野賽事之巔的UTMB, UTMF, TDG, HK100等以運動員為主體的賽事是完全不同的氛圍。也與國內的棲蘭、Formosa Trail、梅山、谷關等賽事選手彼此既競爭也是好朋友有很大的差別。很榮幸有機會適逢其會。非常感謝協會與超馬運動推廣準備金讓我們這些素人運動員有機會去看看世界不同的面向。
羅曉惠	2019再次參加棲蘭林道100越野賽100K組，二次取得代表中華台北隊資格，到泰國清邁參加因新冠狀疫情延期舉辦的2021 MWTRC山徑越野世界錦標賽 (AMAZING THAILAND WORLD MOUNTAIN & TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS 2021)。 與世界各國越野菁英同場競賽，何其有幸！但我狀況沒有很理想，賽中爆了好幾次。身上背負的使命感讓我的心停不下來，驅使著身體要努力動起來，邁力往終點推進。跑跑走走停停，翻山越嶺跑了80公里山路，終於順利讓台灣國旗飄揚進終點，所有努力都值得了。 在此，謝謝在精神或實質上協助我的朋友，謝謝中華民國超馬協會及每一位跑友的實質贊助及支持，讓我有機會讓台灣被看見，以及看見我自己。「心若強大，身體就跟著壯大！」，共勉之。
陳秀卿	感謝超馬協會讓我有機會入選2022 MWTRC山徑越野世界錦標賽國家代表隊，在這場國際賽事中，感受到主辦團隊對於國際賽事的縝密規劃與各項細節的用心程度，並見識到國外精英選手的實力，雖然在這80公里的比賽過程中，個人因裝備以及身體大小狀況不斷，耽誤到不少時間，幸好憑藉者多年累積的參賽經驗，都順利的一一克服、排除，並以超出原先自我預期的成績完賽。 在此，特別感謝全國超馬跑者累積贊助的「超馬運動推廣準備金」的支持以及領隊郭老師、協會的盈琇以及隨行的家屬，無微不至的照顧與協助打理，因為有你們這些強大的後盾，才能讓我們在比賽當天，無後顧之憂，為國家爭取榮譽。
蔡文雅	WMTRC山徑越野世界錦標賽80K—人生的奇幻旅程，如同泰國清邁越野一樣精彩……感謝自己做了正確的決定。放棄已報名的紐約馬，抓住參加世錦賽的機會，而有此令人驚艷的賽事。開幕儀式熱鬧登場。來自世界各地48個國家，3000多位的越野高手齊聚一堂。繞街遊行、開幕典禮、煙火綻放、自助餐會、盛況空前。我是此行菜鳥，聽著高手前輩們分享、分析提醒CP2到CP3只有2小時，卻有16.6K的陡下和陡上，若無法提早進站 肯定會被關門... 我擔心起來了……第一次，認真的做功課。80K。爬升4910m。限時16小時。鳴槍後眾高手噴出，我押後。入山徑後，追過4、5位，從此，大片森林歸我一人獨享！在最後一站，比關門時間早了約40分鐘進站。進站前，看到#113。我們是最後的嗎？還有跑者嗎？補給桌上全數空當當，各國補給人員早已離去，不復之前的熱鬧氛圍。來到我的補給桌，看著琇琇幫我準備的飲品，自己寫下的加油……我想，我應該可以完賽，一堆吃不下的補給，不想浪費，全部塞包，背回去吧！志工熱情的幫我倒可樂、備香蕉，真是VIP。他們開心的送走我，終於可以收工了^_^ 回程的路，沒有想像中的好走。略有平路，還是小跑一下。深怕功虧一簣～最後2K多，帥哥跟來，幫我照路指引。原來，我真是最後一個回來的。他是大家知道的：掃把。不管了，最後一K多的平路，還是給他衝刺回來吧！看到郭理事長和琇琇在終點拱門等我，真是欣慰開心卻又抱歉久等了。感謝一路上關注支持我的大家，有您為我加油打氣～

2022 IAU 24H亞洲暨大洋洲錦標賽 (Bengaluru, INDIA)

國家代表隊致謝感言

2022.07.20



選手姓名	致謝感言
蔡性國	很榮幸獲選代表國家參與這次「2022 IAU 24H亞洲暨大洋洲錦標賽」，賽事落幕了，滿滿的收穫、內心的感動與回憶依舊在內心澎湃不已。 首先，我要感謝中華民國超馬運動協會對超馬運動的大力推廣，讓我們有機會在國內接觸到超馬運動，享受超馬的迷人之處；這次榮幸獲邀參與國際性賽事，更是增廣見識、獲益良多，感謝協會籌畫、經費的補助、郭理事長、行政王小姐帶隊處理大小事務，圓滿這次的賽事。其次，感謝賽前各方所提供的補給物資的贊助，印度班城商會協助補給志工擔當，給了我們最大的支持，讓我們在賽道上能無後顧之憂，感激也感恩大家的付出。 這次的比賽讓我見識到亞洲各國超馬好手的實力，也了解自己的不足之處。透過交流與觀察，在訓練方式、補給策略、體能調養、賽事攻略方面都有進一步的體會，最大的收穫則是增進對自己身體能力的了解，對自己這次的表現，當然不十分滿意，但卻也收穫了寶貴的經驗。 再次感謝大家，「夢想總在頭破血流之際實現」，我會持續在超馬的路上努力向前奔跑。
梁益蓁	能入選國家代表隊是莫大的榮譽，可以代表國家取得好成績更是人生最大的成就。此次能參與2022 IAU 24H亞洲暨大洋洲錦標賽對我來說是非常大的鼓勵，平時的努力終獲得回報。 比賽過程中需要克服很多變數，才能得到好的成績，探究這次成績不是很理想的原因有很多，除了自己的努力不夠是一個最大的因素，對環境無法適應也是其中的原因。這是出國比賽唯一值得欣慰的就是獲得這樣的經驗，也許下次就會更好。 要達成一項偉大的成就真的是需要天時、地利、人和的，有賴於各方的協助，這次代表隊將人和做到極致。要感謝： 1. 中華民國超級馬拉松運動協會郭理事長及隨隊經理琇琇出國前的辛苦籌備，包含機票、簽證、飯店、與舉辦單位的聯繫。 2. 眾多不知名超馬跑者及對超馬愛好者的贊助，才能在此次提供我們行程的補助。 3. 團員不藏私地利用自己的資源，替選手爭取各種運動產品的贊助，及印度班城商會的人力補給支援。 此次最大的收穫是能認識代表隊的團員，賽前的自主團練、出國期間不分彼此相互扶持、回國後相互的關懷，都在在讓人無法忘懷。最後要感謝冠汝拼了老命把金牌留住，親耳聽到能讓我淚流滿面的國旗歌。

吳璧璽	為了參加亞太IAU 24H, 我的訓練與補給準備扎實, 並期待能獲得佳績, 怎奈事與願違, 不但沒跑好, 還感染重病。雖然挫敗感讓人難受, 但我不後悔此行, 並且心懷感激。 我在印度開了眼界, 吸收不少經驗, 我會以此作為借鏡, 期望未來能跑得更好更遠。感謝隊友們互相關懷、補給團隊細心照顧、廠商慷慨贊助以及琇琇與理事長在場邊殷切的支持。
林慶華	非常感謝超馬協會的邀請, 讓我有幸成為2022IAU24H亞洲暨大洋洲錦標賽中華隊的一員, 這次印度行協會提供代表隊的補助金, 給予我們大家的協助, 銘感在心。 此次能與各國菁英選手交流競技, 並與隊友終點激情相擁而泣, 男子及女子選手都奪下團體銅牌, 這將是生命中最美的回憶寶藏, 也讓生命中留下最美的回憶。 最後特別感謝郭老師與琇琇帶領中華代表隊出國比賽的辛勞, 班城商會的補給照顧, 隨隊隊醫柏融的照護, 期待下次再一起努力的機會, 感謝大家!
游明樺	入選國家代表隊一直是自己超馬拼圖規劃裡的一部分, 謝謝中華民國超級馬拉松跑者協會的邀請讓素人跑者有機會一圓國手夢, 挑戰自己曾經以為的不可能。 謝謝郭豐州理事長對於超馬運動不遺餘力的推廣, 謝謝隨隊經理琇琇這一次的辛苦奔走, 謝謝協會幹部的後勤支援, 更感謝「超馬運動推廣準備金」提供7000元的補助, 讓選手的負擔減輕一些。 2022 IAU 24H亞洲暨大洋洲錦標賽雖然自己的表現不盡理想, 不過可以在國際賽中吸取經驗成為未來讓自己進步的養份則是這一回最大的收穫。再次感謝超級馬拉松運動協會排除萬難帶領選手出國參賽, 也感謝「印度班城商會」的補給支援。
戴政彥	很開心這次能夠獲選進入國家代表隊, 參加2022 IAU24H亞洲錦標賽, 這也是我第一次參加這種國際賽。比賽前真的超級興奮又緊張, 起跑後一切照著自己的訓練與感覺在跑, 無奈這真的跟在台灣比賽完全不同, 身體各方面的狀況都沒有很好, 只能一直苦撐到比賽結束, 成績自然也不理想。還好有強大隊友的打拚, 最終拿下男子組銅牌, 真的超感動! 同行的冠汝更是拿下女子冠軍, 真的是超威! 這一趟的印度行中華隊真的是收穫滿滿, 很感謝協會的郭理事長帶隊與琇琇幫忙處理一切事務才能讓我們順利的比賽, 還要感謝印度班城商會幫我們找人來補給, 成為我們強大的後盾! 有大家的幫忙, 我們才能拿下這麼好的成績, 真的除了感謝還是感謝!
范榮墀	2022 IAU亞錦賽, 本次能夠出席參加對我來說是感到驚喜與驚訝的。五月初接受甄招後才開始正式自主訓練, 其中跟團員跑了一趟台2線及幾次的長跑距離盡量把跑量提高, 以增加自己的信心與肌耐力。 首次參與國際賽事難免緊張與興奮, 但相對壓力也是必須克服的。記得比賽當天一早抬頭看著當地的天氣, 還認為印度是個比台灣夏天更適合跑步的地方, 但看著漸漸升起的太陽、當地的膚色, 發現真是大錯特錯。記得前100K 在10小時15分內完成也是在自己的預設時間內, 但從120左右就開始往下掉, 到140就開始跑跑走走, 只好休息1小時, 換得後面47公里。 觀摩過往台灣超馬選手, 普遍在國際大賽皆跑得不好, 可能是沒有系統的自主訓練及相關教程指導, 相對國外選手都有教練及相關人員陪同參賽, 國內資源較少, 都在同樣天氣及地方, 別人優於自己就是本身有問題, 希望能從中找到問題並加以改進。經過此次IAU 洗禮, 我獲益良多。感謝超馬協會邀請, 協會理事長、隨隊同仁琇琇辛苦處理、安排照顧。感謝一起參加的隊友, 謝謝大家給我們的加油、鼓勵, 謝謝大家。
鄭穗霓	我的跑齡大概有10年, 從沒想過有一天可以代表國家出國去比賽, 感謝中華民國超級馬拉松運動協會, 賦予我這個機會能夠參加 IAU 24H亞洲暨大洋洲錦標賽, 這是優質的國際賽事, 這一次在印度 🇮🇳 舉行, 可以參與國家代表隊的一員是無比光榮之事。 出國比賽費用也是一種負擔, 謝謝協會成立《超馬運動推廣準備金》專案, 補助選手參賽的費用, 真的是無比感謝。這是提升國內超馬選手能力的推手, 讓有能力的

	選手更有舞台展現實力，光榮的站上國際。
林冠汝	很感謝超馬協會籌劃並帶領我們到印度參賽、和國外選手交流。此行受理事長和琇琇很多照顧，讓我們能專心在準備賽事，感激不盡。當然，更感動的為台灣取得首面超馬金牌，感恩此行隊友同心訓練、後勤團隊和隊醫支持，我才能放手一搏毫無保留完成比賽。 IAU 讓我見識了世界級水準，也意外發現自己的潛能，未來有機會也會繼續挑戰自我，也期待更多人認識超馬，從超馬體驗人生。
蔡文雅	超級馬拉松(超馬)是在完成多次的馬拉松賽事之後更上一層的自我挑戰，在於追求精神與心靈層面的自我滿足。然而，在馬拉松盛行的台灣，超馬卻屬小眾且不受重視。 百馬之後，將目標設在更遠更長更久。感謝超馬協會郭理事長大力的推廣舉辦超馬賽事活動，並與IAU建立良好的關係，讓戀上超馬的我，有機會在國內參加多場超馬賽事，並獲邀到印度參加2022的IAU亞太錦標賽。 不受看重的超馬，靠著超馬協會辦賽事，從每位參賽者的報名費中撥出小額、積少成多，做為贊助鼓勵選手代表中華台北出賽的部分補助經費。在此感謝超馬協會的用心經營與付出，讓喜好超馬的跑者，有機會到海外參加賽事。此行非常感謝♥與感動，在郭理事長、琇琇的細心帶隊、全力協助下，中華台北拿下前所未有的佳績。參賽的選手賽前、中、後，彼此分享資源、團練，大家團結一心，為此次賽事畫下完美的句點。 期待愛好超馬的你我，繼續努力加油💪，讓世界各國看到很棒的我們～
戴秀芳	前輩鼓勵我，有機會參加國際賽事要好好把握，見識一下國際規格、各國選手怎麼比賽。我一直是個沒有信心的人，直到收到成為IAU 24H中華台北代表隊的電郵，才給了自己一個大大的肯定。感謝理事長郭豐州老師與琇琇賽前賽後協助打理一切、爭取補助。感謝印度班城商會傾盡所能給予最大的支援，讓我們沒有後顧之憂。 真如前輩所言，這一趟亞錦賽收穫良多，這是以往在國內參賽時不曾有的體會，體會到海拔與心率的影響、發現出國比賽時環境與食物的適應多重要、天氣與補給如何搭配以及他國選手如何應變調整戰術與補給怎麼吃。 最後，我的心裡也落下一顆種子，真切的想再參與一次迷人的24H馬拉松。

2019 IAU 24H世界錦標賽 (Albi, FRANCE)

國家代表隊致謝感言

2019.11.15



姓名	致謝感言
周玲君	此次賽道凹凸不平，轉彎又多，真的是非常差的賽道，但是美國選手仍然再破世界紀錄，即使大便便在褲子，選手抗議惡臭，她也不下場更換，直到大會用規章中的“選手需要保持衣容整潔”，才把她請下台換洗，可見她的企圖心有多麼的強烈。所以沒能跑好，不要為自己找藉口，只需要問自己，企圖心是否像鋼鐵般的堅硬... 非常感謝大家的關心，我的身體Ok，只是韌帶微受傷，所以不用太擔心我，相信很快會復原。 *感謝廠商貼心贊助，讓我不管在白天高溫或黑夜低溫，都能舒適的跑著……。 *感謝平哥無微不至的照顧與加油打氣 *感謝超馬協會琇琇&王紹宇領隊不辭辛勞帶領台灣隊 *感謝台灣隊的選手&家屬們對我的照顧&體諒，若是比賽中，有不當言詞，還望多多包容
黃筱純	非常感謝超馬協會的邀請，讓我有幸成為2019 IAU 24H世界錦標賽中華隊的一員，這次法國行協會提供代表隊機票相當程度的補助金，給予我們相當大的協助。 雖然此次多方面未能調整好，以致無法突破自己的最佳成績，但能與各國菁英選手交流並且同場競技，並見證世界紀錄被再度被打破的珍貴畫面，過程與隊友間互相激勵，看著隊友努力的背影，這些畫面也將永遠珍藏在我的心中，雖然我的表現不太完美，但能堅持到最後一刻，盡力達到國家級成績也沒有遺憾了。 再此也特別感謝紹宇哥與琇琇帶領中華代表隊出國比賽，從賽前一直到賽後都非常辛苦，還有隨隊的各位夥伴與親友團們的照顧，非常期待下場賽事還能與大家再一起為夢想努力打拼，加油！

劉千幸	感謝超馬協會的邀請，廠商的贊助，協會隨行領隊紹宇跟琇琇辛苦的安排跟照顧，選手之間的相互鼓勵還有補給員們的協助以及所有跑者支持與贊助的「超馬運動推廣準備金」，讓我有機會能站在世界舞台跟來自世界各國的頂尖高手同場競技！也讓台灣被世界看見！真是何等的榮耀。
蔡文雅	做夢都想不到，能有機會代表臺灣到國外比賽。準備好補給、裝備，一切就緒，只祈求腳傷不影響比賽。當我站在起跑點的那一刻，內心莫名的感動。 近 1.5K 的賽道，一圈又一圈。24 小時賽，比的不只是速度，更是一份堅持。毅力、意志力、心魔對戰不斷抗爭的過程。體育場內燈火通明，入夜後人潮漸漸退去。巴西隊大喊著 Taipei 總一次又一次振奮我心，怎奈身體不聽話，噁心狂吐，加入潮流。幸好，在隊友筱純，補給夥伴黛鈺等人的協助下，撐到最後。賽道上一個又一個邊跑邊吐的跑者；槍響結束，選手昏倒在地；美國女選手，大小便直接上，分秒必爭的精神；團體排名領獎時，需要隊友攙扶無法站立的畫面，總不時的在腦中盤旋。 結束後不斷反思，這樣難得的機會，為何會身體不適，不斷嘔吐，成績不理想？是家中傳來公公因車禍意外身亡，內心糾結不下？溫差過大、乾冷、中暑？補給準備不良不適？ 唯一可喜的是，我的腳配合度不錯，沒有想像中淒慘。 於是，明年台北新生公園48 小時的念頭，油然而生~
高志明	2019法國Albi24小時世錦賽準備了很久，也很期待能跑好，但事與願違，結果還是跑不好，雖然再次挫敗的感受不大好，但也得接受。 沒跑好沒什麼藉口，別去怪天氣、溫差、賽道、腳傷等…。這兩年連續三次的24小時賽都克服不了嘔吐與賽事後期的胃食道逆流問題，但這個問題對我來說好像是一道高牆擋著我，讓我跳不過也爬不上，真是無奈。 這次的賽事只跑好前8小時，雖然進度落後，跑感與身體狀況不是很佳，但也有82KM多進帳，10小時的嘔吐之後，就一直很難跑下去，經過禁食與走路調整，但一直無法改善，跑跑走走加上連喝水也吐，至此到終場，除了少量的水，就沒再補任何補給品，難以想像是如何撐過來的，雖然繳出了169KM難看的成績，但是還是有始有終給完賽了，也難得讓我體會到原來沒有補給也可以跑下去。 法國的天氣變化很大，在這個南法的Albi小鎮裡，天氣變化更大，賽前2天就到了，時而太陽與小雨，時而颳起陣風，早晚溫差更是高達15度以上，賽前就有點坎坷不安的預感。雖然沒有跑好，但還是留下了心得與分享，讓自己好好反省一下，也讓跑友們的當作經驗與借鏡。 詳全文請見：https://blog.xuite.net/andykao88/twblog/588775229
康庭瑞	
汪道遠	國外的賽事本就不敢期望能跑多好，還要適應當地環境飲食，所以也沒定目標，只想盡力就好。在燄陽下溫度不高感覺沒太熱沒流很多汗，6小時後就感覺力不從心了，摸脖子都是鹽粒，當中腹部及背部痛肌肉痠痛這是從來沒發生過，應該是水及鹽份補充不足，只好放慢速度每圈進公補區補水及可樂撐到日落，把身體調整好再出發，跑超馬就是要當身體有狀況時如何克服堅持到完賽，100k完成時間10:39比正常水準慢了1小時了，從100k時排名140名追到完賽的79名，只要心沒放棄身體就會跟隨，跑的不好但已盡力了，感謝隊友及補給團隊的照顧，看到美美的照片回憶滿滿，謝感謝協會給我學習經驗的機會。
周俊宏	跑在世界各地的好手身旁感受到的是興奮大於壓力。 看著跑者堅毅的頂著寒風烈日奮進。 夜晚看著跑道外圍的各國補給團熱情的為選手加油打氣，跑者微笑的回應換來更多的加油聲。 能代表台灣出賽是無比的光榮每當聽到外圍民眾喊(台灣或台北加油一定微笑伸

	手回應) 跑在世界的賽道上讓自己展現台灣人的堅毅精神。 賽前的遊街儀式台灣隊唱著(愛拼才會贏)很歡樂給力。榮幸自己能代表大家掌旗進場。當進入會場一國一國介紹然後掌旗者要上台插旗。當唱名中華台北時我大步向前邁進光榮的上台向世界展示我們是來自台灣的選手。這時心裏深深的感謝(中華民國超級馬拉松協會)。 跑向世界讓台灣被世界看見。
李汪昌	我是台灣選手裡面應該算是最耐熱的一位, 因為和希臘斯巴達比起來.....一點也不熱! 上個月才剛比完246k。希臘溫度大概在30度上下。可以看照片佐證, 所以一起跑.....而忽略了補充水分及塩錠。造成後面16小時身體嚴重影響跑不起來.....敗筆之一, 晶片綁在腳踝直立式, 造成感應不良, 成績被砍一半, 雖然有立即申訴, 但心情已經受影響! 慌了.....後來將晶片修正綁在鞋子上(晶片朝上平面)。敗筆之二, 開賽起跑心率一直太高降不下來, 應該要在減速或是將衣服脫一件起來, 把心率壓下來才對。長時間在高心率跑造成身體極大的負擔。敗筆之三, 16小時後出現晃神, 毅力力薄弱, 沒有戰鬥力, 敗給自己的心魔! 最後過程不重要, 24H比的就是堅持👊。最後的結果! 關鍵在於最後的八小時, 只有堅持下去才能有美好的果實🍓。大家共勉之。
薛秉承	10/22前往法國的日子終於到來! 對於首次出國參賽的我, 心裡感到非常的緊張不安;然而帶著好友們滿滿的祝福, 還是要盡自己最大的努力去面對比賽。到了法國阿爾比, 離開賽26日, 大約還有2至3天, 剛好可以採購攜帶不足的補給物品, 以及時差的調整跟休息, 所以比賽前一天完全沒出門, 待在飯店養睡充分休息... 比賽當天, 一大早趕往會場, 將補給物資定位就緒。熱身完畢後, 9點50分站上起跑準備位置, 此時心中除了不安且百感交集, 隊友周俊宏看到我, 對我說:「既然都站到這, 就放寬心跑吧!」或許他看出了我的焦慮不安。 10點準時鳴槍起跑, 照著自己當初計畫的補給跟配速策略跑。可是大約30幾K, 因出發前的右大腿酸痛, 開始轉為疼痛, 趕緊回休息區換雙鞋子稍微改變一下跑姿, 稍微舒緩些但並未完全改善。來到大約將近90 k, 第二個狀況出現, 身體突然感覺無力且心率飆高, 進站補充熱食;趴在桌上休息了快10分鐘, 身體不適依然沒有改善, 當下決定躺下休息大約休息30分鐘。當然睡的很煎熬 因為大老遠來到這裡不是為了在比賽場上睡覺, 起來之後精神狀況好了許多, 立刻進入賽道中, 不敢再怠惰, 努力的將浪費掉的時間跟名次追回。 之後進入難熬的夜間, 隊友們狀況都不太理想, 一個個紛紛倒下。看到這狀況 我更不敢休息。為了自己, 為了團隊, 雖然腳非常的疼痛, 還是要努力堅持下去, 至少要hold住基本的200k。場上剩我跟道遠哥有機會, 但因為我的腳不太舒服 怕狀況突然惡化, 只好放慢速度能撐到最後一秒為目標, 雖然很痛苦, 但是我還是有做到了! 感謝超馬協會, 讓我有機會出國代表台灣出賽, 能與各國家的選手同場競技, 從中學習到非常多的經驗, 對於我往後的比賽有很大的幫助! 深深感受到出國比賽的辛苦, 不管是天氣、時差甚至補給的食物, 都不比在自己的國家, 如何在困境中取得好成績, 是我們往後必需要好好的檢討學習的。

2019 IAU 50K世界錦標賽 (Brasov, ROMANIA)

國家代表隊致謝感言

2019.09.15



姓名	致謝感言
蘇志濱	感謝 🙏「中華民國超馬協會」的跑友們，讓我今年能代表台灣參加世界盃50公里超馬錦標賽！能夠出賽就是被肯定，所以這次賽前也做了足夠的訓練，台灣夏季對長距離訓練難度增加，但是.... 「戰士沒有選擇戰場的權力」 跑就對了，包含比賽時的賽道也一樣，在大家條件都一樣的賽道上，盡力而為就是最好的回報，在經過3小時22分鐘的時間完賽，也跑了第51名的成績，雖然不是很滿意，但是還算在水準之內！謝謝 🙏同行的理事長郭豐州老師領隊帶領、安排、開會、告知規程，賽時的幫忙及關心每位團員的狀況，第一次能到歐洲開開眼界，與世界級的選手同場競技，再次感謝協會及跑友們！
洪一仁	
郭啟祥	感謝 各位愛跑步愛超馬的朋友，有大家支持才有積少成多的超馬運動推廣準備金補助代表隊。感謝 超馬協會 組隊參加，感謝隊友、志工、小幫手的一路相伴&接送機的家人。 這是一段非常難得的體驗，看到了各國好手世界級的表現，配上交管完善且美麗的賽道(跑起來真的非常過癮)還有比賽選手食衣住行的完善安排，最重要的是會旗&國旗飄揚~~~還貼心的在開幕式木牌子印上 #TAIWAN (恭喜隊友 CHU.又破女子紀錄 !!!) 賽前三天睡覺睡到腳抽筋，腿部肌肉異常緊繃，透過肌貼、飲食補充&不斷放鬆肌群，起跑前感覺無異 🍌 開跑後穩穩壓著速度跑到了30km.31km 肌肉開始跳動，降個10秒舒緩一下，33km後完全爆炸...肌群上下游移，四處的彈跳抽筋，第一次遇到兩腳全抽 🍌 怎麼跑都抽 ...完全定杆。想想隊友還在奮力的跑著，我也還沒落到最後一名XD 很不甘心的走完剩下里程領取完賽獎牌😞 這個暑假是跑步生涯最認真的一個週期了，但還是跑崩了。努力雖然不一定會成

	功, 但這過程回想起來真甘甜！感謝 一起渡過炎夏的你們!!!
楊喬筑	各位父老鄉親兄弟姊妹們…我們平安完賽了！（文長慎入…） 歷經16小時的飛機、6小時的轉機、3小時搭車兼塞車……我們終於抵達”羅馬尼亞”比賽的選手村，協會貼心安排我們提早兩天抵達，除了調整時差，也適應一下這邊的氣候！ 外國人好像都沒在早起的，選手村裡每天都是我們最早起床晨操，當我們回飯店享用早餐時，才看到他國的選手正要出去晨跑。大會開賽時間訂在早上08:00，才開始熱身就已經出汗，當下知道這回沒想像中的容易…雖然這邊溫度濕度比較台灣低一些，但太陽很猛烈，曬到會刺的那種…（我的大學同學小歐有交代在羅馬尼亞要做海女等級的防曬，但跑步當中很難包的如此……）。 鳴槍前，教練說順順跑就好…但自己內心有無比的期望，這段期間的辛苦訓練（晨操、加量不加價的Long Run、最後的肝醣超補…），希望在今天可以大爆發……但又鑑於我之前跑質量課表都沒吃完，沒什麼信心，於是保守的訂定高標4’18、中標4’23、低標4’28的配速，這樣可以小破自己的pb，應該就沒有遺憾了！ 槍響出發，跟著快速的車潮及微下坡的第一公里竟跑了4’06，體感也還不賴，但後面才是重頭戲，趕緊找回自己的目標配速，穩穩的配。第一圈5公里，回到起點時，遇到折返的教練，提醒我第一個折返點沒水站，必須跑回起點，大會指定各國自己的補給站才能補水，這跟我原本想的不一樣呀！想說第一圈要帥氣的經過賺照片，還好補給員反應快，趕快放下手機改遞水給我，解除了第一圈的危機。 接著出去第二圈9公里的，出去都是微下坡接著快到4.5km折返處再微上坡，這時都還不覺得”坡”是什麼東西～緊跟著AUT跟SRB兩個馬尾妹穩紮穩打的前進。但第三圈艷陽高照，我就整個走鐘，先是肚子怪怪的，跟補給員要了正露丸，再來是熱到有海市蜃樓的感覺…4.5km的補水站距離真的太遠，進水站已經無法帥氣的抓水、能量包走人…而是一定要停下來喝個兩杯加上拿冰塊、海綿…，在中途吃的能量粉，整個乾在口腔差點被噎到，第四圈毫不猶豫的抓了整瓶水，帶著跑…試著找回配速繼續下去，但太陽真的很強大，後悔沒有戴帽子，但也於事無補了，越跑越覺得個人的渺小，意志力也越來越薄弱…還好每圈折返前都會看到教練、隊友努力地跑著，加上回補給站 羿姍、Liv、詩涵的加油，真的不能放！之前練的長距離30K、32K、38K、42K也讓我相信自己可以的….不要怕!! 穩住低標的配速持續前進，「跑一場沒有遺憾的賽事吧!!」記得蛋餅小隊明杰這樣跟我說，在最後的4.5K使盡全部的力量，為了不讓自己留下遺憾….雙腿其實已經硬掉快抽筋了…但沒有遺憾的比賽不就是榨乾自己最後一絲絲的體力，努力往終點邁進。在經過我們的補給站時，一仁也大聲幫我喊說可以破紀錄，加油!!真的很累但就差那麼一點點了~~奔向更好的自己!!進終點看到完賽時間03:43:XX，停錶看自己的GARMIN~破了!!!真的成功了!!郭豐州老師在終點等著我們每一個人回來~給我們鼓勵!!老師也是場地的技術人員，我們來的這幾天他都代表我們國家去開會，又有很多事務要忙…真的很謝謝老師帶我們來，陪我們到過終點的那一刻~~真的超感謝老師也超感動的!! 原來三月的香港扶輪盃超馬50K比賽不是我的極限….一直覺得自己只是僥倖贏得這樣的成績，再比一場我沒信心可以跑完或是更快，但經過最後這一個月的長距離訓練，原來我還可以更好!!謝謝蘇志濱教練看重我，相信我可以完成！
陳秀卿	感謝超馬協會讓我有機會入選中華台北代表隊，榮幸能與國內超馬好手一同前往羅馬尼亞，參加IAU 50 KM世界錦標賽，在這場國際賽事中，見識到國外精英選手的實力，雖然賽前因訓練量不足，無法在這場賽事中跑出亮麗的成績，但有小破個人50公里的最佳成績，也算沒有遺憾。 此行，帶隊的郭豐州老師，雖然也是這場賽事的場地技術人員，但總不忘在每次的技術會議上，不斷的為中華隊爭取權利，會後還細心的為我們解說賽事細節與注意事項；當開幕那天，看到舞台大螢幕以及會場，飄揚著中華民國國旗時，內心

	極為感動也深感榮耀，謝謝超馬協會與郭老師還有此行自費隨行的家屬們，因為有你們這些強大的後盾，才能讓我們在比賽當天，無後顧之憂。 更感謝所有曾經參與超馬協會賽事的選手們，協會用每次報名時所提撥的25元超馬贊助金，專款補助代表隊出國參賽，讓我有機會站上國際舞台，為國家爭取榮譽。
朱美蓓	感謝支持超級馬拉松運動的所有跑者及國人，讓選手有更多機會參與國際賽事，讓世界各國認識台灣，2019 IAU 50KM World Championships，我們的國旗飄揚在羅馬尼亞的會場上，我們也全力以赴奔馳在Brasov的賽道上，縱使烈日當頭且大會水站不足，還是努力完成國家隊使命，不辜負身上這件制服及來自於各方和自我的期許。2019年IAU 50KM世錦賽，非常榮幸可以有機會和威名顯赫的國手級隊友一起出賽，獲得許多寶貴的經驗，實在是獲益良多，也很高興自己以目前最好的成績順利平安完賽。日後將繼續努力提升自我實力，也再次感謝支持超馬運動的所有跑者。

2019 IAU 山徑越野世界錦標賽(Miranda do Corvo, PORTUGAL)

國家代表隊致謝感言

2019.07.04



姓名	致謝感言
周青	此次越野賽世界盃是台灣越野運動發展的一個重要里程碑!成績固然重要,但奮鬥的精神更為可貴!我身為中華隊一員倍感榮幸,也由衷感謝跑友的支持超馬協會的努力與協助!台灣越野運動能更加蓬勃發展,感謝你我的參與!台灣越野有你真好!
陳世軒	相較去年西班牙世界杯, 今年葡萄牙比賽距離短上一半, 不變的是選手們平均强度高; 大會遊行、賽程、路線都在水準之上, 你不會看到補給站豐富補給品,但選手需要的補充都有... 尤其民眾真誠熱情加油與志工服務,讓我見識到葡萄牙人的友善。 比賽日前的清晨下午都看得到大家跑步練習景象, 氣氛輕鬆但也認真對待, 同行三位女隊員比賽不是扭到腳就是摔倒, 求好心切盡在不言中... 我自己沒遭遇意外,倒是賽後免疫力下降,加上那禮拜早晚刮風溫差大,大夥連同自己也感冒著涼! 可以住在擁有世界遺產的城市,跑在歷史遺跡山徑路線上是難得的享受, 尤其和各個國家好手一同參賽; 認真面對越野跑步運動的同好實在很多很多, 感謝國內跑友們支持,體育署與超馬協會規劃推動,駐葡萄牙代表處 盛宴招待以及廠商贊助。 #超馬推廣準備金 #教育部體育署 #中華民國超級馬拉松運動協會 #駐葡萄牙代表處 #aminoVITALTW #EmbryoFami

	#Meloda #力麗觀光 #Columbia Montrail
劉治昀	隔了十多年再次參加世界盃,對我而言有種感慨也有種欣慰,感慨是自己(老兵不死,只是凋零),欣慰的是有更多年輕的加入這項運動,而對台灣戶外越野運動的發展種下非常好的契機,感謝超馬協會的努力與協助,讓台灣越野運動能與世界接軌,更由衷的感謝跑友支持,因為有你們才能讓超馬運動推廣準備金得以運作,而超馬運動推廣準備金,是跑者參加協會舉辦賽事,每場每人除報名費外,多繳 25 元。協會累積這筆錢,專款補助代表隊出國參加正式錦標賽。再次的謝謝跑友對台灣越野的支持與協助。
羅曉惠	從沒想過這把年紀還能到國外參加比賽,因緣際會下參加棲蘭林道 100 越野賽,取得代表中華台北隊到葡萄牙參加 2019 IAU 山徑越野世界錦標賽(Trail World Championships,TWC)的資格,圓了小人物的狂想曲。 能與世界各國越野菁英同場競賽,是多麼難能可貴的機會,雖看見自己的不足,同時賦予我機會讓台灣被看見。跑了 44 公里的山路,揚著飛舞的台灣國旗進終點那刻,連自己都感動不已。幾個月的練習和努力,都值得了。 此行,受到許多朋友精神或實質上的協助,都銘記在心。在此,謝謝體育署、台灣超馬協會及每一位跑友的實質贊助及支持,給我機會出國見習及讓台灣被看見。
劉夢蕾	原只是為了一圓初百 K 的夢,卻意外的成就了另一個原以為遙不可及的國手之夢.... 當被受邀參加代表隊時的我,當下看著通知信件真的傻眼到以為超馬協會是不是誤寄通知信件給棲蘭第四名的我,直到蘇榮發大哥(發哥)及陳進財大哥(財哥)有耐心的跟我一一說明後,這才讓我誠惶誠恐的同意替補加入。 從組隊到完賽歸國,協會的財哥、發哥、雁菱跟汪汪都不斷的幫我們打點許多細節,還有跑友們贊助金的支持,讓我們得到比預期更多的經費,讓全隊能無後顧之憂的完成了這次的賽事,讓中華台北代表隊能為台灣再次站上世界的舞台,散發屬於我們的光與熱,謝謝超馬協會為我們、為台灣,默默所做的一切努力。
周玲君	感謝跑友們的鼓勵與支持,讓我有機會參與國際賽事,開拓視野。

2018 IAU 山徑越野世界錦標賽 (Penyagolosa, SPAIN)

國家代表隊致謝感言

2019.06.07



姓名	致謝感言
周 青	此次越野賽世界盃是台灣越野運動發展的一個重要里程碑!成績固然重要,但奮鬥的精神更為可貴! 我身為中華隊一員倍感榮幸,也由衷感謝跑友的支持超馬協會的努力與協助!台灣越野運動能更加蓬勃發展,感謝你我的參與! 台灣越野有你真好!
黃國倫	感謝有您, 夢想成行! 在這場西班牙越野世界盃之前,對於越野或超馬的經驗均不多,確認參賽意願應該就我猶豫最久,擔心著若成不了臺灣之光,還變臺灣之恥啊!再者,撇除對賽道特性不熟悉,遠征西班牙之旅耗資不菲啊!還好一路上,超馬協會不斷幫忙爭取經費,包括協會補助,跑者們小額贊助的資金,廠商贊助的比賽用品,體育署補助,皆是花了大量時間與心力交換來的。 背負著這些期待,在僅有的 6-8 周準備時間,儘量塞入越野練習,也不斷以高跑量維持體能,畢竟從棲蘭 100 到越野世界盃的準備期實在太少。由衷希望明年能拉長時間或以相近的賽道作為選拔賽! 即便未能跑出理想成績,但哥也是拼了命把完整的 85+3KM 的世界盃賽道一覽無餘! 2018 Penyagolosa 的回憶是屬於我的... 但在未來,世界盃的平臺是大家的,讓我們為你帶來滿滿的大平臺!!! https://www.facebook.com/penyagolosatrails/videos/1498845813558620/
陳世軒	此次參與首度由 IAU / ITRA 合辦的世界盃越野賽 震撼一直在心底迴盪 高水平賽事流程與跑者 飲食,志工,民眾,賽道,醫療,轉播全部到位 選手需要只是做好自己的角色

	大會也懂再加點比賽難度來挑戰運動員 感謝跑友們贊助支持 這是一個提升視野,了解知與不足絕佳機會 多些不同的刺激與反思 對國內越野跑步絕對是正面助益
李惠萍	人生有夢,築夢踏實;主婦的世界越野夢,感謝有你們每一個愛好跑步朋友們的支持。 從棲蘭選拔賽、兩個月期間的密集訓練、最後登上越野世界盃的舞臺,每一步努力,大家的關心、關注、鼓勵、加油,我都一一銘記在心,沒有說出口的感動,在此特別誌謝。 2018,特別感謝超馬協會跟體育署,台灣第一場官方棲蘭越野賽讓我們看見世界。 2019,希望政府能不遺餘力推廣越野,讓國內頂尖的越野選手脫穎而出,讓世界真正看見台灣。
蘇慧芬	感謝您的贊助支持,成就我親身參與這國際高規格正式錦標賽事!參與這次的西班牙越野錦標賽,出國增廣國際視野,見識到國外精英選手賽事準備和體態實力,深感台灣選手應要將所見所聞分享給國內和愛好山林的運動人士,越野跑步是健康和正向發展的,未來更能吸引國外選手來台一起享受台灣山林的漫妙婆娑之美。
楊皇蘭	真的很高興 這次能有機會參賽西班牙越野世界盃 感謝各位報名選手們,報名時候所提撥的超馬贊助金,減輕許多壓力也讓我們因此能見識到國外優秀選手們 在相互切磋交流之下 我會讓自己更強大的!感謝有您們!!