

在山林飆汗 越野跑超動感

達人介紹

鍾易霖 野人幫專業教練

鍾易霖，35歲，因為跑公路馬拉松有點膩了，近5年轉而挑戰難度更高的山林越野跑，曾挑戰台灣合歡山越野馬拉松43KM，總排名第七。

繼全民瘋慢跑之後，最近進階版的「越野跑」風氣漸盛，由於挑戰難度更高、可接近大自然，吸引不少運動愛好者加入。

以美國兩年前成立的「野人幫」為例，迄今已有上千人次加入越野跑、疾速健行的行列，可見受歡迎的程度。

若你還認為登山是老人家的休閒運動，那你就大錯特錯了。「野人幫」教練鍾易霖說，最近新興起的越野跑、疾速健行（Speedy Hiking），在國外是相當年輕時髦的活動，跑者必須身穿一身勁裝和輕量裝備，用快跑或快走的速度登山，可在短時間內消耗卡路里，還可享受在山林中跳躍奔馳的快感，對於講究效率、步調快速的現代人來說相當

有吸引力。

以兩天的登山行程為例，越野跑以快跑速度登山，可將時間壓縮到半天就可完成，所需時間只要原來的1/4到1/5。疾速健行則可挑戰更嚴酷的地形，如巨石群、陡坡等，以快走的速度完成行程，可將時間壓縮到一半，一天之內就可走完。

在山野中，處處有驚喜，鍾易霖曾在深林越野跑時遇到黃鼠狼、山羌、水鹿等野生動物，還碰到一群猴子追著他跑，這些「跑友」都是他難忘的回憶。

配備探討



越野跑裝備有哪些

越野跑的裝備包括鹽片（鹽糖）、乾糧、水袋背包、水杯、地圖和行程表、醫護包、手套，以及用密封袋打包的風雨衣、雨褲、中層衣和救生毯。手機預先下載越野跑專業地圖：osmandmaps（iPhone）、oruxmaps（android）。

和一般跑鞋的差別

越野跑和一般慢跑不同，挑戰難度更高，且更講究技巧，對於專業鞋要求也更高。有製鞋業者為了迎合規模龐大的疾速健行市場，推出疾速健行鞋，該款鞋兼具登山所需的耐磨與抓地性能，並加入跑鞋的彈性與支撐力，並採用Gore-Tex透氣防水材質，是最近愛好疾速健行者最夯的時尚配備。

專業越野鞋的特色包括：

1. 越野跑鞋橡膠鞋底紋路較深，抓地力更強，且必須耐磨。
2. 鞋底橡膠較厚，重量略重，避免踩在不平的路面扭傷腳踝。
3. 包覆性與合腳性更佳。

達人示範

登山的人都知道，登山容易，下山反而最危險，越野跑也是如此。教練鍾易霖說，越野跑講究速度，為了求快，觀察力要很敏銳，在腳程還未到達時，就已設想好接下來的腳步要如何落點，精算好每個步伐，因為只要一個閃失，就有可能跌倒。

說到跌倒，也有技巧，最安全的跌倒姿勢就是坐下來，重心往下、用屁股著地，如果用手撐，有可能手肘剝傷或扭傷。以下是越野跑的技巧：



1. 手腳並用，善用地形施力，例如抓樹枝、推岩石、勾藤蔓等，讓身體保持平衡，因此最好能戴手套，一方面可增加抓握力，且不易被樹枝岩石割傷。
2. 讓自己的雙腳保持點跳的彈力，就好像跳「凌波微步」一樣，「凌波」就是不斷保持彈跳，「微步」就是小碎步，這樣可以輕鬆跨越障礙物，快速前進。
3. 上坡時要放低身體、用雙手壓膝前進，雙膝有了支撐性，走得會更快、更穩。
4. 下坡時雙腿打開，保持內八字，並以腳尖著地行進，行進時最好小碎步跳躍走Z字形，可減輕膝蓋的壓力，不但走得快，而且不易跌倒。

（圖：聯合報提供）