Dino 50K 我的超馬初體驗

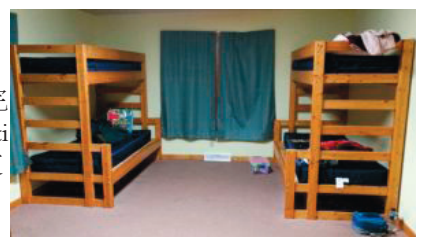
文：聶銘洲

去年的這個時候，在跑完第一個半馬比賽後的頭幾個星期，忽然失去了目標。反正每周也還得跑，閑得無事，不如把周末的龍潤加長些，感覺一下牛人們都是怎麼練的。于是，一個冬季，加上一個夏季的練習，完成了兩個馬拉鬆比賽。雖然都沒有達到預先給自己設定的目標，但如果祇看成績，不看比賽的過程，結果還是可以接受的。兩個都可以算是 plan B 的範圍吧。其實兩次沒有達到預期的目標，并不是因為目標定高了，而是事出有因。兩次比賽，都是因為後半程的小腿抽筋，打亂了計劃，後半程的速度大打折扣。原因也琢磨了無數，還是解決不了一比賽就抽筋的問題。已經被跑友們冠上了“中華老抽”的稱號了。一心要強的我，這口氣有點咽得不甘心。知道12月本州有個小有名氣的小超馬比賽。去年跑團的王天和老李也去過。今年聽說大名鼎鼎的芝加哥的馳跑團（馳跑團的縮寫是CHI，既是英文 Chicago 的簡寫，又是拼音的馳。這個名字起得真是神來之筆！）有十來號人都要來，而我們印跑團才四人。人家開車那麼遠過來，而我們離得這麼近，才這麼幾個人，怎麼也說不過去啊。本來也想試試長點的距離，為以後馬拉鬆比賽的不抽筋打點基礎。又聽說報名費加兩天住宿和早晚餐才108刀，太值了，還能認識馳的朋友們，上！

印跑團

入住

自從加入Dino 50/50超馬群後，每天的信息量又翻倍了。可以看得出大家對這個賽事的期待。商量着怎麼拼車，帶什麼好吃的，準備什麼娛樂節目，好像更像在期待一場同學的20周年慶。還驚喜地發現，連“蓉兒和靖哥哥”都赫然在列。我也對賽事和賽道做了些研究，發現50k需要先跑一個繞湖的小圈，然後是3個10邁的大圈，50邁則直接跑5個10邁的大圈。跑圈很好，至少跑完第一圈後，後面就不會迷路了。不過每圈500多米的爬升有點讓我小吃一驚。原來印第安那這個大平原也有這麼大落差的地方。平常可沒練過跑坡啊。這時候也祇能頂着頭皮上了。離比賽越來越近，大家又決定把普通的木屋升級成“豪華套間”。兩晚才多出$20。這樣大家就可以在一起了，熱鬧。周五下班後，群主明文玉開着他的豪華大雷，接上王天和我，一路狂飆，7：30到達駐地。領完號，享受了豐盛的spaghetti and meatballs晚餐。哦，這是給咱carb loading，我這才反應過來。


回到睡上鋪的年代

吃罷晚餐，回到住所，眼前豁然一亮。房間的布局就像一個器字，中間是寬敞的客廳，四個把角各一間簡單的卧室，每個卧室裏三或四張上下鋪的bunk bed。這是多麼熟悉的起居環境啊，快25年沒有經歷了！

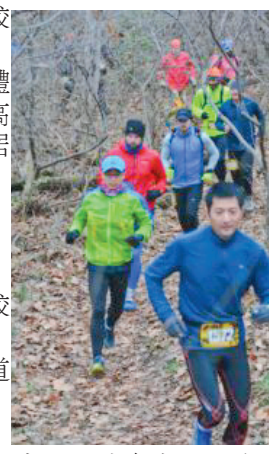
和馳的朋友們寒暄以後，很快就熟了。周明和高碧波去年就來過，對這兒他們已經不陌生了。陳雅瑜和我在strava上早就互相follow，這次得以見識廬山真面目。Jim Puett是我們的CFO，負責幫我們溝通報名事宜。不一會兒，娛樂活動上場。李磊彈得一手好吉他，隨着他悠揚的旋律，一首首80-90年代的校園流行歌曲被大家唱起來，《同桌的你》、《戀曲1990》、《花房姑娘》、《假行僧》、《外婆的澎湖灣》、《南屏晚鐘》、《送別》、《童年》、《睡在我上鋪的兄弟》，是不是很熟悉？有沒有把你帶回到那浪漫的、無拘無束的校園年代？

賽前集體合影（17個人，一個都不能少）

3日一早，大家穿戴整齊，準備開跑前，來一張集體照。在出發集結區時，我四下觀察了一下，發現李磊從頭到腳裝備最齊。連鞋和腳腕的結合部都套上布。一問明文玉，才知道那玩意兒叫 trail running gaiters，是防止沙礫、小石子、塵土和小异物進到鞋裏的。其他人還有登山杖 trekking poles、背包水壺 hydration pack。我這些全無，祇有一雙新的trail run跑鞋，和我最愛的7分壓縮褲，齊活。在其他選手裏，看到幾個上下皆短的，感覺這些人肯定是衝着前三去的。事後證明我是對的，50k的男女冠軍都是上下短。

7：30 50邁的朋友們準時出發了，碧波和田軍一馬當先，衝在前面。他倆可都是精英級的選手啊。和他倆在其他跑群在一起，久仰大名。碧波剛帶傷跑完芝馬，以315成績完賽。田軍芝馬的成績是254。這次終于得以見到大神的真容。

很快我們50k的選手也開跑了。我和文玉商量好一起跑。出發時我倆不緊不慢地跟着大部隊，在較靠前的地方。從來沒跑過trail的我充滿了好奇，在第一邁繞湖的小圈就已經體會到和路跑的不同。不但路徑狹窄，高低不平，還到處都是樹葉。有一段路居然前後還有兩個很粗的樹根擋在路上，不得不跳過去。


文玉和我在小圈行進

很快又回到起點，開始了大圈之旅。雖然速度不快，可用功卻超過平時8分多的龍潤。進入大圈後，開始的路比較寬闊，但是頭一邁多明顯是很緩的爬升。前後陣容也逐漸穩定了下來。知道後面有幾個人跟着，前面則一直是三個，我和文玉穩穩地跟着他們。

下接第五頁

青春綻放 友誼長存

廣東省跳水隊訪問邁阿密大學孔院

By Yuanyuan Liu

2016年11月29日上午8點，廣東省跳水隊受邀參加了邁阿密大學孔子學院舉辦的文化交流與訪問活動。廣東省二沙體育訓練中心主任孫小華、廣東省二沙體育訓練中心副主任、跳水隊總教練吳國村、廣東省二沙體育訓練中心科研處處長兼翻譯劉誼、領隊李蓉娟、跳水隊教練凌海嬋、林華斌、賀帥、隊醫魏東凌及9名跳水專業隊員、孔院全體教工共同參加了為期兩天的盛大活動。

首先，趙晨院長對孫小華主任、吳國村主任、凌海嬋等教練以及9名廣東省跳水隊員來到孔子學院表示熱烈的歡迎，對本次出訪的教練以及運動員能夠積極地促進中美文化交流

廣東跳水隊訪問邁阿密大學孔子學院

表示衷心的感謝。其次，趙晨院長向孫主任、吳主任及廣東省跳水隊的教練和隊員們介紹了國家漢辦以及邁阿密大學孔子學院的發展歷程、當前的主要工作和成果。之後，吳國村主任也向孔子學院全體教師簡單介紹了廣東省跳水隊的發展歷程、目前的主要任務以及現役隊員的狀態和表現，他表示：“自2011年以來，廣東省跳水隊已是第六次來邁阿密大學訪問交流，與邁阿密大學跳水隊合作至今，交流越來越深入，彼此建立了深厚的感情.

下接第五頁

招聘

裝修公司誠請工人，無需經驗，

有意者請電：317-646-8119

印州華報
Indy Asian American Times
Indiana first Bi-lingual Bi-weekly community publication
All Rights Reserved
免費贈閱 Free of charge

本报发放地点 Drop-off Places

老年公寓 W 86th/Ditch RD
ICCCI中文學校 (Carmel High)
IUPUI 中文學校
華人教會(E. 116th)中文學校
Eli Lilly
IUPUI Campus
Univ of Indianapolis
印城華人教會校園福音中心
21st/Post Rd 教會
Telamon
中華超市(Asia Mart 6103 E. 86St)
亞洲超市(21st/Lafayette Rd)
天福京川餐館(86th/Michigan Rd)
東亞超市(96th/Keystone)
越華超市(6334 E 82 Street)
Saraga (38th/Lafayette Rd)
幸運樓(38th/Lafayette Rd)
四川餐館 (116th/Range Lane)
京園 (Mandarin House, 116th/Range Lane)
Formosa (82nd/Center Run Dr.)
胡醫生診所 Dr. Hu's Clinic
Cummins, Columbus, IN
Bloomington, IN
Terre Haute, IN

The views of the columnists in IAAT are their own and do not necessary reflect the position of this publication.

ICCCI 中文學校春季學期開學通知

印城華夏文化中心中文學校 (ICCCI Chinese School) 創建于1995年，目前已發展爲印州最大的華人中文學校。中文教學從學前班到10年級，同時開有中文SAT和AP課程。另外，學校還設有十多個興趣班和課外輔導班，內容有書法，武術，民族舞，芭蕾舞，美術班，數學，國際象棋，樂器班，電腦編程等， 以充分滿足孩子們全面發展的需要。

學校在中文教學的成就得到了印州地區的高度贊揚。 從2016年起，我校榮幸地獲得了禮來基金會的支持，設立了優秀 學生獎學金，用來鼓勵曾在我校學習中文，并致力于追求科學，技術 ，工程和數學學習的優秀應届高中畢業生。

我校春季課程即將于2017年1月8日周日開始，各位家長可以在 1月8日和15日來我校爲您的孩子報名（下午1點到5點之間）。 我校位于Carmel High School (520 East Main Street, Carmel, IN 46032).

如果您任何問題，請聯系iccci@yahoo.com. 謝謝!

Announcement

Established in 1995, ICCCI (Indianapolis Chinese Community Center Inc.) Chinese School has developed into the largest Chinese school in Indiana. Language classes start from pre-k to grade 10, including Chinese SAT and AP programs. Extra-curricular activity classes provide your children with ample choices among calligraphy, martial arts, dance, singing, chess, math, computer coding, and more,

The school's achievements in Chinese education has been recognized by our community. Due to this recognition, in 2016, our school in conjunction with funding from the Eli Lilly Foundation, established annual scholarship s for former outstanding students who will enter college pursuing STEM (Sciences, Technology, Engineering and Mathematics) majors.

This Spring semester will start from January 8, 2017. the onsite registration will be available on January 8th and 15th between 1pm to 5pm. We are located at the Carmel High School (520 East Main Street, Carmel, IN 46032).

If you have any questions, please contact iccci@yahoo,com.

ICCCI Chinese School Spring Semester

Chinese New Year Spectacular
欢乐春节

Cutting Edge Performances from China
广东省艺术团美国中西部春节巡回演出

Sunday, February 12th, 2017
6:30 PM – 8:15 PM

The Palladium at the Center for the Performing Arts
One Center Green, Carmel, IN 46032

NACC
North American Chinese Coalition
北美華人聯盟

Contact: CNYspectacular@gmail.com

ICCCI 印城华夏文化中心
Indianapolis Chinese Community Center Inc.

Proudly Presents

2017 INDY CHINESE NEW YEAR GALA
印城春节联欢会

1:30 - 3:00 pm Kids Carnival Games
3:30 - 5:00 pm Dinner
6:00 - 8:00 pm Performance
Sunday, January 29, 2017
Westfield High School Auditorium
18250 N. Union Street
Westfield, IN 46074

Performance: $5 (Adult or Child)
Dinner: Boxed dinner (with bottled water) $6
Pizza (with bottled water) $4/piece
Carnival Game Token: 4 for $1

Tickets sale at Greyhound Cafe, Carmel High School
1-3 pm on 1/08, 1/15, 1/22/2017
or contact iccci.communication@gmail.com