



從齒開始 護牙馬拉松

文◎林岳賢 醫師

- 中國醫藥大學牙醫學士
- 第28屆台中市牙醫師公會監事
- 維德美學牙醫診所院長

年初台中市牙醫師公會接到了牙醫師全國聯合會一個重要的任務：承接協辦第七屆2019/12/08的護牙馬拉松。當初一收到這個任務公會立刻以承辦路跑錦標賽，矢志排除萬難為優先考量。由於出乎意料的複雜申請流程一度讓人擔憂是否整場賽事就要從此停滯，所幸經由黃怡仁理事長多番奔波並居中協調才使得承辦路跑漸露曙光，繼而漸漸使得一切佈署上軌道，得以惠及此番遠從各縣

市前來參賽的會員醫師們。未曾想承辦全國性的賽事如此的考驗啊！

此活動今年首次移師台中市政府前廣場舉行，共吸引1200多人參加，由社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會主辦，台中市牙醫師公會承辦，台中市政府運動局、衛生福利部中央健康保險署中區業務組指導。分成3k輕鬆休閒組、9K勇腳挑戰組、21K半



■ 從齒開始護牙馬拉松 – 黎明時分準備起跑前的一刻



程馬拉松組、42k 全程馬拉松組！回顧此項活動，第五屆在台東舉辦，上一屆在苗栗明德水庫舉辦，這屆移師台中市舉辦，下一屆預計在台北的後花園宜蘭舉辦，只能說每屆都各具特色，而牙醫師也都很幸福能有不同的場地可以邊跑邊享受。

時間來到了活動當天 05：00 來自全國各地愛跑馬拉松的牙醫師及各路好手陸續報到，寄物，暖身，當天太陽未露臉之時氣溫因為東北季風，體感溫度只有 17~18 度，05:45 由盧秀燕市長，王棟源理事長的致詞鼓勵和貼心叮嚀運動前做好保暖，呼籲一同重視口腔健康下化開序幕，其中更有健身教練帶著與會跑者們暖身。

全聯會王棟源理事長表示：路跑一直是牙醫界會員醫師翹首以待的大型活動之一，但是舉辦路跑相當不容易。從申請舉辦路跑，路權及統籌細節等等，台中市牙醫師公會工

會可以說是竭盡心力、出錢出力。其中值得一提的是這次特別邀請吳師傅視障者來領跑，他為台中惠明視障教養院募款的義舉為此次活動的亮點，從無師傅身上看到令人動容的生命力量，彰顯平凡中的不平凡。路跑的優點在於只需靠雙腳與汗水就能記錄美麗時刻。不過，跑步講求耐力與毅力，如何在預定的時間內跑完里程相當考驗跑者啊！歷年來，全聯會舉辦的活動無不鼓勵會員醫師們開拓聯誼增進交友，俾利興趣持續長久，正所謂獨樂樂不如眾樂樂。

這次的主人台中市牙醫師公會，黃怡仁理事長也表示為健康而跑，為快樂而跑，第七屆牙醫師盃護牙馬拉松除了提倡健康路跑外更要使一般民眾了解護牙之重要性，希望社會大眾再參與這樣有益身心活動同時也一併宣導口腔健康觀念。



■ 起跑鳴槍



■ 惠明盲校領跑者運動精神可嘉



■ 惠明盲校領跑者

除了推廣口腔健康，我們對於公益活動不落人後。因此這次特別邀請台中市惠明視障教養院的五位同仁來擔任本次活動的領跑者。讓視障朋友們能夠一起參與感受現場活動的歡樂氣氛，也讓大家能夠看到他們自己努力的成果。

06:00 在市長帶頭鳴笛下起跑，雖然一開賽就有跑者在市府廣場前台灣大道跌倒，加上冷風颼颼，但是並不影響大夥兒努力向前跑的鬥志，沿路經過臺灣大道，台中市最繁榮的七期城景，也經過烏日，高鐵站特區看

到高鐵呼嘯而過，更在行經烏日嶺東中段享受農田風光，再回到太陽升起後的喧囂城市，市府前廣場。

這樣一個健康又清新的活動，不僅僅提供會員朋友們一個自主訓練的動力，也時時刻刻提醒著會員朋友們健康的重要性！期許所有會員朋友們都能夠重視自己的健康，進而影響身邊的親戚朋友同事助理，讓大家都能擁有一個健康的身體，更期待我們明年宜蘭護牙馬拉松再見！！📍



■ 從齒開始護牙馬拉松 – 黎明時分準備起跑前的一刻



■ 開幕典禮熱鬧非凡



■ 出發起跑





參賽跑者



頒獎典禮





愛從齒開始護牙馬拉松-全馬(42K)-牙醫師公會得獎名單

男子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
1011	謝孟育	03:12:18.13	03:12:16.86	1	1	1	男子組	總排名
1008	張文達	03:56:36.57	03:56:29.31	3	2	2	男子組	總排名
1017	趙海勝	04:45:53.14	04:45:36.72	4	3	3	男子組	總排名

女子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
1018	項文宣	03:31:54.07	03:31:49.19	2	1	1	女子組	總排名
1010	葉育敏	05:09:23.64	05:09:11.75	6	2	2	女子組	總排名

愛從齒開始護牙馬拉松-半馬(21K)-牙醫師公會得獎名單

男子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
2027	江政倫	01:27:14.66	01:27:11.96	1	1	1	男子組	總排名
2013	陳俊伊	01:27:36.94	01:27:34.02	2	2	2	男子組	總排名
2015	陳金勝	01:38:14.58	01:38:12.27	3	3	3	男子組	總排名

女子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
2024	曾子玲	01:57:11.30	01:57:07.54	8	1	1	女子組	總排名
2031	莊敏琪	02:09:03.03	02:08:49.93	13	2	2	女子組	總排名
2009	張聖芬	02:41:09.17	02:40:47.97	25	3	3	女子組	總排名

愛從齒開始護牙馬拉松-挑戰組(9K)-牙醫師公會得獎名單

男子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
3003	洪長享	00:46:08.11	00:46:04.99	1	1	1	男子組	總排名
3009	楊曙互	00:46:53.05	00:46:41.31	2	2	2	男子組	總排名
3032	陳品熹	00:47:02.70	00:46:59.99	3	3	3	男子組	總排名

女子組-得獎名單

號碼布	姓名	大會時間	晶片時間	總排名	組排名	性別排名	組別	項目
3023	陳儷婷	00:49:33.63	00:37:27.69	6	1	1	女子組	總排名
3029	顏慈儀	01:04:32.25	01:04:21.50	14	2	2	女子組	總排名
3028	連勻嘉	01:04:40.27	01:04:28.69	15	3	3	女子組	總排名