

## 馬拉松 101

## 一齊跑“報”



不經不覺，渣打馬拉松已踏入第十四個年頭，變成了每年一度全城熱切期待的體壇盛事之一。今屆比賽不但帶來新挑戰，而且熱潮未退，無論本地報名額及海外報名額早已全部爆滿，引證愈來愈多人參與這項有益身心的運動，釋放馬拉松精神的正能量。

全城起動 跑出正能量

# 渣打馬拉松 2010.2.28

## 一年一度全港盛事

## 叛逆學生跑出個未來

## 紀嘉文

身經百戰、獲獎無數，笑容燦爛、洋溢著陽光氣息的紀嘉文，中學時期也曾是一名叛逆學生，最後為甚麼他會選擇在跑道上展翅飛翔呢？

「在你們這個年代，我深信自己是老師眼中的『渾事仔』，經常逃課，又夜不歸家……」紀嘉文憶述，至中三暑假無趣事的他，在朋友的邀請下初踏跑場，卻「一試」就開展了他的終身事業。

## 跑上癮愛停不了

當時經驗尚淺的紀嘉文在初中陸運會上嶄露頭角，樂在其中，並積極參與長跑來挑戰自己，他坦言對馬拉松「上了癮」，一天不跑就渾身不自在：「投身跑場後的他，學懂更愛惜身體，不夜蒲睡不覺，修心養性。現時就讀浸會大學二級的他更希望成為體育老師，向下一代傳授跑步的心得和技巧。



▲九一年一月半馬拉松個人最佳時間為小時十二分二十八秒，亦是紀嘉文要跑得更快更遠的目標。

# 馬拉松跑手 跑出生命動力

Ronald自小與運動「結緣」，小時候並不喜愛做運動；長大後才只顧沉醉於《石虎森林》裏的工作。從沒想過十多年後的今天，自己會瘋魔上跑馬拉松，甚至衝出香港，到外國比賽。

初時Ronald只是與朋友同行去遠足，在一次偶然的機會下，抱着嘗試的心理參加馬拉松比賽。可是，他卻發現短短兩三公里的路程，原來已經難倒了自己，所以由這一刻開始，便下定決心練習長跑，不斷參加比賽挑戰自己，參與本地馬拉松賽事還不夠，更要跑到海外參賽。

北京、越南、菲律賓通過跑過了，最令Ronald忘記的，便是第一次在菲律賓舉行的賽事；那次，他跟朋友在周五下班後立刻飛往菲律賓參賽，翌日凌晨四時開始便要比賽，整個賽事長達三個多小時，期間更遇上大雨，Ronald只好很狼狽地將垃圾袋套在頭上，無奈地等待停雨。雖然賽事最終還是因天氣遭延誤，但整個長跑過程中，那種超越自我滿足感卻足夠。

►這鏡頭前的Ronald的喜悅一半是來自榮耀的歡欣，一半是來自突破自己的滿足。而到達終點時的喜悅是因為努力才能真切地感受得到。

驅使他放棄一切疲累的感覺，好好享受長跑的樂趣。而戴需要的，更是可以透過參與海外的賽事，跑遍愛受外國的風土人情。

作為一位業餘跑手，Ronald認為跑馬拉松並非難事，只貴乎堅持。「時下年輕人應該到處見聞，因為行過萬里路，才能體會我們現在所擁有的生活是多麼優越。香港既有漂亮的郊野公園，也有藍色的天空；只有透過多接觸大自然，才能品味香港之美。」

## 跑出毅與樂

Ronald

FINISH



龍華官立中學 麥曉 潘曉

如果你只剩下一成視力，亦知道將來可能視力全失，無法工作，你係會選擇現實還是勇敢面對？何潤東（阿扁）一位馬拉松跑手，同時亦是位患有眼疾、只有一成視力的人。他雖然曾因喪妻過世，但在現已振作起來，並且參加渣打馬拉松比賽，現在就讓我們體會他的馬拉松精神吧！

擁有一雙健步如飛的阿扁準備參加今屆渣打馬拉松2010，以往只參加十公里賽事的他，這次卻很有信心可以在四個半小時內完成「全程」賽事，為預備這次比賽，他一星期最少奔跑三次，每次教學總要求他跑四十個圈，但阿扁卻主動地多跑十圈，可見他完全沒任何懼怕心理，努力的向自己定下的目標進發。他直言：「自從參加馬拉松後，最大的得着就是讓他專注跑步，不再胡思亂想，強健的肌魄也令他視力不再退化，不過最重要的是，愛妻可以做個好榜樣，讓女兒學習堅毅不屈的精神。」

## 目標 信心 成功

透過這次訪問，我們由衷地向阿扁致敬。從他曾自暴自棄，直至找到目標，建立信心，不輕舉妄動地參加長跑練習；從徒步成為「全程」為全隊中跑得最慢的一員，更成為女兒的好榜樣……這些事情都不是輕而易舉地可以得到，當中的毅力堅持，十分值得我們敬佩、學習！

## 阿扁

我要做女兒的榜樣



回顧身體力行感受馬拉松精神。

除夕消費動 今年勝舊年

島日報

幸運馬年運算金港人行動

寶

新嘉坡

新嘉坡

新嘉坡



▲參與工作坊的小記者們來個大合照。