

平凡中點滴不平凡，HK 100 為人生加添故事

自上年 2013 年第一次參加 HK 100 以 18 小時完成後，便為 2014 爭取在 16 小時內完成訂下目標。

我剛剛在這三，四年才開始跑步，不是很好，更加不是快，在練習中我努力去做，有時亦要犧牲其他活動、朋友聚餐、或陪家人的時間。要能在目標完成除了多練習，還有減少休息時間，有了上次經驗，自我分析時間，在檢討點少停留，熟習路線，相信會達成目標。

HK 100 沿途風光美景絕對引人入勝，途經沙灘，沙粒比幼鹽更幼，行過高山，更可眺望美景還會路過香港第一高峰大帽山。大會義工熱情招待及沿途指示路線及打氣，使我不覺單獨。今年大會增設社交平台通訊，參加者每到達檢查點後一目了然，好讓參加者家人朋友得知他們的位置。

參加這樣長的 100 公里賽事目標要清澈，是做時間、完成賽事、陪朋友一起，當然能夠完成以上三項可以在 16 小時內和朋友一齊衝過終點就別具意義，而我選手一個人衝，為 16 小時內完成前進。首 50 小里花了 7 小時左右到達水浪窩能在目標內到達，但到了金山郊野公園開始乏力無能量跑上斜路，在城門水塘時間開始迫近，但還在針山、草山和大帽山要上山，心想未必能夠成事，過了鉛礦坳上大帽山時真的真的想放棄好好休息一番，但不去嘗試又怎知最後結果，而且太太 **Sindy** 和朋友在終點等候著我，只要咬緊牙關就一定完成，好不容易才到大帽山車路，時間一分一秒過去只有加快步速，什麼腳痛也不理衝上山衝落山，當時能做到的只有這樣，能做到的沒有浪費一年時間練習，幸好最後能夠在目標內完成 HK 100 以 15 小時 28 分鐘衝線。

在這要多謝沿途拍照人士，等待比起參加更花時間；各個檢查站的義工們，有你們協助補給及打氣使我充滿精神；多謝舉辦額事的 **Janet**，**Steve** 使我有個不生難忘經歷；再次多謝太太 **Sindy** 在海下檢查站做完義工後還在終點等我回來。

Bib no 0298
ALAN CHEUNG HO LUN