

致HK100路上的天使：

不諱言今年是自己參加HK 100三次以來發揮最差的一次，領受更多，更覺恩典處處

2011 無緣參賽，充當黃石站義工

2012 完成時間13:06:08，總名次 32

2013完成時間12:39:59，總名次 24

2014完成時間13:32:56，總名次 42

HK 100作為ULTRA TRAIL WORLD TOUR (UTMT) 的開幕賽事，今年特多高手參加！HK 100成為不同國家地區選手的接連點，不論閣下的能力水平是高或低？只要32小時之內完成便算功德完滿。耐力越野跑是大同的體現，不管是國際頂尖好手還是平庸之輩，均是條件相同下同一起跑線起步，不同的只是能力的分野而已。



寄存行李前合照

起點有鯊魚小姐WIWIN和DABERA（WIWIN先變身鯊魚，DABERA其後變身），宣揚保育鯊魚不吃魚翅訊息，鯊魚小姐已經成為HK 100的吉祥物了！



起步後才走不了幾步，放在前置袋口的水樽飛脫出來，我狼狽地匆匆撿回水樽，沒被踩死額外撿回一命……跑了一會兒前置水樽再度飛脫，只怪自己沒有索緊前置袋口，鍾仔卻戲稱是不祥之兆……

上窰郊遊徑未見太擁擠，按正常步速前進，有花仔、侯平等人相伴，駁回大壩路段被AJ追上，壩尾喜見JANET為各選手打氣，KK SHAM交擊充氣捧捧炒熱氣氛（及後派朱古力給參賽者），其愛妻牛牛默默苦幹，為參賽者切上兩箱橙堪稱善舉，賽事總監和一眾義工都很賣力。

添水和吃自備的半份芝腿治，上西灣山有AJ、BRENDAN和教主相伴。大家順利進入西灣村，沒有發生無賴發難惡意封村事件，感激賽會的事前斡旋和磋商，要是改道避走西灣和咸田灣才是大煞風景。咸田站得到義工主動招待，蛋治必吃之選！到達咸田灣遇上LLOYD和ROMAIN的大會攝製隊，當然要打個招呼！



往黃石路段開始出現少許狀況，呼吸不促但乏力，雙腿很沉，也不清楚是賽前一星期訓練減量不夠徹底，賽程太密集未及恢復還是其他問題了.....回想賽前一晚的靜止心率較正常為高，睡眠質素不太好也是原因吧.....尤幸不是嚴重問題，學會忍耐和拉慢一點就可。不必編造藉口為何發揮不好？賽後可審慎檢討，當前急也無用，相信自己的基礎訓練量，堅持過後有望迎接身體的第二陣風。

信賴身體感覺遠比盲目依循分段時間可靠，放鬆心情慢速推進。黃石站遇見ZOE代勞添水取食，採取守勢後的感覺還不太差，好人好事在身邊！



加油

大灘郊遊徑往海下途徑的沙灘寫上「加油」大字（事後才知道是SOFREE複檢賽道時寫上的），教我聯想外國藝術家在沙灘畫上梵文和各式以圓為基礎的圖案的專題，確實耐力越野跑是充滿禪意的玩意，是自我對話、認識和成長的旅程，在場近1500參加者選擇參與耐力越野跑的自虐理由是甚麼呢？心裡為自己和其他參加者也說了句：加油！

幾經來到海下，SOFREE為大家影相並帶來好消息：「（隊友）ALLEN好快呀！暫列華人第二名」。自己發揮不良得知隊友保持強勢深感安慰。嗯……盡量要在當前有限能力範圍內做好，手持爛牌也要盡力而不是棄牌。相對於因名額所限或因傷病未能參與的朋友，更該珍惜這次參賽機會。WIWIN遞上炒飯，補充能量的優質之選！



WIWIN、SOFREE和強勁隊友ALLEN

視障義工夾道歡迎參加者，施比受更為有福，受也成就了施！莫吝嗇一句多謝或讚美！HK 100動用超過500名義工，當中不少義工或團體是由首屆協助至今的，奇蹟的聯繫。義工熱情和服務周到是HK 100的一大賣點！狀態未見回升，心情仍然頗佳，完成時間並非唯一的指標，一路上都遇有貴人相助。

難關並非一時三刻可以跨過，以保守步速來到榕樹澳站，喝過熱湯吃過麵包繼續上路，榕樹澳往雞公山段先後被KEVIN、LEO、SALIVAMONSTER、教主、三個外國選手超前，只能繼續採取守勢。登上雞公之巔，心裡踏實多了，很快便可和企嶺下的支援相遇了，令人振奮！

可及的盼望令腳步輕鬆了，最後往企嶺下的落山路段遇上驚喜的天使KIMME為大家留影！來到企嶺下大喊：「IVY~~」天憐落難野豬，天使由一幻變為三，山海三美：IVY、CANDY和BEAR人美心更美，三位天使施展恢復魔法，IVY端出自家製粥品，CANDY和BEAR幫忙領取中途補給包和打點物資。還有新薯和香腸可供外帶自取，猶如天降甘霖，窩心得人也融化了！誠心謝過，抖擻精神繼續上路，不能糟蹋支援的熱心，隔著馬路的熱情加油讓人樂透！



BEAR、KIMME、CANDY & IVY

MIKE也在企嶺下拍照，SABRINA上前給予鼓勵，CLEMENT與我擊掌加油，阿羅出動做啦啦隊，逆境下需要的正能量都收到了！美味食物加上鼓勵，狀態開始回升。上竹洋路時吃新薯確保有足夠能量應付之後路段。

ANTKING、DANIEL、LEX等攝影師都駐兵昂平和大金鐘段，開始走順了一切好辦！基維爾營站有ELAINE打氣，照舊喝過熱湯吃過麵包，追上BRENDAN，沙田坳段追上KEVIN、LEO和SALIVAMONSTER。之後路段主要和一位全馬3小時內的國內選手（他身穿I LOVE跑山的T-SHIRT）拍走，不熟路的他寧可跟走也不獨自領放，既然不嫌我慢一同上路。

文化差異也是有趣的地方，跑經近獅子山段時有一隻野豬橫路跑過，國內選手問我：「（香港）會打（捕殺）野豬嗎？」相對於猴群，野豬可愛多了，一百個放心，你定有機會見識猴群的威力的（金山路的猴子猴孫惡如土匪）！

筆架山站再添熱湯麵包，負責筆架山站的童軍一向備受讚揚，今年更顯心思大派利是（金幣巧克力）。童軍的盛情熱血，可靠之中帶點可愛！



來到金山路，國內選手驚訝猴群的陣容，早說野豬比惡猴可愛多了！我竟然成為開路的護法，順便說說餘下里數和針草帽的地勢讓他有個概念。不用看手錶，單看天色已經知道比以往兩屆慢了很多，以往去到針山近頂天色才黑，現在跑畢金山路已經要掏出電筒了……是快是慢總是自己走來的，不必介懷！

來到城門加油站，PATRICK和DESMOND賜予朱古力奶和兩包GEL，IN預備熱粥、小新預備壽司、ANGEL和IDA協助添水和打氣！天氣不冷，手袖頭巾足以保溫，換帽換頭燈便可以。誰料自己雞手鴨腳將頭燈散落一地，支援忙著撿回電池裝上，自己則忙著吃，有勞各路朋友支援，一眾天使令落難野豬第二度得力。不過IN和小新也帶來壞消息，最教人擔憂的小肥暉聽說出現嚴重狀況，再度陷入苦戰，強勢從未回歸……另一邊廂，我也有點擔心常與ITB（髌脛束摩擦症候群）為伴的鍾仔！大家都要努力啊！



## 城門支援

吃過好東西，針草帽也沒有甚麼好怕，繼續和國內選手拍走，喝過朱古力奶，吃過壽司，鉛礦坳站添點熱湯就行了！大帽山段獨自推進，倒沒料到最後攻頂（氣象站）路段被另外一位國內選手反先，上斜仍然步大力雄，互道加油！

下坡結尾的馬路路段不知怎的又追上另外一個選手，衝線前聽到司儀讀出自己名字（衝線後才知是朋友JUN），昂然踏上台階衝線，ALLEN在終點迎接，作為你的隊友與有榮然。WINNY供應熱飲熱飯，實在感激，回首是次苦中帶甜，被眾多天使守護！



朋友SALIVAMONSTER曾經對耐力賽有以下註解：「有機會給你呈匹夫之勇，你就該承受一切孤寂，盡情地去一夫當關。有機會給你一個團隊，你就該獻上自己，盡情地享受團隊的同心攜手。」雖然HK 100的性質是個人賽，但路上並不孤寂，沿路好人好事，有待發掘！熟悉的路線，不一樣的經歷和感動，沿路偶遇的驚喜和窩心，都是個人以外的伸延，與其他朋友/選手的聯繫！有幸陪伴和見證HK 100的成長。

今年有國內情侶一同參賽並求婚成功、法國76歲老翁完成賽事、外地選手繼續組團參與、不同年齡、國籍、能力都有追夢的權利！你參與的理由呢？

鍾愛HK 100商標的強烈紅白藍對比色：

- 高山植物龍膽花的藍，是跳躍山地之間的藍色精靈
- 鳳凰木紅如烈焰的花，綻放熱情，宛如林中之火
- 白色雞蛋花具清熱解毒之效，單純的追求



參與耐力運動也是自我尋找和成長的心靈之旅，安多盼讓我們放縱穿梭幻想和現實，山路和心路並行前進，以情誼填寫旅程，醇厚珍貴！極限運動讓人學會謙卑和堅持，很多時候不是見到希望才堅持，而是堅持才看到希望，學會接納自己，檢討不足再度上路！

坦誠忠於自己，擁抱童真、希望和理想，是種單純的幸福！你喜歡耐力運動的理由是甚麼呢？可能最後的答案異常簡單--就是鍾意！！

謝謝一眾天使！

2014.02.01 PIG CHAN



