

麥理浩徑距離有多遠，hk100還有幾個山頭

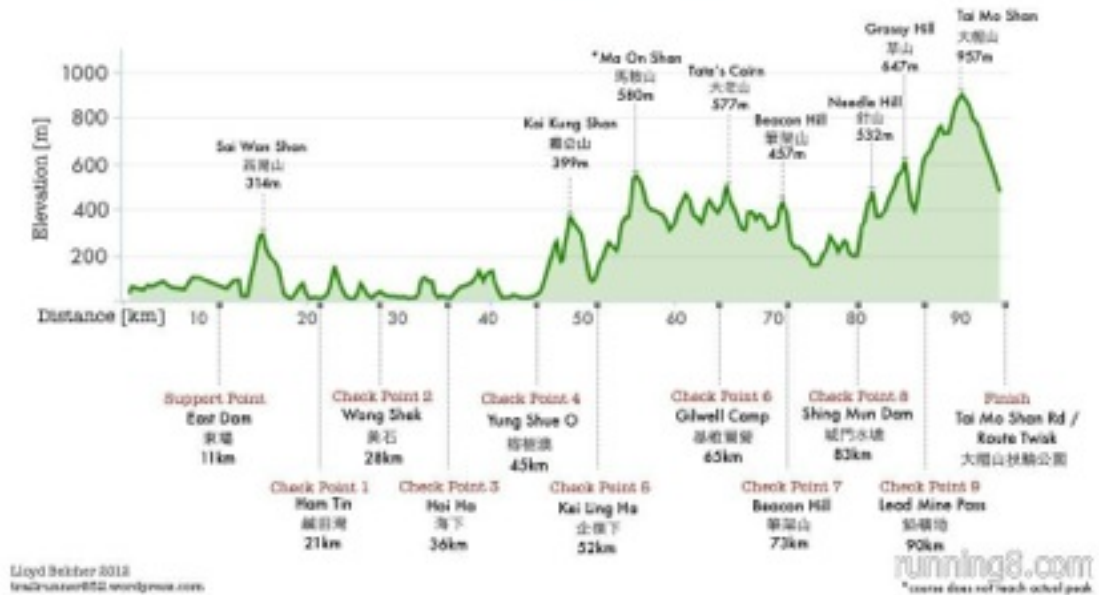
猶記得2013年，和路上遇見的跑友小武、阿順一起走在大霧瀰漫的大帽山頂，風呼呼地吹走身體的靠著不斷行進產生的熱量，靠著不斷給自己暗示山頂快到了的念頭，一步步挪到終點，堅持完成了比賽。自己對自己說：再也不這麼神經了，不參加這樣的比賽了。而今年，自己又站在了西貢北潭涌的起點，又要開始自己的征程了。

有人說過：馬拉松是跑者的起點，而越野跑才是跑者的歸宿。只有跑步的人，才知道馬拉松到底意味著什麼；只有跑過vibramhk100的人，才更理解越野跑的深意。一大堆來自世界各地的人們匯合在2014年1月18日的早晨的北潭涌的公路上，共同歡呼這屬於自己的狂歡日。當大家都在這裡的時候，忘記了自己的身份，忘記了自己的職業，忘記了自己的性別，有的只有一個共同的目標：那就是完成這個100KM，到達山那頭的終點。

回想起自己的備戰歷程，不禁淚眼朦朧。從8月的搶名額開始，到訂起點的房間，到參加了備戰的團隊，一切都恍如還在昨日。備戰的5個月，每個禮拜的訓練都規劃滿滿的，從烈日暴曬的日子開始，到寒風凌烈的冬日。自己抓住每一絲可以訓練的時間，既要達到效果，又要防止自己受傷。有時候中午別人都在吃飯睡覺的時候，自己卻還餓著肚子在公園裏面跑步，跑完了隨便吃點又開始下午的工作，週末的時候一個長距離是少不了的，時間的投入都是為了自己能更好更健康的完成HK100那個跑者的目標。

當開始的倒計時開始，新的一次征程開始了。在這個地方，每個人都是主角。我順利的跟隨隊伍出發，對著路邊的觀眾，對著路上的攝像頭打招呼。從這個時刻開始，每個人都會體會到麥理浩徑的優美所在，這完全是不同於自我認識中的繁華香港的另外的一面。香港開發了這麼多年，即使城裡的樓房那麼密集，即使房子那麼的小，但是你去繞著香港走一圈，山清水秀的地方那麼多。怎麼去保護環境，這些才是值得我們學習的，100公里跑下來，路上你可曾見到亂丟垃圾？別因為我們的到來，破壞了本來乾淨的地方。如果你是第一次來香港跑步，我建議你也別亂丟垃圾，把它們帶下山吧，有這樣一個乾淨環境是所有跑者的幸福，也把這個習慣帶回您所在的城市，讓我們都有一個好的環境。

HK100 Elevation Profile



第一段是慢慢上山，然後沿著萬宜水庫到達東壩補給點，這是一段給每個人熱身用的，路況不錯，除了剛開始上坡的土路比較擁擠，其他的都在大壩上面跑，路面寬敞視野開闊，能看見大海，能看見水庫。也許這段路上還能三三兩兩談論，還能和一起過來的朋友共同前進，過了這段路，更多的就是要靠自己奮鬥了。

從東壩補給站到CP1鹹田灣是緩慢的上坡，這裡經過西灣山，是第一座山，可以欣賞到無敵的海邊風景，還能路過第一個沙灘。從這裡開始，就要開始真正的越野了，好好享受一個人的戰鬥。

Cp1到CP2黃石，你能感受到原來海邊也可以這麼乾淨，沙灘可以這麼細膩，海水可以這麼藍，到這裡，已經路過了大部份的沙灘路段，您可以把這當成一種旅行，一種體驗。我這樣從小在海邊長大的人看見這樣的沙灘真的好汗顏，人家的環境保護真的是非常非常好。

Cp2到cp3海下，到了這裡，比賽已經進行了三分之一了，路況開始有點困難，越野的感覺出來了吧，路面沒有太多的修飾，在路上徒步的人非常多。

Cp3到cp4榕樹澳，有很多平路，唉，我的傷心路段，在這段路上，我開始掉速，徹底失去了進16小時的希望，有點中暑，頭是暈暈的，感覺人極度疲憊。在CP4坐了好幾分鐘，看著別人一個個超過，有點欲哭無淚的感覺，前面好不容易積攢下來超越人的優勢現在全失去了。在一個水管下把腦袋沖了下，站了起來，終究還是要接著完賽。

Cp4到cp5企嶺下，這段距離是不遠，但是需要爬雞公山，非常考驗爬升能力，這段路非常虐，路況不好，爬升高。在這段路上，即使我有了登山杖，但是大腿，小腿的肌肉不斷抽筋，大腿鼓起了2個小饅頭，連腳底板都抽筋了。到了企嶺下，比賽已經進行了一半，這個時候需要看自己到達的時間來決定接著拼各種顏色的金人，或者是快樂享受比賽的樂趣。我比去年早半個小時到達52km處，但是今年比去年好的地方就在於我全身還充滿力量，覺得自己跑下去

完全沒問題，但是進16小時已經有點困難了。中暑的情況沒有很大的改善，只能用水給自己物理降溫，給大腿小腿降溫，然後把頭燈風衣等裝備準備好，帶好下半程的補給，路終究要靠自己去走。幾個月的辛苦訓練就是為了今天的比賽，無論什麼，都要接著前進，好好完賽吧。

Cp5到cp6基維爾訓練營，需要翻越馬鞍山，我感覺這段路是麥里浩徑的精髓，跑在山脊上，所有的景色都在腳下，跑者一個個奔向遠方，這是一種朝聖的感覺，這麼多來自各地的人們跑在這樣的山上為了都是各自的目標。同時這段是所有路程最遠的一段，需要的時間比較長，帶著水袋是必須的，這樣才能保證自己的安全，跑步的樂趣是什麼？越野跑的精髓是什麼呢？如果連從水，食物以及其他方面都不能保障自己的安全，那是對自己的極度不負責，對賽會組織者的不尊重，也給所有越野跑者起了一個壞的榜樣作用。

Cp6到cp7筆架山，又是一段爬升路段，你真的準備好爬山了嗎？在這裡可以接著觀賞到香港無敵的夜景。Cp7是在山頂的補給站，勇敢往上爬吧，到了風景最高處，也到了休整的地方了。補給點雖然風很大，但是這裡有著篝火，有著整個夜晚為參賽者服務的義工，可以讓你感受到溫暖，可以讓你在寒冷的夜晚感覺不是你一個人在戰鬥，請給他們一個笑臉吧，我們畢竟只是爬到這麼冷的地方呆一會而已，義工需要在這裡服務一整個晚上。

Cp7到cp8城門水塘是相對比較簡單的一段路程，到了這裡，你可以計算自己已經完成多少了路程了，對照自己的身體狀態，繼續這樣的速度下去，完賽已經是時間問題。這裡要經過傳說中的猴山，如果是白天路過，還需要和猴子斗智斗勇，如果夜晚的話，恭喜你，猴子也需要休息的：)

Cp8到cp9鉛礦坳是非常困難的一段路，等你到cp8的時候已經人困體乏，還需要爬升2座山，在這段路上需要注意安全，第一座針山全是臺階上下，給了我一個怎麼還不到頭的感覺，第二座草山雖然是車道路面，但是那種緩上坡的角度讓你跑不起，只能一步步往前走。等你到了cp9，勝利已經向你揮手了。在cp9你可以考慮讓自己好好休息下，或者稍微準備下就出發吧，勝利就在前方了。

Cp9到終點cp10，還有一點點臺階路，不是很困難，後面便是豁然開朗的山頂土路，能跑便跑吧，越野的路差不多就要結束了，等你到大帽山頂的氣象站了，也就開始公路下山了，盡情的放肆享受吧，vibramhk100的磨難都要結束了，我們即將取得勝利。

終於第二次順利完成了vibramhk100的比賽，結果沒太多驚喜，路程沒太多難受，就這樣順順利利健健康康完成了。非常的感謝組織者能提供一次這麼優秀的賽事，讓我這樣一個跑過三次馬拉松，跑過兩次100公里的人能享受到這麼優秀的幫助。別的100公里，我沒有跑過，但是Hk100,我真的覺得你們辦的非常非常不錯，接著努力辦下去，跑者需要你們。

非常感謝為所有參賽者服務的義工們，他們在100公里漫長的線路上為大家服務，犧牲了自己寶貴的週末，真心為大家提供了那麼多的服務，給大家提供水，飲料，水果，餅乾，麵包，泡麵等等，給大家笑臉，給大家鼓勵，如果不是他們，我們的比賽要更加的辛苦，或者退賽的人會更加的多。謝謝你們！也

許其他的100公里需要學習的就是vibramhk100的義工服務理念。大家經過補給點的時候多對義工微笑，多對他們說謝謝吧，是他們默默沒有報酬的給我們服務才讓我們更無慮享受比賽的樂趣。

非常感謝福州的跑友老潘，ambison，古狼等等跑友的異地約跑活動，是跟隨大家一起互動跑步才能讓大家都順利完賽，即使有的跑友目標沒有達到，但是這樣一個互動訓練的過程不是很好嗎？參賽的目的是檢驗自己的水平，但是平常的訓練過程更值得自己去珍惜，最終我們能夠帶動身邊更多的人參與到跑步的過程中來。也對今年還沒有參加比賽的mark感到可惜，活動參加那麼多，水平那麼高，結果沒有好好表現自己，2015年去拿個小金人吧，你是沒問題的。

運動第三年完滿畫上了一個句號，自己接著穩步前進吧。第一年完成馬拉松，第二年完成百公里，第三年接著完成百公里。希望自己能早點達到utmb和ws100的要求。在最後要對“神經病群”Hk100交流群裏面的所有兄弟姐妹表示真心的感謝，是大家的幫助解答，讓我在跑步的道路上面又前進了一點。