

致HK100:

謝謝你們的努力，HK100 2014賽後報告如下:

19日早上6時，在大帽山天文台開前，身體已經十分疲累，回想昨天起跑前的一刻，是這麼遠，又那麼近。

參加HK100，由報名開始，幾個月都有著無限期待，每次看那宣傳片，聽著那雄壯的配樂，內心總是熱血澎湃，恨不得立刻時空轉移到麥理浩徑，化身Ryan Sandes、曾小強等高手大展身手，但現實在馬鞍山實地訓練時，心想著的是：「媽的！幹嗎這樣難走！？」

<http://www.youtube.com/watch?v=a5ZphtcBrgg>

很好的宣傳片

經歷幾個月的訓練洗禮，我回歸現實，以20小時為目標，當然賽後證明這個估計是不太科學以及樂觀了少許。18日早上8時正，與現場熱烈的氣氛相比，心情相對平靜，畢竟這是第三次參賽，而且這次是動真格，少了一分輕浮，多了一分沉實。由起點到CP1鹹田灣腦海不斷重複賽前的部署，之前朝思暮想的高手們此刻都不知飛到哪裡去了！前兩次參賽，每到檢查站時都是飲飽食醉才出發，大量而豐富的食物是HK100的一大特色，在賽後聚會認識兩位來自澳洲的選手，他們笑言HK100就像一個100公里的自助餐，的確，獎雖贏不了，肚也輸不了！但今次比賽目標在20小時完成，不能在每個檢查站久留，只能望著鹹田灣熱騰騰的炒飯當吃飽，朝CP2黃石趕路去！

如果可以完全案部署完成比賽，那長征比賽就沒有吸引力了。往CP2黃石途中，左大腿後部突然抽筋，而且抽得很嚴重，接著左右大腿前後肌肉、左右小腿內側，抽筋大爆發，肌肉完全不受控制，肌肉兩端好似被扯住，要撕斷一樣，不能企也不能坐，。一路去到CP6基維爾才抽完，足足折磨我30公里，浪費了不少時間。之前練習都沒有抽筋，我也不知為何。不過相比上屆在20公里右足拗柴，以無比勇氣和

意志捱足80公里回到終點，賽後右足腫脹如氣球一樣，鞋也脫不到，這點抽筋可謂小菜一碟。

CP6基維爾是一個充滿回憶的地方，2012年我第一次參加HK100，那時100公里對於我來說只是一個數字，比賽情況就如一個心高氣傲的愣頭青沒有溫習去參加高考，結果可想而知，在經過地無三寸平、無數上山下山、自尊心徹底摧毀後，終於在基維爾舉白旗，並宣佈：「我以後不再參加HK100及所有同類型比賽！」事後證明我沒有遵守這個誓言，並且食言了很多次，事實上當時棄權後吃宵夜時就後悔了，「我應該堅持下去！」

上屆HK100，網上報名一星期爆滿，惟有報慈善名額（\$4080），雖然我一年所有跑步比賽的費用加起來都沒有這麼多，為了一份堅持，都是值得的，況且助人為快樂之本嘛！誰不知今屆HK100一天就爆了，實在有點過份！既然如此，又再助人為快樂之本多一次，比賽途中有位參賽者問我為何我的號碼布特別好看，我自豪地回答：「我是買貴票的！」因為自己能跑，也希望其他人也能跑。

到了CP9鉛礦凹，又餓又暈，反正一定趕不了20小時完成，此刻實在無法抵受杯麵及帳蓬的誘惑。在絕境下，面前這個普通的杯麵簡直是人間珍品，人，需要的其實很簡單。眼前大小義工們不停準備食物、遞毛毯，這是HK100最為人熟悉和稱讚的情境，如果有人問我為何HK100值得參加，我會說她不會在你人困馬乏時因沒有熱水而煮不到杯麵給你。

對我個人來說，長途賽最大的敵人不是體能、技術、裝備云云，而是暈，因此在帳蓬小睡一會。為了克服睡覺問題，只有加倍操練跑快點，在下次比賽力求在半夜前完成！上屆比賽到達基維爾後，真是飢寒交迫、筋疲力歇，帳篷中塞滿了休息的參賽者，我只在一個背風的小坡上將太空毯捲起自己小睡，朦朧中有位外籍男義工替我蓋上一張毛毯，在我醒來後又問候了我一句，但當時睡過了頭、意識模糊又全身疼痛，一心只想趕路，完全沒有理會他便走了，如果時光可以倒流，我無論如何都會說一聲：「謝謝！」

在大帽山天文台，回首群山百里路，也只是一天的時間，真是壯懷激烈，仰天長嘯：「阿媽！我得左啦！」當然，阿媽是不會明白的，很多人也不會明白，為何貼錢買難受在半夜三更、天寒地凍的日子跑到周身傷，你又不是冠軍，是變態還是自虐？未經歷過是很難解釋，我們有無數理由可以放棄，堅持只有一個，就如Mallory所說：

「Because it's there.」完成時間22：22：33，比去年快了五個半小時。衷心感謝Janet, Steve及Nicole及一眾工作人員及義工，期待HK100 2015來臨。

