

# 2014HK100赛事报告总结篇：上山、下山、跑

题记：

在隆冬，我终于知道，我身上有一个不可战胜的夏天——阿尔贝·加缪

致敬和致谢：

致敬金兔：首先感谢2014年HK100的两位金兔：[让子尘飞一会儿](#)和[DL鱼雷](#)，没有这两位指引，我的首次越野赛不会如此顺利完成。前半程他俩相当于我的“御用”金兔，后半程队伍壮大，最终众位兄弟都抱得金人归。两位金兔放弃他们各自的比赛配速，降速以适应、等待、指导和照顾“16小时夺金团队”成员，这种境界在跑者中最为可贵。希望有一天，我也可以作一次这种非官方兔子，至少在城市马拉松的赛场。

致谢义工：纵使爬升或者速降已经让我筋疲力尽，可是每一次进站，迎面而来是义工的亲切笑面和悉心问候，或许可能我一辈子也不会知道他们的名字和姓氏，可是他们不会在乎于此，他们迅速有序地协助跑友加水加饮料，出站各种加油鼓励，让跑友信心满满踏上下一段路程。最后两站的好多少年义工，让我瞬间想起了我家正太。从一个少年手中接过内有巧克力金币的红包，小心揣起来，这个一定要带回家送给正太，算作一份对爱心的传承。赛道中义工（有些位置顶着好大太阳）主动指引方向并呐喊助威，匆匆而过的跑友只能报以无数次的“多谢！”作为新手，我在赛后才知道起点女主持，也就是终点那位“义工”是HK100赛事创始人“吴老板”。

其实，除了义工以外，路上的游人也超赞。一律主动让路并加油鼓励，无论国语，粤语，英语以及听不懂的各种，在此一并感谢

- - - - - 赛事报告开始的华丽分割线 - - - - -

2014.1.18 4:00 闹钟响，起床洗漱，进食，两次排空。带上前夜整理好的寄存包，带一瓶水。打车驶向终点，计价器比心跳还快！到起点，有大量跑友先至，有一两位把行李忘在了出租车的后备箱，问我这个车的司机师父如何联系出租车管理部门，司机告诉他们报警。。。

2014.1.18 6:21 披星戴月，只为等待赛事开始。在这样的遥远的南方以南的冬日，清晨的低温也足以让我寒颤连连。看了下存包流程，在路边瑟缩的等。好多跑友早早换装、拉伸、拍照，我看着都觉得冷。

七点之后，我换装存包，再次排空，站在起点之后的第二条线之外开始等待。这条线前面到起点之间的区域，应该是预留给传说中的16小时之内的高手们。有必要么？我开始觉得完全没有。

简单的赛事介绍，收尾阶段怀念杨源，我没有见过杨源，但我参与过的滨马也同样有对他的怀念片段。他虽离开，却仍然奔跑在时空之外，和许多跑者心里。我提前开表，再漫长的等待也总会开始。倒数10、9、8...人群欢呼，我人生的第一个百公里开始了。

一过起点豁然开朗，双排车道的小下坡好多人加速，我嗤之以鼻，什么素质？不懂得“留前斗后”的赛训么？人群中两张熟悉的脸，本地跑友房哥和建航。打过招呼，我继续放缓速度，所以我一直以为这哥俩在我前面。我只隐约记得赛道概述中提及“起跑後800米路况輕鬆”，却忘了“通往全長5公里的上窰郊遊徑”这个重要信息。这细长曲折的5公里让我明白起点处给高手预留空间的重要性以及起点后下坡有跑友加速的必要性。简单概括这5公里郊遊徑就是千军万马过独木桥，狭窄赛道超人很困难，最关键前后跑友的速度都被路况压制得很缓慢。不知道过了多久，终于到宽阔路面，也就是抵挡“萬宜水庫”的堤岸。这时候，需要用到著名的“元素周期表”了。如下图所示：

	15hours	16hours	16-15校驗	距离	分段距离	15分段用时	16分段用时
sp	1:06:59	1:15:00	0:08:01	11	11	1:06:59	1:15:00
cp1	2:15:34	2:30:00	0:14:26	21	10	1:08:35	1:15:00
cp2	3:16:46	3:35:00	0:18:14	28	7	1:01:12	1:05:00
cp3	4:18:12	4:40:00	0:21:48	36	8	1:01:26	1:05:00
cp4	5:27:23	5:50:00	0:22:37	45	9	1:09:11	1:10:00
cp5	6:45:56	7:05:00	0:19:04	52	7	1:18:33	1:15:00
cp6	9:15:21	9:30:00	0:34:39	65	13	2:29:25	2:45:00
cp7	10:38:32	11:00:00	0:41:28	73	8	1:23:11	1:30:00
cp8	11:56:19	12:40:00	0:43:41	83	10	1:17:47	1:20:00
cp9	13:23:57	14:00:00	0:36:03	90	7	1:27:38	1:20:00
finish	15:00:03	16:00:00	0:59:57	100	10	1:36:06	2:00:00

当然，在比赛中它是这个样子的：



你不要问它怎么来的（16小时数据来自金兔子尘同学的微博，15小时数据同样来自微博但我没记住是谁的，仿佛是个老外的赛道测试数据。万一比赛追不到兔子，我只能靠这张“元素周期表”来自我指引了），但你要知道它全程都陪着我，即使完赛后仍然被我揣在口袋里。

赛前准备是比赛的一部分，即使再业余的跑者也要用心准备。

当然我也有失误的时候，我绝对应该在反面打上“赛道升降”这个图！



正因为忘记打印这张图，我根本无法预测每一次艰苦卓绝的爬升什么时候才能结束。。。参赛的小伙伴你们懂的，各种台阶各种爬升啊，很变态！

话说我从怀中掏出著名的“元素周期表”大略一算，这5公里浪费时间不少啊。去你的“留前斗后”，堤坝上的平路直接430配速跑起，见上坡适当减速，超人无数（其实当时心想这么跑会不会崩啊），适度微量补水，吃能量胶一个。跑着跑着，我听见传来人群的喧嚣，SP已在眼前，又秒了三四个人，到达11km的東壩（出站官方计时1:16:34，排位270/248）。让我欣喜的是，不但有各种吃喝补给，我还看到了鱼雷和子尘同学。暗喜不用再拼命追了，热心义工协助装满水瓶，再加一瓶饮料，吃吃喝喝之后，跟兔行动开始了。（从sp开始到CP4，就我一个人紧紧尾随他俩）。

出站仿佛走了段小铁路，开始了第一次爬升。爬升是我软肋，加之不会用杖（不是没带，是没买），勉强跟上。CP1吃吃喝喝，补水和饮料。子尘说能先走就先走，我先行出站，发现没有计时毯，很忐忑。后来子尘追上来，我和他确认CP1确实没有计时装置。瞬间放心。

从这段到CP4，没有大爬升，基本就是跑和看风景，鱼雷说现在节奏不错，跑跑走走不用太赶。其实天气慢慢转热，子尘叨咕这种天气容易出事儿（那些赛程中面对丰富补给而吃不下喝不下的人会懂），到天黑之前多次提醒补盐。鱼雷竟然还穿个长袖。一路跟跑一路看风景。感叹海滩的碧波万顷风吹海浪惊涛拍岸神马的。在某海滩，俩金兔在那摆拍，子尘告诉我先走。其实那时我很想蹦海里，虽然并不会游泳。（从比赛开始到结束，我的手机一直套着塑封装在包里，所以我无法带回我看到的一切无限大好风光以展现给未参赛的人，敬请谅解。）

CP4（排位181/168）脱去了外面的比赛T恤（一直想脱没时间），换了双袜子，感觉右脚大脚趾内侧仿佛起了泡，看都没看就穿袜子蹬鞋。脚底的泡不一定是自己跑出来的，有时候就是幻觉（赛后满脚底也没找到水泡，要么被吸收了，要么就真的是幻觉）。

CP4之后的爬升让我略显崩溃。（这之前，还犯了个小错误，途经一湾清水，我看鱼雷蹲下来洗脸，我也跟着洗。但我下蹲时动作过快，站起来大腿瞬间各种痛。当时吓了一跳，难道这是要退赛的节奏么？我缓了50米左右，痛感消失继续赶路。）这段爬升我明显落后了，甚至有一刻我想停下来休息一会儿。但是我告诫自己如果休息恐怕小金人就没戏了。万恶的爬升啊，终于到了雞公山顶。在这前后，子尘看到一个跑友受伤了帮着找创可贴，我走过去看了一下，子尘还是催促别看这个赶紧先走。山顶到52km的CP5是个速降。这时

候我想起了某位著名选手（遥远的2013年6月，我带着一瓶350ml的水信誓旦旦参加人生第一次越野跑训练，穿一双M家的公路跑跑训练鞋。该选手看到我的小水瓶当时乐了，说了一句更著名的话：高手都这样。事实上我跟跑了不到15km就挥汗如雨累得象狗一样下撤。学到的知识点有两个：1，下坡多看好几步路，保持身体平衡兼顾别让树枝树叶扫到头和身体；2，不要丢垃圾。所以当该选手捡起别人丢弃的垃圾的时候，我很是愕然。。。我们是来训练的还是来捡垃圾的？其实，我最想问的是，就算别人擦过粑粑的纸（HK100有在赛道边这么干的）也要捡起来么？但这么欠扁的问题我没有问出口。）的话：“下坡是我强项啊。。。躁起来吧！”趁着腿部力量足，速降跑起，一溜烟超人而下到CP5（排位145/133，竟然和终点的排位一模一样！）其实我是为了争取更多的休息时间。

各种吃喝，首次要了杯面，尝试吃两口吃不下去，味道不适应。取寄存包，换装备，所有能量胶包括CP5存的，全舍弃，装进寄存包（严重判断失误），事实上，我在极地长征买的一堆能量胶，我只在SP之前吃了一个。加满瓶水加满瓶饮料。并启用水袋装水1.5升外加手里拿一瓶水。子尘曾经提醒CP5必须带足水和食物。在这个站点，另外几位和金兔熟悉的跑友一起汇合，准备出发。此处不只是舍弃能量胶犯错，我还犯下整个赛程中最大的错误：我只顾着装水和饮料，竟然忘了带食物！！

CP5出发后防火道慢坡差点儿领错道，虽然此处有美女义工指引。被子尘叫过来左转上山，我还和鱼雷笑话某背着土豆的老外。此时我还不知道从此处到CP6之间的路程有多艰难。体能储备充足的初期，马鞍山爬升勉强应对。下坡我打个招呼，先速降了。。。中间平坦路段一律提速，心说：让我自己先飞一会儿。。。然后，我发现我飞不动了。很快，饮料和一瓶水喝光，看表61km，饥饿感袭来。这时候我才发现我没带任何吃的。。。

61km到65km是我历次参赛中最难熬的4km。以水充饥，四处寻觅看有没有野果。原来南方的冬天草也枯黄树也落叶啊？树皮也不新鲜，没法吃。。。思绪万千啊。。。我不但恨自己，还恨那些在超过我的时候吃东西的，包括两个带着薯片的老外，不知道是否美女。有个哥们吃着饼干超过我，我话都到嘴边了又咽下去了。作为意志和表象的DIORS跑者，我不能在我第一个百公里比赛中向人伸手要吃的。恍惚间爬升龟速，脚下一滑，一屁股坐在或者说摔在一块大石头上了。四处摸摸，没有损伤，提醒自己不能再为吃的问题分神。不但喝光了第二瓶水，甚至吸了两口水袋里的水，这味道太差了，以往的训练中装的水是从来不喝的。我咬牙坚持，终于在一个下坡转角，到达CP6(排位171/157)。赛后对照CP5排位，这段至少有26个人超越我，我清楚的记得其中有三个人超越我的时候在吃东西。。。我发誓要在CP6装满吃的，无论此后赛程中是否需要补给。我也这么作了，装了好多巧克

力和糖，虽然直到终点都一口没动（命运交错的人生啊，不带这么玩我的）。。。。赛后我把这些食物带回家，告诉正太我去HK100就是为了给他带这些免费的糖果。。。

CP6，本地跑友建航赶上来，说房哥状态不好发烧（后来得知退赛）。建航也是一路苦苦追赶金兔团队，终于在CP6相逢。我在CP6又要了一碗面，狼吞虎咽一扫而光，这次口味不错，其实或许是和CP5同一口味只不过我在CP6太饿了。有跑友明显不适，呕吐又没有什么可吐。享受和煎熬，都是比赛的一部分，这和赛前准备以及赛后腿疼是一样一样的不可避免。

CP6之后没多久，开始带头灯（也就是说人生的第一次越野夜跑开始了），穿皮肤风衣。一路提醒自己夜跑的重要事项，一个字：看脚下。

CP7继续吃喝。补水和饮料。一直跟在团队中间，根本不用考虑配速。但隐约觉得腿部力量明显不足。

CP7到CP8（排位167/154）体力有所下降，幸好有惊喜，CP8（83km）实际距离80km。继续吃喝。和子尘打招呼提前出站，为自己爬升弱项预留足够的时间。

不可否认我也略爬过山，但是针山和草山的爬升和下降太让人绝望。这是一种前不着村后不着店的赶脚，举头可见遥远的前方跑友们头灯闪闪，回头看见后面跑友们头灯闪闪，自己周围灯光照不到处一片黑暗，夜阑走听风吹我，群山回唱（幻觉幻觉）。因为大腿力量不足，下坡小心翼翼。偶尔走神脚底拌蒜，继续提醒自己看脚下，看脚下。这中间印象深刻的是追上俩瘦子，这俩跑友还短袖呢，受不了风吹，换长袖保暖。我心想，什么素质？！但是半分钟后，这两人嗖嗖的速降而去，剩下我一步一感叹自己什么素质，自愧不如，龟速下坡直到CP9（排位161/148）。

照旧吃喝，加两瓶水，印象里这一站没有之前常喝的饮料，可乐只喝了几口，没有装瓶。照旧和子尘打招呼先出站，子尘说这10km的注意事项是满路乱石。

好吧，果然有乱石，我还摸摸了几块超大超高的乱石，确认里面没有史前怪兽的巨蛋。这一路，星月同辉，我抬头寻了一下北斗七星未果。说好的“星光引路”倒是没有，“风之语”十足，夜风嗖嗖扫腿，我才知道原来谭校长的歌词都是骗人的。路上捡起一根别人舍弃的木棍，此前我都是按照子尘和某位著名选手的说法用手拄着膝盖攀爬，也就是说腿撅得比头和肩都高。。。这样很“危险”的，大概CP5之后路上有次看到一头牛，鱼雷打口哨，子尘说别招惹它，鱼雷问是怕被“霍霍”么？毫无下限。。。你俩有考虑过牛的感受么？你俩知道那是公牛还是母牛么？不可否认，这是一条有牛粪的赛道，路遇的狗都善良

无凶相，一路的指示牌都完好无损。鱼雷感叹，挂丝带的指示牌和DL100一模一样，但是DL100临近比赛提前挂上总会遗失不少。。。) 遇见平路和下坡一律跑过。再漫长的巨石阵也有穿到尽头的时刻，看到防火道，我知道自己人生的第一个百公里即将结束。正如以前跑马拉松赛前每次预想最后一公里可以秒人无数一样，我在这最后的四公里“提速”了。看看表，600的配速。。。再使劲，558，我去，这也叫配速么？有三个跑友颠颠的超过了我。我意识到，目前的配速应该持续下去，否则会很危险。正是这一段路，我不需要全神贯注看脚下，我想起了一周以前和本地跑友虐十八盘的周六上午，当时我通过10次折返来确认我应该可以完赛百公里，接着面临机票和酒店的种种高价而犹豫不决，后来说服自己，能报名的比赛就赶紧跑，明年（春节后）也许连百公里报名也得秒杀。于是我带着我蓄谋已久的装备（水袋包和皮肤风衣），和曾经有过的累计不超过30km的越野跑量毅然启程。赛前我曾经想过这次也许会跑得感恩而泣内牛满面，也许会跑崩得外焦里嫩，也许水土不服上吐下泻，也许身心疲惫半路睡着。然而这一切都不再重要，因为终点即刻到来。就在转角看见终点的路口，我看到我和终点之间有一位跑友。当时我一个加速赶超过去。在绿色梯毯之前我降速迟疑，因为视线不好，不知道从梯毯上面还是下面跑。被赶超的跑友也加速，但他不小心摔倒。有人喊从上面跑，我看摔倒的跑友自行站起并无大碍，就再次加速一跃而过终点大门。

官方成绩15:36:39，排位145/133（与CP9对比，爬大帽山追上的人比我预料的和记忆中的要多）。自己计时15:37:49（96.47km）。

片刻之后，金兔团队呼啸而至。我坐在终点旁边看他们各种摆拍，自己也跟着傻笑。。。

这就是我的2014年HK100之行，主题是：上山、下山、跑。

有时跟鱼雷速降，

有时跟子尘一起飞，

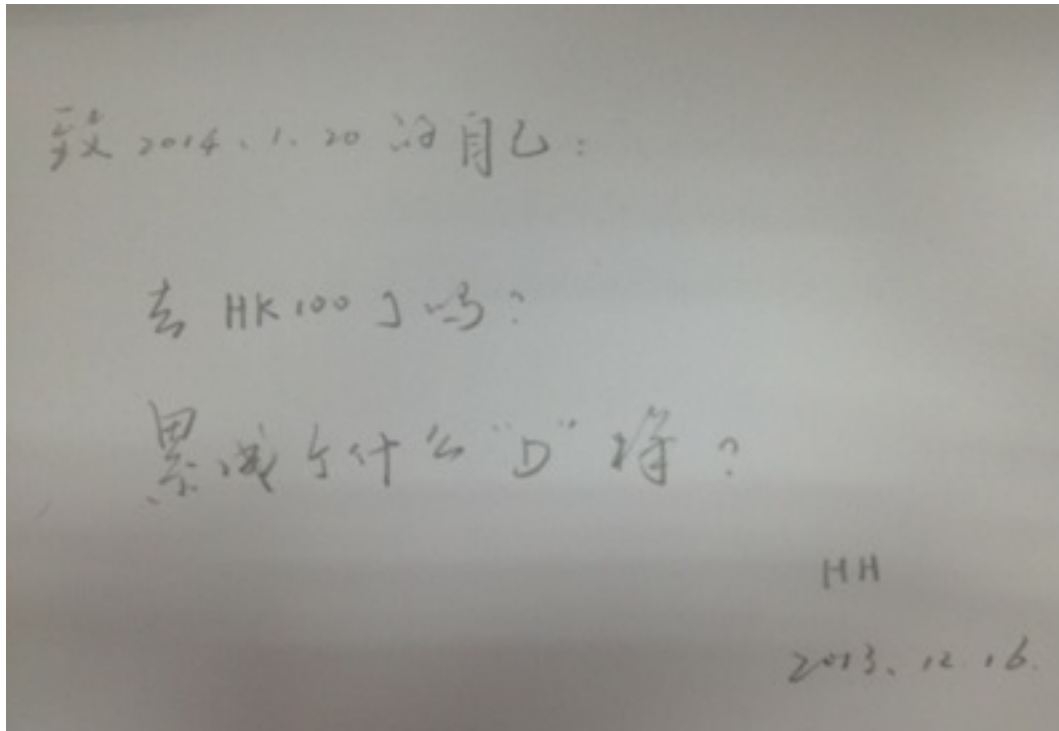
有时自己提前出站。

再次向两位金兔致谢！也希望可以在下个赛场与金兔团队跑友相聚。

最后，感谢某位著名选手（赛道垃圾终结者）百忙中给予我的各种无私的指点和帮助。

长路漫漫，未来很远，我们都会继续等待圆梦的那一天！

遥远的一日，我在纸上写道：



没错，累成狗。

----- 赛后总结事宜以及个人观点 -----

### 1.跟兔子。

在对赛道不熟悉的情况下，没有绝对的实力，要那小金人的重要策略是跟兔子。

### 2.赛道。

全程没拿出手机，一张照片都木有。所有平路都跑着赶路，庆幸SP之前的水库堤坝一路猛追。上坡基本靠走。各种爬升很虐。最惧的是后程的下坡台阶。双腿没有足够力量支撑的时候，下台阶相当小心，速度很慢。最后的乱石阵很乱。。。。。

行至某处，横幅上赫然写着抵制强拆。所以我们祈祷香港挺住！

### 3.补给。

赛前夜，时代广场街边牛杂三碗（当场吃两碗，带走一碗宵夜）。香蕉2。

比赛日一早，香蕉2。小饼若干就水。

比赛途中进站要作的第一件事情就是吃喝（吃了无数橙子，果酱面包。CP5吃两口方便面，CP6吃了一整碗。）。吃喝完毕速度装水和饮料。



起点自带水一瓶；

CP5出站带水两瓶，饮料1瓶，外加水袋1.5L（水袋的水只喝了三两口，在CP6倒掉）。

CP9带水两瓶（该处只有可乐，喝了几口，没带）。

此外的所有CP和SP，均带一瓶水一瓶饮料（其中宝矿力正是平时惯用，另一种饮料口味也差不多）。

我印象里只有两三个短途没有把水和饮料喝光。全程至少消耗10瓶水，8瓶饮料。大消耗必然要进行大补给，补给若跟不上，必然导致中后程体能下降。倘若真如此，不要说什么美好体验了，参赛只会留下阴影：煎熬。

中途路边浇灌“花草”两次，无需排空。

终点吃杯面，热西红柿汤，香蕉，橙子，面包。。。仿佛一直在吃。。。。

赛前以为后程，特别是CP7以后会困死，没想到越跑越精神，这不科学。

（话说在终点即使午夜过后，主持人依然动情的喊着每一个到达者的号码和名字，直到日出和以及可能的32小时完赛。。。这两人是香港好声音选出来的么？）

4。技术。

纯新手，无技术。

上山撅腩爬，平路根据体能尽量提高配速。下山，腿有力量的时候速降，腿没有力量的时候小心往下走（特别是台阶下坡）。

5。备战跑量。

北马积极备战，完赛时间（PB）3:02:47.

北马后10月跑量累计：30km;

11月跑量累计：229km（含一个滨海路42.2km）；

12月跑量累计：188km（含两个滨海路42.2km）；

1月跑量累计：61km（含滨海路十八盘十次折返那次的40km）

以上绝大多数路跑。仅包含一次迎新蹭跑的不到5km山路。

在遥远的夏天：

2013年6月 15km山路一次（累成狗的那个第一次越野跑）；

2013年7月 10km山路一次；

所以总的山路跑量不到30km。。。。

个人的备战多为滨海公路路跑，缺点：基本不具备任何参考意义；优点：对山路或者说越野一直保持着新鲜感，这很重要。赛后总结百公里越野跑的关键是一口气，顶住，可按照计划完赛。如果中途懈气，或者甚至从起点就开始畏惧和厌倦赛道，那么再充分的准备，再高强度的备战也不过是徒劳。

6。装备。

准备老充分了（多是大路货），很多没用上。。。。

S家的水袋包，比较轻量，赛期几次滨海路40km+都是水袋加满水负重训练，水管直接拔了。补给都来自胸前两个水瓶。通常一边水，一边饮料。港百正是按照这个套路执行。只有CP6之前弹尽粮绝才喝了几口水袋的水。

此包背部贴身处出汗后轻微掉色，后半程CP7以后套白色皮肤风衣，赛后发现衣服背部有明显着色。建议背此包穿深色皮肤风衣。当然也可能与皮肤风衣的材质也有关系，前半程CP4之前的比赛官方T恤也是白色，没有明显染色痕迹。

鞋：S家xtwings3,赛前打算后程换鞋，跑到CP5感觉还行索性穿到终点。重量自然和马鞋没法比，但是包裹性极佳。脚感后跟略硬。CP4换袜子以为有水泡，但没来得及细看。赛后满脚没找到水泡，估计是鞋帮和鞋底结合的地方，在跑动中变向发力的时候，夹到脚引发的轻微痛感误以为有水泡。后来索性骗自己是幻觉，是幻觉。

盐丸：要想不抽筋，首先要嗑药，你们懂的。。。。

表：GARMIN铁三表，赛前虐十八盘以后一直开表测试电池至少坚持19小时，省钱不用再新购表。

塑料袋：我的全程专用垃圾袋。其实里面只有一个能量胶的塑料包装，和三颗盐丸的胶囊外壳。严重鄙视那些随路丢弃垃圾的人，下次别再抢占名额了，珊瑚在后面都快收得背不动了。。。。

NAO头灯严重推荐，除了小贵。。。领物品有头巾赠送，折叠几下正好搭配头灯。人生的第一次越野夜跑有这头灯陪伴感觉不错。逢岔路口咔咔一顿左右扫描，确定路标箭头方向，甚至确定划X的禁行标志。某处前面跑友明显跑错，被我叫回来，略有成就感。各种爬升和下降之间，来回切换聚光与泛光（网络下载程式神马的根本来不及试就杀向HK了好吗）打发夜行的无聊- - 如果在冬夜，一个人夜跑。。。

著名的元素周期表：）图略。

能量胶：赛前倒是计划周全买了一堆，但是途中的决策太气人了，在我到达CP6之前饥饿万分的时候，它们都静静的呆在CP5寄存包里直接被送到终点

此外，在极地长征买了S家的小腿压缩护腿，打算CP5换上。到CP5小腿没啥不良感觉，索性塞进背包打算后程用，结果一直背到终点也没换。

就装备而言，适合自己的，就是最好的。再压缩再轻量再高科技排汗再降温或者各种吹牛都是没有用的。本次比赛大陆第一名是个绝好例子。此外，各种撞衫，看来跑友们为运动装备厂家做足了贡献。

赛前打算不用背包直接手拿水瓶跑，但是看比赛规则似乎不妥。赛场上还真有不拿背包的，也有跑友各种吐槽不守规矩云云。赛后看来，起跑处，水肯定自备（当然也可以不备），中途全依靠官方补给也无可厚非（除了盐丸）。规则要求更偏向于出比赛事故时对选手的保护和救助方便（比如太空毯）。

小金人：



沙田凯悦唯一缺点就是离市区较远。各种倒地铁。。。

尾声：

假如有一天你搭乘港岛线恰好经过铜锣湾或者炮台山，请代我听一声“下一站，天后”，因我怀恋良多。。。

再会，香港100！

----- 赛事报告结束的华丽分割线 -----

以上赛事报告均为原创。写于2014-1-21，最终修改时间2014-2-1夜。

参赛号码：894

姓名：刘廷华

性别：男

完赛成绩：15:36:39

Email：[lthxy@hotmail.com](mailto:lthxy@hotmail.com)

Tel:(86)18641110115