

濕度80%至95%或阻散熱 專家憂天寒也會「中暑」

馬拉松報名破紀錄 6.5萬健兒

濕冷考驗

■本屆渣打馬拉松有65,000名選手參加，最早一批選手清晨5時許開跑。圖為去年馬拉松起跑場景。資料圖片



■曾蔭權網誌撰文鼓勵超越自我迎挑戰。圖為去年他出席馬拉松開跑禮，為健兒打氣。資料圖片

6愛滋病人子女 跑向平等人生路



■6位內地學生在馬拉松比賽前作最後準備，並與本港學生交流奮鬥的經驗。

香港文匯報訊(記者 曾偉龍)在本屆「渣打」眾多跑手中，6名父母患愛滋病的內地參賽者，不為名次，也不是湊熱鬧，參賽原因是跑向平等人生路，宣揚消除歧視的訊息。其中，寒雪的父母相繼因患愛滋病離世，她亦由衣食無憂的千金小姐變成要自食其力的苦學少女，飽受生活壓力和歧視，但她堅持向目標衝刺，她說：「堅持第一，輸贏第二。」這正是「人生馬拉松」上的比賽法則。

本是富家女 父母愛滋亡

6名來自河南、安徽、雲南的內地學生獲得智行基金支持，及馬拉松主辦單位渣打銀行豁免參賽費，來港參加10公里馬拉松比賽，並以他們的親身經歷，與香港學生交流。

其中，寒雪原本生長於雲南的大富之家，

父親於緬甸做玉石生意，是當地首屈一指的富戶。但在寒雪9歲那年，父親因患愛滋病去世，母親於寒雪12歲那年，同樣因愛滋病病逝。

寒雪父母是鎮上首對患愛滋病的夫妻，他們去世後，鎮上醫學知識匱乏的居民生怕被傳染，把寒雪父母生前的個人物品全部燒掉了，只剩下燒不掉的房子。寒雪從當日的富家女淪為「不受歡迎的人」，為迴避旁人白眼，她只敢走小路出入。每早醒來只聽見祖母哭啼，有時深夜坐在大門前，只盼望能看見父母回家的身影。

基金助來港 體驗新挑戰

後來寒雪考上高中，2004年透過聯合國兒童基金資助來港交流，並得到智行基金資助學費，從此性格亦漸開朗。雖有資助，但生活壓力仍沉重，大學時有一個學期她只吃方便麵充飢，新春亦要到餐廳打工，賺取生活費。

今次參加馬拉松比賽其次，挑戰自己才是首位。寒雪及其餘5名內地參賽者表示，馬拉松是一項挑戰、體驗，像他們所遇到的困難，起步時先要慢慢適應，後段的堅持愈見關鍵，必須堅毅才能完成賽事。他們又表示，平時在內地入學也要徒步走10公里路，所以10公里賽事不成問題，6人決意以「堅持第一，輸贏第二」的態度參加馬拉松，這亦是他們在「人生馬拉松」上的不二法則。

10公里賽事 分5時段起跑

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)渣打馬拉松今日正式舉行，大會今年繼續增加賽事名額至65,000個，並早已爆滿。今天最早舉行的賽事是今晨5時15分上演的10公里挑戰賽，大會按參賽者上報的最佳成績，將今年的10公里賽事分為8組，並安排5個不同起跑時間，最早一批上午5時15分出發，跑手由天后一段的東區走廊作起點，經筲箕灣折返往銅鑼灣維多利亞公園衝線。

半馬首批5時45分開跑

而半程馬拉松賽事則分為6組進行，最早一批於早晨5時45分由尖沙咀美麗華酒店出發，跑往長青隧道折返，再經西區海底隧道及干諾道中跑往維多利亞公園作終點。至於全程馬拉松則分為2組，分別於上午6時20分及6時

45分起步。除了半程馬拉松的路線外，其餘各組跑手會途經長青隧道、昂船洲大橋、南灣隧道、青馬大橋、汀九橋及青葵公路等地，終點同為維多利亞公園。

首屆97年舉行跨港深

香港國際馬拉松歷史悠久，第1屆於1997年舉行，由上水起步，經皇崗抵達深圳為終點，當時有1,076人參加。其後賽事規模不斷擴大，去年更吸引逾52,000人參加，賽道亦不斷轉變，近年主要跑經尖沙咀、西區及銅鑼灣等地。大會於2008年起，首次將10公里賽事的路線與全程馬拉松及半程馬拉松分開進行，10公里賽亦由過往跑經西區改為經東區走廊舉行，但半程及全程賽事則維持經西區的賽道。

當勞借「撞牆」

激勵超極限

香港文匯報訊(記者 鄭治祖)一年一度的渣打馬拉松比賽今日正式舉行，特區行政長官曾蔭權一如往年，會擔任是次比賽起步禮的主禮嘉賓。在「開跑」前夕，曾蔭權在社交網站撰文，借用長跑的術語「撞牆」一詞，抒懷道：「成功克服撞牆，是一個突破極限、超越自我的過程；撞牆的另外一面，就是海闊天空，就是新的自我，我們不會知道，在生命中的什麼時候，會突然遇上『撞牆』的一刻，但只要相信自己的能力，永不停下腳步，定能迎接下一段精彩的人生旅程」。

想起勵志劇 破障憑毅力

馬拉松比賽在即，曾蔭權昨日在facebook專頁「上亞厘畢道」撰文，指自己想起了2至3年前的一齣勵志的英國喜劇《走得麼 新郎哥》("Run, Fat Boy, Run")：電影中的男主角做事永遠半途而廢，但為了重奪前度女友的芳心，決定透過參加馬拉松比賽來跟情敵一較高下，而經過一輪苦練，男主角終能如願參賽，最終憑意志跨過「撞牆」這道障礙，成功跑畢全程，再度贏得美人歸。

他說，長跑好手和參與耐力賽的運動員對「撞牆」(hit the wall)這句術語都不會感到陌生，「撞牆」其實是體能的一個臨界點，當身體的糖分接近耗盡時，會轉由脂肪提供能量。就在這個交接期間，選手會感到體力不支，認為自己已經到達極限，不能再跑下去。

鼓勵尋求突破 超越自我

不過，「撞牆」並非體力的終極一刻。曾蔭權說，很多運動員憑意志力撐，決不停下，往往就會跨過這一臨界點，再一次昂然邁向終點，而克服「撞牆」，是一個突破極限、超越自我的過程。近期，報章報道了不少有關馬拉松參賽者的勵志故事：有截肢勇士帶著義肢，挑戰全馬拉松賽事；有視障人士克服視力上的缺陷，在領跑員的帶領下，直奔終點，「他們面對的那堵牆，比健全的人來得更高而且更厚，但我相信，他們超越自我，尋求突破的決心，比很多人都要堅定」。他相信，只要相信自己的能力，定能迎接下一段精彩的人生旅程。

港九分段封路 幹道紅隧料塞

香港文匯報訊(記者 嚴敏慧)為了是次馬拉松比賽，運輸署預計，今日港島英皇道、筲箕灣道、告士打道、干諾道中、花園道落山位置及紅隧的交通，會較平時周日擠塞，呼籲市民如前往受影響的地區，應盡早出門及乘搭公共交通工具。警方預料，大部分封閉道路於下午2時後重開。

廣東道一帶10時後解封

為配合賽事，警方及運輸署今日凌晨零時開始在全港多處分段封路及實施改道措施。「10公里」賽事在港島區進行，清晨5時15分起跑，起點是東區走廊東行近城市花園，沿東區走廊跑往銅鑼灣維多利亞公園，凌晨2時起維多利亞公園及筲箕灣之間的東區走廊來回方向，全線封閉。運輸署總運輸主任關翠蘭昨表示，預計英皇道、筲箕灣道、告士打道、干諾道中、花園道落山位置及紅隧往九龍方向的交通，會較平時周日擠塞，出現車龍機會較高。運輸署提醒市民，盡量提早出門及留意最新交通消息。如計劃前往受影響的地區，應乘搭公共交通工具。大會今年將部分「半馬」起跑時間延至今晨8時45分或之後，賽事會有2小時「空檔」，佐敦道、柯士甸道及廣東道一帶路段今晨7時15分至8時15分暫時開放，以疏導交通，約上午10時可全面解封。

封路及改道期間，全港共有159條巴士、27條專線小巴路線須改道或暫停服務，部分巴士站及小巴站會暫停使用或更改地點。港鐵除機場快線及迪士尼線，其他路線會提早於今天凌晨3時25分起陸續開出頭班車，另有5條特別巴士線，接載參賽者前往港島及尖沙咀的起點。

遮打道行人區下午開放

中環遮打道行人專用區將延遲至今午3時開放，或於港島主要道路重新開放起實施。銅鑼灣駱克道、東角道及紀利佐治街行人專用區封路的時間將延至今午夜，明天凌晨零時起重新開放予車輛使用。

香港文匯報訊(記者 鄭佩琪)香港長跑界盛事「渣打馬拉松2011」今晨5時許開跑。今屆有破紀錄的6.5萬人報名參賽。當局為了配合今次比賽，實施交通改道及封路措施，令多條主要道路將較平時的周日擠塞。另一方面，天公不作美，天文台預測今晨仍然寒冷、有雨且濕度較高。有專家擔心，濕度高的天氣削弱跑手散熱能力，即使天氣寒冷也有機會「中暑」，提醒選手即使不覺口渴，每逢經過水站也應喝水，或喝運動飲料補充水分。有醫生則呼籲，跑手在賽事中途若感到暈眩或心痛，應立刻停止，切勿「死頂」。

股東北季候風的補充為華南地區帶來寒冷的天氣，天文台預測，今日氣溫介乎攝氏12至15度，有薄霧及幾陣雨，濕度高達80%至95%。香港浸會大學體育學系副教授雷雄德表示，攝氏12至15度的溫度適合長跑，但由於有雨令濕度較高，擔心會影響跑手散熱引致「中暑」。他解釋，跑步時人體75%能量會轉化為熱能，不停出汗，但天氣潮濕令汗水積聚在皮膚未能揮發，身體會過熱就會「中暑」。他呼籲，跑手開跑初期不宜加快速度，待天氣適應時才加快速度。

未必會口渴 也要補水分

雷雄德續稱，在寒冷天氣下跑步，跑手未必會感到口渴，加上擔心浪費時間，可能會隔數個水站才補充水分。但他指出，要預防「中暑」，跑手即使不覺口渴，每經過水站也應補充水分，每次飲約150至250毫升，而「半馬」及「全馬」賽事大會將提供運動飲料，因含少量糖分及電解質，有助補充體力及保持「爆發力」。每年跑手最常出現抽筋等問題，若要避免，雷雄德認為除了做足熱身，今年雨中作賽容易跌倒，切忌穿著鞋底已磨蝕的舊鞋。

斜坡及終站 均為高危險點

腦神經科專科醫生王志強則指，賽道的上斜位及終點均為壽命「高危險點」，如果跑手的心臟和腦部得不到足夠血液供應，有機會引致中風，呼籲跑手在賽事期間，若感到心痛甚至身體突然不協調，要向在場救護人員求助，到達終點後則應原地緩步跑10至15分鐘，才停下休息。



■世界各地的馬拉松好手雲集香港，為這項終極之戰作好準備。中新社