

為愛長跑 走遍全世界

城市人要做運動，要付出很大的決心。除了活動地方不足這些藉口外，家中還有舒服的沙發、食物儲蓄量豐足的冰箱，還有在夏天透心涼的冷氣機。常言道，運動是有益身心的活動，必需多做。這些金句聽就聽得多，實踐就個個大呼不關自己事。

美國一個曾連續50天跑遍美國50個州的中年男人，最近宣布計劃挑戰世界每一個國家。他的目的不是成為一級長跑運動員，而是為了保持對妻子的「忠貞」。做一級的好丈夫。 文：呂璋宗 圖：資料圖片

連續50天跑遍美國50個州，實在是驚人之舉。付出的不單只是時間，而是以有限之軀爆發無窮的體力。故事男主角卡納瑞斯 (Dean Karnazes) 今年48歲，參加長跑這活動已有18年了。不過，他原本是愛吃喝玩樂的大胖子。



不再沉淪 三十而跑

卡納瑞斯並非出自運動員世家，他出生於一個美國普通藍領家庭。由於他是大哥，自小便負責照顧弟妹，接送他們上學。後來，家人見他辛苦，才分擔照顧弟妹的工作。期間，卡納瑞斯又學會照顧自己，希望減省父母的擔子，不用他們花時間接送他往返校園，他便開始每天獨自跑步上學、回家。當年，他才不過是6歲而已。

多年的「訓練」令卡納瑞斯已擁有好身手，肢體力量及心肺功能都超乎常人，所以他14歲便首次參加馬拉松比賽。雖然比賽證明了卡納瑞斯的能力，但因為學業忙碌，所以他便沒有穿上跑鞋，告別長跑活動，過着典型的美國人生活——努力讀書，考進專上學府，畢業後投入勞動市場。他投身市場發展工作，還結了婚。他的生活枯燥乏味，每天都困在寫字樓裡，早上像螞蟻一樣勤力工作，晚上往夜場聲色犬馬。但30歲生日一晚，令他的人生出現轉機。

當晚，一班豬朋狗友伴他到酒吧消遣，期間竟然有一位女士接近他們，引誘桌上男士發生一夜情。中國人有句「三十而立」，對於美國人卡納瑞斯來說，30歲也是一個心理關口，覺得30歲後人生應該有點兒不同。他拿着酒杯，望望自己的大大的肚臍，便開始反思人生的意義。究竟30歲後，是否真的要繼續沉淪下去，當一個不快樂、對妻子不忠的大胖子？想到這裡，他便把酒杯放下，送了一份生日禮物給自己。



卡納瑞斯成為傳媒焦點。



卡納瑞斯引發無限商機。

勝過極地考驗

究竟卡納瑞斯在哪一個光景會結束他的長跑生涯？他的朋友亦很擔心，當他有一天年老，不能再跑下去時，卡納瑞斯究竟會做甚麼呢？卡納瑞斯表示，這條問題實在是很純真和滑稽。他仍覺得自己可繼續跑下去，最起碼明天已可以。當然，他明白人生在世，年老是必然的事實，但他相信年紀並非阻止他再跑下去的原因。

他表示，要停止下來實在很容易，因為身邊實在有太多引誘。很多人會想，卡納瑞斯起初為妻子而跑，但過程中沒有妻子陪伴，究竟會否本末倒置呢？目前，卡納瑞斯和太太及子女在樸素的房子居住，是一個溫馨的家庭。特別的是，家中並沒有四處擺設獎杯，亦沒有掛滿他出賽的照片。卡納瑞斯表示，絕不會讓長跑影響他的家庭生活。可以說，卡納瑞斯成功把長跑排除於其家庭生活以外，但亦可以說，他已成功把長跑融入其家庭生活。有運動心理學家指出，馬拉松運動多數是夫妻搭檔進行，因為每次都要花很長的時間準備和出賽。若只有一方參加，極可能帶來家庭問題。卡納瑞斯本身有一份正職，他放工後依然能維持和家人相處的時間。原來，特訓時間設立於黑夜裡。在孩子的角度，除了出賽的時間，也不能察覺爸爸離開他們。孩子乘車上學，卡納瑞斯自己出時卻跑步往來。

離家最長的一次，應該是在2002年往南極長跑的一次。卡納瑞斯表示，這是人生中最難忘的一次項目，因為真的有機會不能安全回家。除了體能要求極高外，心理素質也十分重要。因為，極地環境很容易令人類失去求生意志。探險家Doug Stoup，是向他提議往南極跑的人。這次項目，

給自己的生日禮物

這份生日禮物便是一次中距離跑步旅程。他突然回想，童年及少年時代在跑道上狂飆的輕狂歲月。他便給了自己一個考驗，希望測試自己還能否一口氣跑48公里。他便穿上跑鞋，鼓起勇氣踏出15年來第一步。數個小時後，他真的完成了。完成一刻，他滿頭大汗，氣喘不已，腦海中便浮現了一些畫面。他回憶起自己的成長，幼稚園、小學和中學，當年竭力跑步的歲月。卡納瑞斯停下來休息時，又想起當步進中學和大學後，人生逐漸變得缺乏目標。雖然家庭和事業十分順利，但就是失去了自己。

原來，告別跑場便等如告別了有目標的人生。他感恩成長一切暢順，但卻靈機一觸，想起可以從長跑中給予自己挑戰。長大成人以來，其實卡納瑞斯也不算「零挑戰」，最大的挑戰便是婚後對妻子的忠貞，只是有口難言。在美國社會，已婚男性實在是有太多引誘，經常受到身邊擦身而過的女性吸引。而他30歲生日當晚在酒吧的經歷，便遇上女子主動觸及其底線。30歲後的「第一跑」，讓他發現原來馬拉松能助他發泄精力，把心意慾念修整。因此，長跑又成為他捍衛婚姻的好幫手。

自此之後，卡納瑞斯便為愛跑動，投入馬拉松比賽，成為一名超級業餘馬拉松跑手。當年，很多「口痕友」質疑，卡納瑞斯只是一時衝動。但至今，已差不多堅持了18個年頭。他表示，對運動員來說比賽是沒有盡頭。按其肉體的潛力，深信有天定能跑遍全球。卡納瑞斯表示，他的性格愛好冒險。這種冒險精神若投放在男女關係，便會變得十分危險，但他放於運動，便成為極大的原動力。他計劃，明年將開展跨國性的馬拉松路線。但按其48歲之齡，究竟能否完成極高運動量的項目呢？直到目前，卡納瑞斯已參加了400多次不同規模的馬拉松項目。2005年，他便連續50天在美國50個州分別跑了50個馬拉松比賽，期間並沒有休息。此外，他亦是紀錄以來，唯一在零下40度氣溫，穿跑鞋在南極完成馬拉松跑的人。除極地外，他也曾跑步穿越250公里智利的沙漠。而最近的紀錄是75天內從洛杉磯跑步到紐約，全長4,800公里。



飲食要十分小心。 卡納瑞斯長跑跨越美國。

卡納瑞斯和四男一女一起挑戰極限。南極的風速很高，溫度常介乎於零度以下35至40度。最大的困難，是項目的時間不能過長，因為人體在雪地太長時間，是無法抵得住。不能按時間完成，分分鐘會凍死。有人使用雪橇，但他卻堅持用跑步的方式。他在跑鞋裝置墊子，再以滑雪方式前往。腳下不是石屎地，而是高達四吋厚的積雪，舉步維艱，要慢步行走也不容易。

他表示，長途跋涉往陌生、一片白茫茫的南極，真的感到孤獨。因為，場地只是冰雪、天空和太陽。他呼出的每一口氣，一離開口腔便立即結成冰。保暖裝置雖然十分充足，可是由於保暖面罩極難打開，故此要進食和喝水，並不是件容易的事。每次必須要鼓起極大勇氣。即使如此，身體很容易變弱，體力下降得十分快。經過極地挑戰，再回想他要跑遍全世界其實也很簡單。在期間，他慢慢地堅持跑下去，腦海除了是到達終點一刻的畫面，也是多年一直不變的溫馨的畫面，就是和家人一起，例如跑過來的孩子、家中的妻子、大屋外的陽光和咖啡。

卡納瑞斯一生人與長跑解不開。他的挑戰，由家中舒服的沙發、安穩的工作、酒吧的豔女、比賽期間兇猛的陽光，讓人感到接近死亡的冰天雪地。長跑對他來說，並不是為跑而跑，由始至終也是為愛而跑動。長跑，對他來說不只是一個運動項目，而是一種信念、一種精神，相信當他日後年老不能走動，心裡的火熱仍在不斷跑動。

不作長跑機器

醉心長跑，那麼卡納瑞斯豈不反倒疏遠了妻子？他表示，自己會緊記不是一部馬拉松機器。除了跑步外，他還會登山、游泳，閒時亦會欣賞音樂和寫作。此外，他更把馬拉松和慈善活動結合，曾經為兒童慈善組織籌款1.5百萬美元。

卡納瑞斯愛妻子，但原來妻子並無參與跑步活動。這位被寵愛的女子身形嬌小，是一名成功的牙醫。兩人在高中時代認識，故此對於丈夫的前半生故事，也十分熟悉。可是，婚前卻從來未親眼目睹對方參與長跑。近年，他更建立慈善組織Kamo Kids，與妻子一同做善事。他一度獲美國《時代周刊》選為100名最有影響力人物之一，排行第27位。

馬拉松改變了卡納瑞斯平板的人生，從市場工作轉移為慈善運動員，經營保健食品公司。每天勞心勞力，究竟如何能保持體力？原來，他的飲食習慣相當講究，進食十分小心。他盡量吃天然食品，多吃有營養價值，例如Omega3的食物，好讓身體能加速自我修復。裝備方面，他亦十分講究，原則是選取最合適的裝備，例如跑鞋和運動衣等等。他的優點，就是願意廣納意見，細心聆聽別人的指導，吸收別人的心得。為加強訓練，他還會有計劃地安排、建立自己的練習路線。除了「落場」跑外，他還積極推廣和教育長跑。他表示，有當地醫學案例，有被診斷患癌病的婦女，投身馬拉松後對病患治療進度有所幫助。

透過多年從事長跑的經歷，卡納瑞斯相信人類的肉體是有極限，終有一天會「見頂」，可是精神力量卻是無限，可以不斷地挑戰和開發。他表示，長跑的目標是到達終點，過程像在地獄行走般艱辛，要成功就不能停下來。他表示，面對無數的挑戰，也是眼睛望着遠方看不見的目標，提步不斷跑。當然，他也曾經歷困惑，質疑長跑的目的和價值。過程雖然辛苦，但到達終點那一刻，快樂和滿足感是金錢都不能買到的。



男主角卡納瑞斯。

長跑 人類終極考驗

長跑活動在今天非常普遍，但在古代其實是一件「要命」的事情！長跑很可能是人類最遠古的比賽，源自古希臘時代。馬拉松的出現是紀念一位從雅典跑至馬拉松城的戰爭信差。他一口氣跑了42.195公里，為了傳達戰爭和平信息，成功抵達目的地後力盡死亡。長跑無需特別的裝備和器材，但日常訓練要求極大。時至今日，未經訓練而參與亦會有一定危險。死亡率相對低，只不過是救護員能盡快為參加者急救救命。

有美國大學體育心理學家指出，喜歡馬拉松的人通常都是孤單的人。其中一個特質是不接受其他人對人類存在極限的意見，而卡納瑞斯可算是一個異數。運動專家表示，長跑選手的身體機能比一般運動員變化大，因為身體被迫補充能源，以應付長時間的帶氧活動。經訓練的選手擁有異乎常人的心臟肌肉，輸送更多的氧氣給肌肉。為愛跑動，當然感人肺腑。此外，長跑亦被視為最有效的減肥方法。長跑者很容易減掉身體上大部分脂肪，所以多數選手屬「鋼條型」。