香港文匯報訊(記者 翁麗娜、莊禮傑)一年一度的香港馬拉松一如天文台早前的 預測,在寒風冷雨中進行,賽會稱有近6.1萬人到場參賽,出席率約83%,數字比上 年低,但出席的跑手都盡興而歸,有跑手在終點線冒雨自拍,更有選手求婚成功,抱 得美人歸。另外,渣馬今年首次「殺入」旺角,「半馬」及「全馬」跑手須沿彌敦道 跑經旺角亞皆老街,平時人多車多的鬧市變身賽道,跑手普遍歡迎新安排,並大讚氣 氛好及有新鮮感,亦有參賽者指新路段比以往更寬闊,跑手擠塞的情況得以杜絕。

 一司長林鄭月娥及警務處處長盧偉聰任主禮嘉 賓,天文台於昨日清晨錄得氣溫約攝氏17度,不算 太寒冷,但賽事卻如早前預料般,受到天雨影響, 截至昨日下午1時半,天文台在比賽路段涵蓋的九 龍南部及港島北部,錄得超過20毫米的雨量。賽會 指,7.4萬人報名者中,有近6.1萬人到場參賽,出 不穩定,對數字仍感滿意。

#### 屢獲打氣鼓舞 菲女將奪標

「半馬」及「全馬」賽事在尖沙咀起步,選手首 次沿彌敦道跑經旺角亞皆老街,主辦單位在道路兩旁 設區域,供市民為選手打氣,但可能因天雨關係,未 有太多市民到場打氣。天公雖不造美,但似乎未令選 手「掃興」,不少人未有穿上雨衣及擋雨風衣,索性

二十屆渣打香港馬拉松昨在雨中舉行,政務司 享受雨戰,更有選手在終點線冒雨自拍。

是屆賽事由以往國際田聯認可的銀級賽事,提升 至金級,繼續吸引不少中外跑手參加,其中來自菲 律賓的Tabel Mary Joy,以1小時21分41秒奪「半 馬」女子挑戰賽冠軍(見表)。她指出,賽事期間 一直下大雨,非常有挑戰性,她自己在中途本已用 盡體力,但沿途獲不少人打氣,氣氛令她鼓舞,最 席率約83%,比上年的85%低,但賽會指近日天氣 終堅持到最後,可一吐上屆屈居亞軍的烏氣,奪標

> 而來自山東的李少壯,則以1小時10分34秒衛冕 「半馬」男子挑戰賽冠軍,他稱原本擔心腳傷,再 加上天雨,會影響成績,今次奪冠是喜出望外。他 笑言,內地跑友稱香港馬拉松為「魔鬼賽道」,因 為不時經過天橋及隧道,坡度起起伏伏,跑手較易 感到疲倦,再加上其間一直大雨滂沱,令他曾經有 少許放棄的念頭,幸最終能堅持下去。

#### 天雨成績「差少少」讚跑道闊免塞

參賽的近6.1萬人,大部分都是本港市民,其中 參加「全馬」賽事的張小姐,今年是第五年應戰, 她表示因天雨關係,成績「差咗少少」,比上年慢 了約1分鐘,認為雨水沾濕了跑鞋,令人更加重, 較容易抽筋。張小姐又讚賽事新路段的跑道比以往 更寬闊,跑手擠塞的情況得以杜絕。

第六年參賽的鄭先生則認為,昨日下雨令天氣較 涼,但自言沒受影響,也不覺路面滑。鄭先生大讚 新賽道「幾好Feel」,認為可以吸引更多觀眾,令 氣氛更熾熱,「落雨都有這樣的氣氛都算係咁。」

#### 歡呼聲炒熱氣氛「水戰不恐怖!」

曾參加10公里賽、今年首次轉戰「半馬」的盧小 姐表示,天氣有些冷,但她稱「水戰沒想像中那麼恐 怖!|她指,可能是因為下雨時剛跑到旺角,很多參 賽者都有歡呼聲,炒熱了氣氛,因此並不如預期般辛 苦。盧小姐友人林先生則是連續第六年參加「全馬」 賽事,他也讚賞新路段更闊,比往年情況更理想。

雨戰過後,浸大體育學系副教授雷雄德表示,跑 手身體出現持續肌肉疲勞程度會比正常高。他又 指,業餘跑手一般要休息兩日至三日,當中要做好 保暖、水分及營養補充,也要有充足睡眠,雷雄德 同時建議選手多做靜態伸展及輕量運動,如走路, 以促進血液循環,加快復元。



香港文匯報訊(記者 翁麗娜)每屆馬拉松的殘 疾選手,均需突破身體局限,展示堅毅意志及積極 態度。視障人士潘熾成及其領跑員陳麗芬昨日一同 「拍住上」,參加10公里賽事,為了應付路面的突 發情況,兩人更自創暗號,盡顯默契。

## 創暗號避險 一「拍」即「合」

今年第四次參加比賽的潘熾成,首次與陳麗芬做 搭檔,數個月前開始牽着領跑帶練習,平均每星期 進行一次至兩次,笑言昨日尚算「合拍」。不過, 潘稱受到大雨影響,加上氣溫寒冷,表現較去年遜 色,他自己不太滿意最後的成績。陳麗芬則指,受 到冷雨夾擊,最擔心對方着涼,跑到比賽後段,需 要為對方添衣。

雖然兩人都有參加馬拉松的經驗,但都不敢輕視 難度,賽前特意自創暗號,除了提醒對方地面不平, 會嗌「準備!隙!」之外,陳麗芬亦會因應人流密 集,拉高潘的手,示意前方有人,需要減速。陳麗芬

## 3公里輪賽 奪「金」贏「心」

風「追風」

現年26歲的李豪飛奪得輪椅賽3公里冠軍,坦言 自從前年接觸輪椅運動後,認識到志同道合的朋 友,彼此一起練習及參賽,除了為自己帶來自信 心,亦得到友誼。他希望透過參賽,鼓勵更多傷殘 人士做運動。他表示,早有心理準備昨天會下雨, 特意買了防滑手套作賽,不過亦經過一輪苦戰, 「上斜、落斜最困難。」他說,對成績感到滿意, 稍後會與其他作賽隊友一齊「飲早茶」,放鬆身

早年右腿截肢的鄭先生,今年是第三年參與10公 里賽事,稱今年天氣較想像中惡劣,未料到雨勢會 如此大,令義肢容易跣滑,故此當進入上、下斜賽 道,都需要格外小心,需要「跑慢少少」。他又希 望透過參加渣馬,鼓勵更多截肢者不要自我封閉, 要主動外出做運動。

# 24人送院 1跑手半昏迷

香港文匯報訊(記者 杜法祖)渣打馬拉松今年在 寒風冷雨中舉行,其間跑手出現不適、抽筋和扭傷等 情況並無明顯增加,截至昨午2時,共有24名參賽者 需要送院,大部分情況輕微。最嚴重的是一名姓陳的 中年男跑手,途中突昏迷暈倒,一度呼吸停頓,在場 醫護人員立即替其作心外壓急救,並急送往灣仔律敦 治醫院搶救後,陳仍危殆。

## 偕妻戰「半馬」未過危險期

據悉,陳與妻子同為「半馬」參賽者,夫妻一同 比賽,惟於昨晨11時,他在途中突然昏迷倒地,其 妻大驚求助駐場的急救人員。現場消息稱,陳一度沒

呼吸,急救人員立即替其作心外壓急救,並要戴上氧 氣罩,由其妻陪同登上救護車急送院,其間救護員仍 不斷替陳作心外壓急救,陪同的妻子一直憂心忡忡, 不發一言。

陳經送抵律敦治醫院搶救後,至昨天中午12時 許,已恢復知覺,但仍陷半昏迷狀態,由醫護人 員送上深切治療部留醫,且情況仍危殆,尚未度 過危險期。其妻擔心不已,在病房外不斷致電通 知親友。

醫管局表示,截至昨天下午2時,共有24名跑手 送院,除了陳情況危殆外,其餘1名女子情況嚴重, 14人情況穩定,6人已出院,餘下兩人則未知情況。

# 盛事不妨多辦 全城形象升呢



一,昨日即使在寒風冷雨下,仍 有超過6萬人到場參賽,出席率 維持在八成以上。冒雨作賽不

,但市民仍興致不減,士氣高昂地享受「水 戰」,除了因爲本地運動氣氛愈見普及外,市 民亦難得有一天將生活上的煩擾暫擱置一旁, 忘我地全程投入在這個盛事之中。

這一類全城盛事不但可爲社會營造祥和氛 圍,亦有助香港提升國際形象。今屆賽事由以 往國際田聯認可的銀級賽事,提升至金級,與 國際知名的波士頓馬拉松、倫敦馬拉松及東京 馬拉松等看齊。賽事除了每年吸引不少中外高 手參賽外,隨着渣馬知名度日增,近年更成爲 不少外國人的旅遊項目,每年都專程來港參 賽,不問勝負,只求盡興而歸。

要打造盛事之都,渣馬是一個成功的例子, 港府可考慮多辦這類大型盛事,不論對市民身 心健康,抑或促進旅遊、發展經濟都有益處。

■記者 黎潔嫻

# 香港馬拉松成績一覽

### 男子馬拉松

冠軍 基普迪捷(肯尼亞)2小時12分12秒

亞軍 切羅諾(肯尼亞)2小時12分14秒

達迪(埃塞俄比亞)2小時12分20秒

# 姬比絲拉絲(埃塞俄比亞)2小時36分51秒

芝達(埃塞俄比亞)2小時36分53秒

季軍 姬比雷耶絲(埃塞俄比亞)2小時37分28秒

冠軍 李少壯(中國內地)1小時10分34秒 亞軍 王坤(中國內地)1小時12分47秒

季軍 米利斯 (澳洲) 1小時13分35秒

女子半馬拉松

Tabel Mary Joy(菲律賓)1小時21分41秒

亞軍 You Ka Jyun (台灣) 1小時22分46秒 季軍 Asada Shiho(日本)1小時24分27秒

#### 男子10公里

冠軍 Jack Martin (英國) 31 分45秒

黃子圖(香港)33分16秒 季軍 郭汝鏗(香港)33分48秒

女子10公里

冠軍 KATE RUTHERFORD (英國) 39分18秒 亞軍 蔡恩賢(香港)39分22秒

#### 季軍 陳綺琪(香港)39分47秒

冠軍 馮英騏(香港)28分51秒 亞軍 陳曉純(中國內地)29分39秒

季軍 何梓泰(中國內地)38分13秒





■施先生及譚先生齊穿鯊 ■日本金牌跑手丹羽步

四

莊禮傑 攝

不少健兒趁昨日馬拉松,穿 上特別造型參賽,營造嘉年華 及派對的氣氛。

參賽者羅先生以經典電影 《阿甘正傳》(Forrest Gump)內,演員湯 漢斯(Tom Hanks)飾演的主角「阿甘」的

造型參賽,他引用戲中經典對白:「Run, Forrest, Run」,指阿甘在電影內排除萬難, 只顧向前跑,其精神令人敬佩,因此希望藉 阿甘的形象,勉勵廣大市民要克服所面對的 困難,向自己的理想進發。 有人則響應環保團體的呼籲,穿上鲨魚裝

參賽,呼籲市民不要吃翅。連續4年現身的 鯊魚裝,今年由施先生及譚先生穿着,並參 加42公里全馬賽事,兩人更笑言,幸好鯊魚 裝主要由發泡膠製成,「不會太吸水」,全 程亦有很多其他參賽者為其打氣,鼓勵他們 為環保「跑下去」。

## 淋雨戴面罩 「蜘蛛俠 難呼吸

蜘蛛俠及黑蜘蛛俠的服 裝參賽。從事IT行業 的鄭先生,已經第4年 參加10公里賽,鄭稱 等待起跑期間,受到附 近很多參賽者的「注目 禮」,不少人更主動上 前合照。不過,「特 別」是需要付出代價, 他稱由於跑步期間需要

另有蜘蛛俠影迷穿上



戴着面罩,加上下雨,坦言呼吸頗困難 任職救生員的曲先生,今年是第二年參加

「半馬」,身穿膠製盔甲及手持膠製大刀, 模仿希臘壯士「斯巴達」。他表示,今年有

跑會出資贊助參賽,故身穿此裝扮,由於「旨在好 玩」,並不擔心成績,所以事前沒有練習

## 日金牌選手 吃「打邊爐」「滯後」

香港素有「美食天堂」的美譽,其魅力連馬拉松選手 也沒法擋!47歲的日本跑手丹羽步昨日參加「半馬」先 進二組賽事,以首名姿態衝線,他在終點接受傳媒訪問 時,坦言自己造出的成績比理想時間慢了20分鐘,除因 天氣欠佳受影響,另一原因是賽前一晚「打邊爐」,吃 得太多。他表示,早已聽說香港以美食聞名,因此即使 在比賽前夕的晚上始抵埗,也要到火鍋店大快朵頤。

■記者 翁麗娜、莊禮傑