逾6萬人樂跑渣馬

10公里賽多人仆倒 31人送院 1人仍危殆

香港文匯報訊（記者 文森）城中盛事「渣打馬拉松」來到第二十二屆，昨日逾6.2萬人興奮開跑，當中10公里賽事及半馬拉松，率先在清晨5時45分陸續出發。行政長官林鄭月娥昨日則有出席清晨6時10分的全馬賽事起步禮。昨日有多名跑手不適及受傷，3人送院時危殆，其後2人轉為嚴重。根據大會報告，截至昨日下午2時10分共有31人送院，當中1人危殆、6人嚴重及16人情況穩定，其餘8人經治療後出院。浸大體育學系副教授雷雄德關注事件，指清晨開跑時天氣較清涼，約攝氏17度至18度，對長跑算是理想，懷疑跑者暈倒昏迷可能與個人身體狀況有關，呼籲跑手量力而為。

■渣馬跑手不適送院。

渣馬籌委會主席高威林引述醫管局提供的資料表示，該危殆男傷者正在深切治療部接受治療，現年50歲，參與10公里賽事挑戰組，在6公里時暈低。高威林指，暫未有足夠資料了解該名男跑手為何會受傷。他指大會共設42個救傷站，每個站均有醫生及護士，即時服務沿途不適的參賽者。

據了解，該男跑手在東廊中途倒地，疑仆傷頭部昏迷，醫療輔助隊人員即場為傷者做心外壓急救，其後醫療輔助隊車來到，有人員拿來心臟去顫器，為傷者進一步急救，由工作人員陪同下，送往律敦治醫院搶救。

高威林再引述醫管局提供資料指，有1名28歲男性跑手在參與半馬拉松時，進入西隧前感不適，需到醫院觀察。另有數百名跑手受傷，需接受冰敷或包紮。高威林指，10公里賽事開跑時，多位跑手出現仆倒情況，他指已多次呼籲跑手小心，相信部分跑手心急，加上擠迫，故發生仆倒情況。

參賽前宜先減磅

雷雄德呼籲渣馬跑手參賽前，及參賽期間務必留意身體狀況，若覺得有頭暈、標冷汗或呼吸困難，應盡快向救護站人員求助，以免發生不幸事故。他並指，觀察到不少人訓練不足便參賽，尤以超重問題較嚴重，建議參賽前先減磅，因為超重人士跑步時，其膝關節負荷較大，而跌倒時所受到的衝擊，亦會較輕磅數人士重。他再三提醒跑步人士要注意身體健康，將風險盡量減到最低。

今年全馬及半馬賽道不變，起點為尖沙咀彌敦道。當中號稱「魔鬼賽道」的全馬全程長42.195公里，跑手在彌敦道起步後，途經西九龍公路、青馬大橋、青葵公路，再經西隧過海，以維園為終點。10公里賽則繼續在東區走廊起步，終點設在維多利亞公園。

■城中盛事「渣打馬拉松」昨日吸引逾6.2萬人開跑。 香港文匯報記者劉國權 攝

各項賽事冠軍

比賽項目	姓名	國家/地區
馬拉松男子	KENNETH MBURU MUNG'ARA	肯尼亞
馬拉松女子	GULUME TOLLESA CHALA	埃塞俄比亞
半馬拉松男子	李春暉	內地
半馬拉松女子	郝曉帆	內地
10公里賽男子	郭汝鏗	香港
10公里賽女子	蔡欣妍	香港

資料來源：渣打馬拉松 整理：文森

「過江龍」健兒齊聚 指港跑道值得挑戰

特稿

渣打馬拉松是本地體壇盛事外，同時吸引不少內地及國際跑手專程來港參賽。「過江龍」英國跑手Meriel Holden奪得半馬先進2組第一名，指昨日清晨時間便開跑，相對英國賽事一般在8時至9時開跑而言，香港開始時間十分早，但表示理解都市作賽要有此安排。

Meriel Holden昨日花約1小時30分完成賽事，表示結果尚算滿意，因為賽道起伏多，不過非常滿意在城市中跑步，安排亦很完善，美中不足是賽事需提早起床，較英國的比賽早5小時。她大讚香港賽事氣氛熾熱，沿途有不少人為跑手打氣，希望下年再有機會來港參賽。

十公里青年組冠軍由來自日本的17歲高二生阿部爽直奪得，他與同學參加香港的學習團順道參賽，是他們首次海外作賽，並包辦三甲。他指事前不了解香港賽道，跑下去發現起伏多，加上天氣潮濕令呼吸較困難，幸而適應後再發力取得佳績。阿部續指，日本長跑賽事約於早上10時展開，香港則較早，由於一直習慣在清晨作長跑訓練，因此未有不適應。

「深愛跑超人」逾30人參賽

另外，「深圳愛跑超人」隊共有30多人來港參加賽事，團長李女士表示香港跑道值得挑戰。熱愛長跑的李女士跑遍世界六大馬拉松賽事，「倫敦、東京、柏林、芝加哥、紐約及波士頓都參加過。」她形容香港賽道具特色，「能跑上橋，亦能跑入隧道」，不過跑入隧道後，空氣較局促，「惟有忍着一道氣，快快跑出去。」她本人已多次來港作賽挑戰全馬。

來自中山的馮先生專程來港作賽，「去年抽不中參賽，今年成功抽中參賽好開心！」他指自己長跑跑齡約兩年多，不時參加內地馬拉松賽事，一直很想挑戰香港渣馬，大讚大會安排細心，賽事亦十分流暢。

■香港文匯報記者 文森

■Meriel Holden

■阿部爽直

■馮先生

■香港文匯報記者文森 攝

藍鴻震跑10公里 勉「老友」多運動

特稿

活到老，跑到老，每年渣打馬拉松不乏頭髮花白的跑手參賽。近78歲的前民政事務局局長藍鴻震昨日首次參賽，並完成10公里賽事，開心之餘，更希望鼓勵更多「老友記」做運動，除了強身健體外，亦可減輕社會醫療負擔。另外，渣馬另設2.2公里賽事予10歲至15歲青少年參加，有參賽少年指首次在馬路作賽感到興奮，讚大型賽事氣氛很好。

藍鴻震表示，平日有游泳習慣，但參加馬拉松則是生平第一次，去年差不多最後一刻才報名，除了自己擔心身體是否承受得來，家人亦有表達憂慮，「覺得年紀大，唔好跑，平時草地行幾個圈就得。」由於怕再不跑就跑不動，最終決定去馬，並在教練指導下，展開為期兩個月的訓練，包括每周兩次跑步及游泳。

藍鴻震續指，參賽不為時間競賽，形容堅持已是贏了，「最重要是盡力去跑，最終能夠站在終點才是最重要。」他指完成賽事給予他繼續跑下去的信心，希望感染更多人一起運動，除了強身健體外，亦能減輕社會醫療負擔。他現為國際專業管理學會會長，今次與學會16名會員一起參賽。

最年幼10歲童完成2.2公里

2.2公里少年組賽事由灣仔運動場跑至維園。10歲的李曉頤是最年幼參賽者，本身是田徑隊成員，每周訓練四日，成功以約12分鐘輕鬆完成賽事。其學校田徑隊約有30名隊友一同參賽，11歲的張綽琛表示，首次於馬路作賽，加上部分賽道與成人重疊，見到成人跑手有點緊張。亦有隊友指，「一齊跑，一齊傾偈，無咁辛苦」，覺得賽事好玩及新鮮，希望明年有機會挑戰更長途賽事。

■藍鴻震（左）。 香港文匯報記者文森 攝

10公里輪椅賽冠軍由首次參賽的李豪飛奪冠，其成績是32分47秒，他指賽道首數公里較大風，因此發力亦較困難，到後段適應後速度才加快。他指自己前年參加了3公里賽，當時使用代步輪椅比賽，但是渣馬則使用三輪輪椅，為此賽事備戰一年多，適應及掌握新輪椅使用方法，指運動可以體現堅毅精神。3公里輪椅賽的冠軍則由17歲的余俊延奪得，他是第二年參與賽事，時間更比去年快約5分鐘。

■香港文匯報記者 文森

■清晨開跑時天氣較清涼，約攝氏17度至18度，對長跑算是理想。 香港文匯報記者劉國權 攝

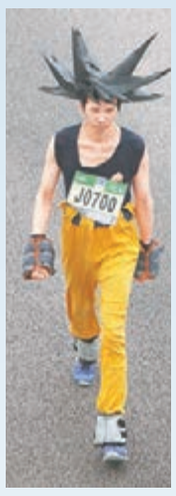
「搶眼」造型

由於家中兩名子女喜歡「熊本熊」，參加賽事約4年的黃先生，今年首次以特別裝扮參加10公里賽事，希望為小朋友帶來驚喜。他指為免影響呼吸，最後兩公里才穿上服裝。

莫先生有多次參與毅行者經驗，難怪穿上厚重的「蛋黃哥」仍能跑足全馬，今年亦是他連續5年穿上得意造型參加慈善跑籌款。

世界自然基金會香港成員穿上瀕危動物：中華白海豚、黑面琵鷺、熊貓及綠海龜的服裝，宣傳保育意識。

有日本選手專程到港參與渣馬，他穿起西裝跑足全程，並以約3小時半的成績衝線，沿途吸引眾人目光。



有跑手扮演日本動漫角色「龍珠」。

■香港文匯報記者 文森