

1

中國長城 國際馬拉松

- 跑遊世界之路 -



會考的緣份



長跑融入我生命，是自一九九八年第一次參加十公里比賽，之後就與長跑、馬拉松、超馬結下不解緣。由四十二點一九五公里路賽至二百五十公里分七天的沙漠超馬，到一年十二個馬拉松跑遊七大洲，甚至完成山界朝聖的白朗峰一百英里（一百七十公里）超馬賽事，我親身體會跑步帶給我的快樂。一切由穿上跑鞋的輕鬆街跑開始。

中學時代，當時還是中五會考的制度。會考是大多數中五學生最大的夢魘，尤其是我這個臨急抱佛腳的普通學生。我校內成績一向是中游，上堂留心，回家做妥功課，從不溫習。考試測驗合格是靠最後衝刺，通宵達旦。所以面對會考，壓力驟升，好比應付一場馬拉松與七連馬

到過長城不算好漢，跑過才算。立於長城是不少人的心願，它代表世界奇蹟，是人生必到的旅遊地點，歷史的印記。在四十二點一九五公里內，跑過五千一百四十六步，經過九個長城城樓和簡樸村莊。位於中國天津黃崖關的長城國際馬拉松，一個足以一生難忘的馬拉松，啟動我醉心跑遊世界的熱情。





口說人生要跑一次馬拉松，跑過就好了，結果卻不停的跑了十八年，共七十個馬拉松及超級馬拉松。緣份這回事，隨緣任性下，讓我享受著馬拉松的快樂人生。



的分別。一天下午突感心煩苦悶，隨心穿上「白飯魚」布鞋，便走出屋邨往街上起跑。當時家住觀塘秀茂坪，我便隨意沿著斜路，繞著屋邨，跑了一圈返回。我不是運動健將，不知多少距離，只跑了二十分鐘已覺疲累。現在回想估計是二點五公里左右。

之後一直以此方法減壓，在沒有訓練下，也不知什麼是正確姿勢，我竟然跑得愈來愈快，十二分鐘便完成一圈。有天不知何來動力，跑過一圈後意猶未盡，再跑一圈。結果在沒有減速下完成第二圈，總共三十分鐘，就這樣我升級成每次半小時的輕鬆街跑。

一九九八年第一次參加十公里比賽，於赤鱗角的新香港國際機場舉行，與好友魏華星一同參加。我在沒有特別練習下，順利完成。食髓知味，一九九九年我竟越級挑戰全程馬拉松。報名後才試跑半馬比賽，雖順利完成，但全馬原來是另外一個世界。香港馬拉松於二〇〇〇年二月二十日舉行，結果十分悲壯，冒雨作賽，筋疲力竭的於四小時五十二分完成。

在月球上 也能看見我跑

聽說太空人在月球回望地球能夠看到萬里長城，那麼他們能夠看見我在長城的馬拉松比賽嗎？在長城上奔馳，是虛榮，是挑戰。

我每年都會跑一個香港馬拉松，走一個毅行者，強迫自己保持練習，強身健體。也跑過澳門、台北及新加坡的海外馬拉松。二〇一一年，在找尋旅遊地點時，發現竟可在萬里長城上跑馬拉松。兩眼發亮，不假思索便獨自報名。這比賽由一九九九年首辦，參加時已經是第十二屆了，現時有全馬、半馬及八點五公里賽程。隨心的力量，啟發我以長跑為旅遊，以旅遊作長跑，至今已跑過三十四個海外馬拉松及超馬。



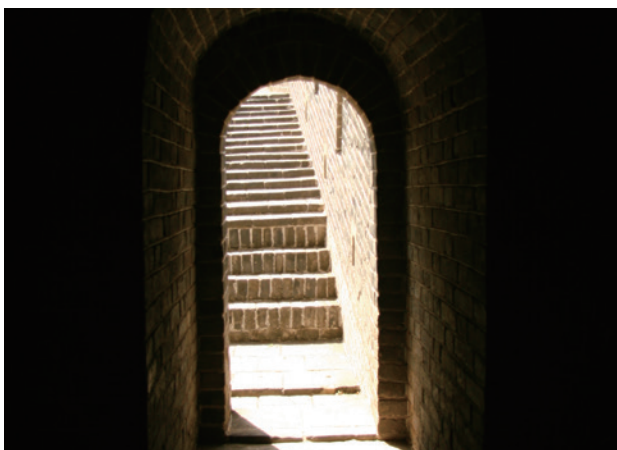
旅遊車在北京出發到天津，馬拉松起點在長城黃崖關一段。大會體貼，安排我們於早一天到長城現場視察，好讓跑手可先拍照及欣賞風景，以免比賽時無暇享受。長城原來用途是抵禦外敵，古時武器及通訊沒有現代的精良，城牆建於山脊上，居高臨下可以遠距離觀察敵人的動靜，預早準備應付。黃崖關長城更得天獨厚，蜿蜒山巒連綿延伸，在這裡你可遠眺群山，亦可欣賞長城於崖邊建築的鬼斧神工。

清早各路英雄雲集，千名跑手，來自世界幾十個國家（現時已有二千五百名跑手，來自超過五十個國家）。大會採取分段潮水式出發，每十分鐘一組起步。我跑過一公里後便是連續四公里的上坡公路，再前面便可體驗在長城上奔跑的感覺。以跑鞋踏上長城，幻想古時征戰的士兵，現在「征戰」的卻是跑手。風景再看一次仍是絕美，但以跑馬拉松來說，

含蓄與熱情之間

這是一條艱難的賽道。由於在陡峭山坡上建成，長城上的路段石階很高，且高低不一。跑手必須小心跨步向上，步行尚且不易，莫說跑步。有些石階如垂直牆壁，你甚至必須手腳並用。有些路段有橫樑，你要像鑽入洞穴般，屈身前行。時而忽然轉向，大家像在迷宮內作賽。速度給阻慢，但賽道卻很有趣，是在大型城市找不到的體驗。

跑過約五公里的長城賽道，我們返回公路，向未知的村莊跑去。有陌生的探險感，不知下個轉彎路況如何，風景如何。在此之前的海外經驗都是城市馬拉松，這回是首次在香港以外的山間泥路作賽。泥路寬闊，兩排大樹，我跑在樹蔭下，抵禦烈陽的照射。走入簡樸的村莊，一列列的村屋以泥磚建造，



是鄉間小屋的氛圍。跑進窄小的村路，我像身處另外一個世界，與長城上的氣勢來個大反差。偶有村民一家大小站著揮手，為跑手打氣。我看著其中一戶的小男孩，他手拖著媽媽，害羞地回應我的眼神。我向另一群老村民揮手，大家以微笑回應。我跑著，伸出右手，一個小女孩猶豫地伸手回應，給我一個「五」吧。沒有高聲歡呼打氣，含蓄的質感更窩心，是城市人久違的純真。

從村莊折返黃崖關長城，逆跑剛才的路段。已跑約三十四公里，再走進石階群，高大的石階更感高大。賽道上的旅遊人士都報以掌聲鼓勵，看見遊客們在停步休息，這是魔鬼的誘惑。跑到高處，我立於長城上回望，巨龍伏在山脊，氣勢磅礴。這就是我剛走過的龍脊，人在龍上，我沉迷在駕馭巨龍的虛榮中。

1
2

- 1 陡峭的石階，要手腳並用。
- 2 城樓內的通道，為馬拉松加添趣味。



長城是熱情，村莊是含蓄；長城是剛烈，村莊是溫柔。一剛一柔的賽道，長城代表保護，村莊代表繁衍。卸下抵禦外敵的歷史任務，長城不單是給遊客一個高台，鳥瞰無際風光，更代表不屈堅毅的精神，繼續保衛著村莊裡的黎民百姓。

最後的五公里公路，跑回終點，接受完成的歡呼。一個突如其來的決定，帶我來到陌生的黃崖關。沒有理會完成時間，只有盡情享受馬拉松給我的快樂。從此展開我跑遊的足跡。

1 3 2

- 1 長城下的村莊，保留簡樸的風味。
- 2 終點，有不想完成的思考，多留長城一會。
- 3 每個馬拉松不可缺少的，感謝義工團隊。

- 總長 | 42.195 公里
- 舉辦日期 | 每年 5 月
- 合適跑友 | 有馬拉松經驗，更能享受陡峭的賽道。喜歡旅遊觀光，可順道遊覽天津、北京。
- 報名方法 | 於大會網站報名，約半年至九個月前開始報名，先到先得。
- 參考資料 | <https://great-wall-marathon.com/>

裝備

- 1 透氣短袖速乾跑衣
- 2 防曬用品包括太陽眼鏡、太陽油、防曬唇膏、遮光帽等
- 3 公路跑鞋
- 4 補給能量棒、乾糧等

