



星級讀者：杜文輝 @ 宇宙長跑會
完成了十五個馬拉松，其中十個是海外賽事。

文 / 圖：杜文輝 設計：窩輪

特別鳴謝：雅典馬拉松主辦當局，特別是客戶服務經理Tota Golfinopoulou小姐 / Sportsoho / 美津濃（香港市川洋行） / 東瀛遊 / 禡國全先生



跑在

一千五百年後

雅典古典馬拉松

這故事大家都不會陌生：

公元前490年，一萬名希臘戰士在馬拉松 (Marathonas) 以一敵十，擊退入侵的波斯大軍；傳訊兵菲爾迪普斯 (Pheidippides) 從馬拉松一口氣跑回雅典傳達勝利消息之後氣絕身亡。

傳說總是淒美的，姑勿論是真是假，這故事令「馬拉松」從一個小鎮搖身一變，成為殿堂級詞彙，也是我們今天回到這傳說發源地的原因。

跑手朝聖地

馬拉松愛好者通常有兩個朝聖之地，一個是美國波士頓馬拉松，那除了是最早舉辦現代馬拉松公開比賽的地方之外，跑手還需要達標才可報名；另一個，當然就是「原裝正貨」的希臘雅典古典馬拉松了——有甚麼可比得上重踏在歷史的足跡上呢？啊！連村上春樹也選擇在這裡完成他的首個馬拉松呢。

2010年是馬拉松戰爭的2500週年紀念，希臘當局早就準備好好慶祝一番，國外宣傳於一年前亦早已展開。對跑手來說，這是一個千載難逢的機會，讓大家回到這裡「發思古之幽情」。據我所知，香港亦起碼有一二百名朋友，在希臘岌岌可危的經濟環境下，千里迢迢到來「支持」一下他們，而國內也有數十位跑友自發組團參加。12,500個報名限額不消一個月就爆滿，遲遲不決定的朋友只能望門興嘆。

近年，全球掀起了馬拉松風氣，來年的香港渣打馬拉松，只消四天就滿額，而波士頓馬拉松更誇張得八小時就「閉關」。想到海外參加比賽，真的要提早一年作好準備——不是練跑，而是衝刺式報名！正面一點看，多些人參與跑步運動，就少些人生病（尤其心血管毛病），整體社會的醫療開支也隨之下降。不知道我們尊貴的局長議員們想通了沒有，不要搞無謂的、勞民傷財的「亞運政績工程」，也不要拿精英運動員來「抽水」了。發展「全民運動」可能才是長遠醫療政策的出路。

歐洲兩馬遊

在考慮過從香港到歐洲的固定成本後，我和幾位朋友決定來個「一箭雙鵰」——先跑完威尼斯馬拉松（10月24日），一個星期後再參加雅典馬拉松（10月31日）。

當然，體能上不可能兩個賽事同樣盡力。威尼斯馬拉松基本上是全平路，那就先認真一點吧。我用了3小時52分完成賽事，翌天感覺還算正常（一上落樓梯就知了），令我更放心去享受餘下旅程。我們先到羅馬一天遊，再到美麗的愛琴海小島Mykonos住上兩天，才回到雅典比賽。

在歐美等地，幾乎每個星期都有大型馬拉松賽在不在不同城市裡舉行。馬拉松跑友只要安排一下，不難在同一個旅程中跑多於一個馬拉松。當然，這是「馬拉松旅遊」，不是「做時間」的方式。

在「經濟爆煲」的陰影籠罩下，希臘主辦當局算搞得不錯了。由拿號碼布的EXPO開始，到比賽早上安排大量旅遊巴接送參加者到40公里外的起點馬拉松鎮，到寄存行李，以至整個賽事流程均井井有條。也許，「馬拉松」是國家歷史一部份，在這重要紀念日子不容有失吧（後按，賽事翌日即發生郵包炸彈事故，真的touchwood）。事實上，是次賽事產生一定的經濟效益。雅典旅館協會就宣佈這幾天的酒店入住率高達90%。比賽前後幾天，香港往雅典的機票也十分緊張。怪不得東京馬拉松都盡量把配額留給外國人，這就是「馬拉松經濟」吧。

起跑前運動員代表
宣誓



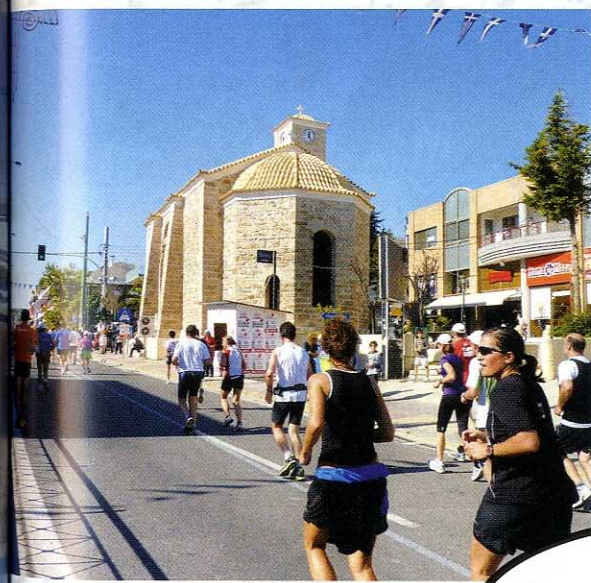
以「希臘式」
服裝作為慶祝馬拉松戰爭的2500週年的跑衣。



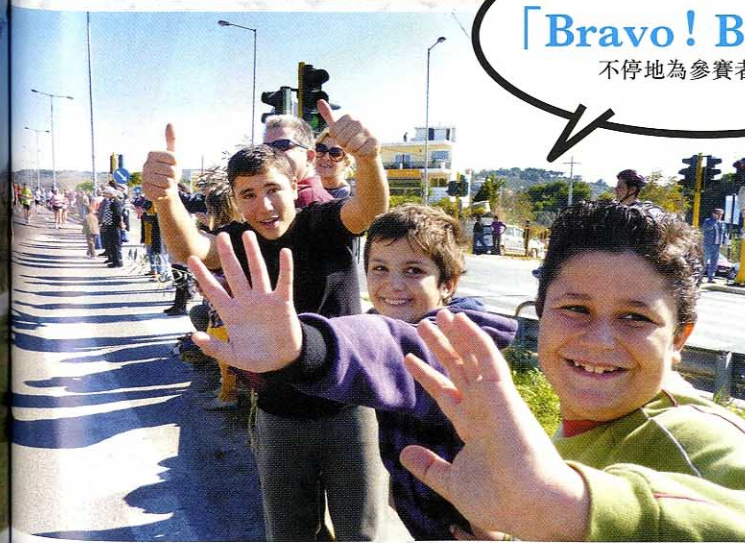
途經的
「馬拉松墓」



不同國家的參賽者
起跑的一刻！



路旁的觀眾以
「Bravo! Bravo!」
不停地為參賽者打氣。





希臘籍「超人」

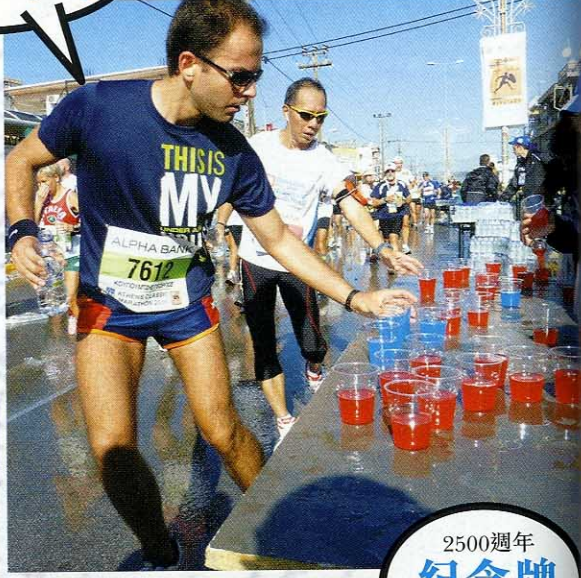


七個德國人「戰狼三百」

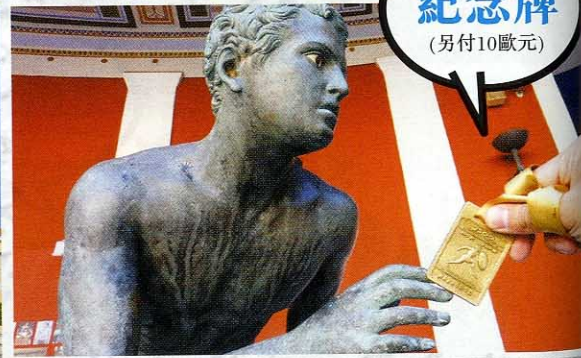
大會體貼地安排了每2.5公里就有一「水站」



宇宙長跑會慈善比賽團——Run For A Cause



2500週年紀念牌 (另付10歐元)



雅典古典馬拉松
 日期：每年十月尾
 報名費：90歐元
 賽程：全程 / 10K / 5K / Power Walking
 景點：雅典市內的景觀可一天看完，但希臘的小島風情實在不容錯過。過了旺季，小島顯得格外寧靜，酒店價錢也只是旺季四分之一。不過由於天氣及船期不穩定，最好到了雅典才再作決定。

馬拉松2.0

既然對我來說，這賽事是不計較時間的Fun Run，不妨玩大一點吧。我早就準備了一套「希臘式」服裝，作為慶祝2500週年的跑衣。果然，不少歐美跑手也精心打扮一番，亦以希臘式或羅馬戰士式為主。唯一遇到的一位「美國超人」，反而是由希臘人打扮的。最「勁」的是七個德國人，作「戰狼三百」打扮，袒胸露肩，頭戴盔甲，手執盾牌和長劍來「追斬」我。這是我第一次感到馬拉松是「互動式」的。我不再是自顧自地跑跑跑，而是和旁邊的跑手，以至路旁的打氣者交流。觀眾也是賽事的一部份，我稱這「馬拉松2.0」。這真的很過癮，你微笑地望著路旁的觀眾，他們就「Bravo! Bravo!」不停地打氣，還會叫出你號碼布上的名字。你伸出手掌，對方一拱手掌也會伸出來「拍拍拍」的和你High Five。你停下來拍照，反過來他們也會捉著你拍照。

還有一樣是其他馬拉松沒有發生的，就是路旁的人會送上「橄欖枝」作祝福。原來，「伸出橄欖枝」是真的會發生、是實實在在的！並不如奧巴馬等政治人物做的虛無漂渺啊！哈哈，這或多或少是穿著「希臘跑衣」的功勞吧。像倫敦、東京等大型馬拉松，總有不少打扮古怪搞笑，以至誇張的跑手，娛己娛人。是的，馬拉松應該是這樣的。香港人事事以經濟為上，搞馬拉松好像是「破壞經濟」的行為。但想深一層，不跑步的人又怎能了解跑手的辛苦和目標呢？唯一方法是「拖他們落水」，要他們在某程度上參與這個盛會。能加入一起跑固然最好，否則當欣賞巡遊也不錯呀！所以，我並不反對田總把渣打馬拉松變成嘉年華會，認真與不太認真的跑手應該是可以共存，各取所需的。以往幾條鯊魚在游來游去，大家也感興奮吧。我想，多一些跑手提供「娛樂」予旁觀的朋友，他們被「阻住過馬路」時，條氣也會順些吧。不過，現時除路克道外，在那裡能找到人和你擊掌呢？嗯……慢慢來吧。

回說當天氣溫約18℃，但萬里無雲，太陽還是挺兇的。我左邊面大部份時間都給照著，雖事前塗了太陽油，但還是有熱烘烘的感覺。這條馬拉松路徑有不少於10公里的上斜，雖然大會體貼地安排了每2.5公里就有一水站，但很多跑手未到半程已開始步行了。看來很多當地（希臘）跑手都是來趁熱鬧的，反而過江龍，如歐美和香港跑手卻早有準備，能一鼓作氣作戰到底。只要調整一下呼吸，收細少許步幅，「長命斜」也跟平路跑差不多。老實說，能完成渣打馬拉松那自詡是「香港特色」的「三橋三隧」，面對這裡的斜路實在沒太大難度。我本來的策略是先快後慢，這樣便可全程碰到更多不同跑手。但最後也無需刻意減速了，我沿途拍攝了600多張照片，已自動「拖波」了。

Run For a Cause

值得一提的是，宇宙長跑會有約一百位朋友到場見證了這一盛事。跑步之餘，他們亦有另一目標，就是為香港防癌會籌款，當中四位跑手更是癌症康復者。鼻咽癌、乳癌、血癌或淋巴瘤都曾經困擾著他們，但今天，他們全都能順利完成42.195公里的路程。籌款數目多少並不重要。當中的重要意義是他們身體

力行告訴患有癌症的朋友，癌並非絕症。只要有決心去面對去克服，困難是會過去的；就如艱辛的馬拉松賽跑一樣，無論前路有多遠，你踏出的每一步，都是步向希望，步向成功的。

終點設在1896年第一屆現代奧運會的主場。由步入場館開始，我彷彿穿越了時空，回到2500年前，化身成為菲爾迪普斯。兩旁觀眾的叫喊打氣聲，就像收到了我帶回來的喜訊一樣，在大理石鋪砌的場館中迴蕩著。在這一刻，我依稀記起讀書時朗誦過的「長跑者之歌」（本港已故詩人何達先生所作）：

我跑過戰爭 也跑過災難
 跑過青青的田野
 也跑過莽莽的荒原
 跑過冒著餘煙的廢墟
 也跑過鮮血斑駁的戰場
 但只要在跑著
 就永遠有希望

很多跑手看重每次比賽有沒有PB（Personal Best Time）。我跟他們說我也有，但這PB是“Personal Best Experience”。

雅典古典馬拉松，我來對了。📍



不少歐美跑手也精心打扮一番，亦以希臘式或羅馬戰士式為主。

終點設在1896年第一屆現代奧運會的主場。

