

長跑OL 走向世界



踏入2月，又是備戰渣打馬拉松的最後階段，別以為這與你沒關係，因為上屆先進2組亞軍的謝麗僑 (Pauline) 以她的經驗告訴大家，一經「上癮」，你由運動盲變成「跑精」。

很難想像如Pauline般斯文的office lady原來是長跑猛將，更難想像她在2004年前是從未接觸過長跑，卻成為香港的馬拉松健將，而且參賽的足跡竟於短短數年間遍及廈門、首爾、波士頓和加州。

Pauline的馬拉松故事從一次校友的聚會開始，在同學的慫恿下報名參加10公里賽，但平日沒大量運動的她，跑畢800米不僅大落後，而且立即休克。後來她從跑步機開始練習，感覺愈跑愈興奮，比賽當日還以1小時3分完成，以初哥來說成績已不過不失。

後來Pauline加入跑會，但練不得其法，受傷需要休息，待患處不痛時又再出動。及後她輾轉認識了前體院總監，也曾當過中國馬拉松隊教練的Dennis Whitby，在對方「因人施教」的訓練方法下，不僅成績有進步，而且數年來沒受過傷，她認為練得其法非常重要，受了傷一切便要停止，不是每個人都適合同一套訓練方法，故因人施教才是正確。

去年是Pauline初步豐收期，不僅在先進2組全馬獲亞軍，更遠赴波士頓參賽獲53名，後來獲邀出席以賽道崎嶇見稱的加州馬拉松，她說：「這運動不僅可以令我重新認識自己，而且為了跑步，我會改變一些生活和飲食習慣，少了看電視，生活也變得更有規律。」



■參加長跑僅5年的Pauline，足跡已遠至波士頓和首爾。



■在Dennis (左二) 的指導下，這群跑手都極少受傷。

港大馬拉松隊凝聚力量

不少人都認為，長跑是個人化而沉悶的運動，但由Pauline及一群港大校友成立的港大馬拉松隊讓大家知道，跑馬拉松都可以是「集體化」。

「跑上癮」的Pauline在2006年與當年慫恿她參賽的同學Edwin和Johnny成立港大馬拉松隊，最初只是把大家聚在一起練習，保持比賽精神，當時約有逾40人參加。後來他們所屬的Internet Computing學系把它發揚光大，並成立了網頁把這訊息傳開，參加人數更超過1000。

除了凝聚志同道合的校友外，正在進修運動科學的Pauline及其他教練會定期為隊員提供訓練，讓跑手都得到正確知識，還有講座及舉辦5公里越野賽，宣揚全民健康運動理念，而且對長跑初哥也有支援，不會令他們因錯練受傷放棄，因而失去運動意義。除了跑手外，還有成員協助拍下比賽錄影和照片，以及賽後運送衣服，令本來的一人運動變得集體化。由於港大的隊伍辦

得有聲有色，使其他院校都相繼成立長跑隊，令這項運動獲進一步推廣。



■Pauline (右至左)、Edwin及Johnny都是港大馬拉松隊的主力。