



終極之戰

新西蘭超級馬拉松



「極地長征」選定新西蘭為 2019 年巡迴賽 (Roving Race) 的地點。基於當地的天然美景，以及不少舊相識也會參賽，我趕緊報名湊熱鬧。



同年年初，我展開了一項新挑戰——在一年內攀登全港的山峰。因此，密集的行山活動成為我備戰紐西蘭超級馬拉松的一部分。是次賽事算得上是山賽，在香港的山路進行訓練可謂極具針對性，令我增添信心。在比賽前夕，我自覺身體狀況還算不錯。

出發前，我剛離港幾天，至登機前一晚近午夜才返港，結果出發當天早上才收拾行李。新西蘭的天氣變化莫測，所以大會今

次要求參賽者帶備一袋後備物資，主要為保暖衣物。這項新規定竟令我收拾行裝時大失預算，說的是我常用的大背囊放不下所有比賽裝備及賽後旅行用的衣服和物品，於是我趕忙買了平生第一個行李箱收納行裝，也讓我體會輪子發明的重要。

平生首次拖嚙出行

我首次拖著行李箱出發，經悉尼轉機前往新西蘭的 Wanaka；抵達皇后鎮機場後與兩位香港參賽者和一位內地參賽者匯合，然後乘的士到大會安排的酒店，一小時車程，盛惠紐幣 300 元，足夠買一張短途機票！幸然司機給我們打折，實收紐幣 240 元，由四人攤分，仍貴得令人咋舌。由於在飛機上沒有睡好，我抵埗後倦極了，晚上在酒店匆匆吃過飯便趕緊回房間收拾比賽裝備和把食物重新包裝，務求把七天需要的物資擠進我那只有 25 公升容量的背囊中。

翌日早上到市中心 Lake Wanaka Centre 出席賽事簡介會，那天剛巧是我的生日，無獨有偶，我六年前首次參加這賽事時，同樣在生日當天出席賽事簡介會。今次雖然沒有人為我唱生日歌，但在會上再遇多位舊朋友，十分興奮。簡介會後，我到超級市場購買晚餐和翌日（第一天賽事）的早餐。3 月初的新西蘭乍暖還寒，即使在猛烈陽光下仍然感到陣陣寒意，只要太陽被雲層遮蔽，氣溫便彷彿驟降 10 度。Wanaka 地方不大，市內氣氛悠閒，與我心目中的新西蘭印象十分吻合。

旱天和刺刀草初體驗

大會安排參賽者從 Wanaka 乘個多小時的車程到達賽事起點，營地座落於公路旁山坡中一處較平坦的位置，那裡可遠眺景色優美的 Lake Dunstan，不過美中不足的是這裡禁止在野外生火。換句話說，今次比賽不會出現參賽者圍著柴火堆取暖和聊天的場面。來到營地，終於明白為何要有這規定，因為四處長滿茂密的長草，氣候又乾燥，生火實在非常危險。大會義工亦因此改以罐裝石油氣燒水給參賽者。



我在營地拍照時，無意間踢到一堆長滿尖刺、像「草堆」的植物，即使穿著跑山鞋，仍痛得我跳了起來！細看才發現「草堆」中的每根草都非常堅硬而鋒利，就像尖刀。在賽道上，每次遇上這種植物時也要分外小心。我後來聽聞香港參賽者招 Sir 在比賽時失去平衡，一手按著那些「草堆」而即時流血，回到營地時雖然已止血，但手掌上多處傷口仍清晰可見，可想而知他當時有多痛。後來上網考究，原來那種植物稱為 *Aciphylla Colensoi*，是刺刀草屬植物。



今次賽事安排六位參賽者共住一個帳篷。我的帳篷中有三位來自中國內地的參賽者，以及兩位在北京定居的外籍人士。兩位外籍人士都能說字正腔圓、比我流利的普通話，所以大家都以普通話溝通。

3月初的新西蘭，太陽約在晚上8時才下山，濃濃的暮色十分醉人，讓人放鬆，幾乎忘記明天是比賽天。隨著日落西山，氣溫迅速下降，我也趕快回到帳篷安頓，希望睡足迎接明天的賽事。

第一天：柔軟草地的危機

2019年3月3日清晨，我從睡夢中朦朧地醒來收拾行裝，準備早餐，為水樽添水……不知何故，我心態上還未為比賽作好準備，在倒數起步時仍感到場面很不真實。直至比賽鳴笛聲一響，我隨著大夥兒像潮水般湧過起步線，才意識到比賽開始了！



首天賽事的天氣不錯，中午的陽光雖然猛烈，但涼風陣陣，溫度不超過攝氏30度，對於土生土長的香港人來說算不上甚麼。但自比賽開始，我一直覺得背囊十分重，大概是因為賽前沒有刻意進行負重訓練，跑了一會後雙腿發軟，印象中那是身體缺乏鉀的信號。幸好我帶備了含高纖維的杏脯乾，當中應該有不少鉀吧？一口氣吃了幾顆，情況果然大大改善。

賽事總監在簡介會提醒我們在草地路段要加倍小心，當時我大惑不解，心想走在柔軟的草地上不是賞心樂事嗎？直至我走進又平又柔軟的草地，滿心以為會走得很輕鬆時，才醒覺自己太天真。草長至大腿，我們走的「路」其實是被踩平了的長草，就像厚達幾吋的地氈，軟綿綿的，毫不受力。草下陷阱重





重，很多時候是凹凸不平、非常崎嶇的地面；有時候卻是大大小小的坑洞，走著走著，稍一不慎便會扭傷或跌倒。同行的台灣朋友就在這段路上扭傷好幾次，最終要退出比賽。

我好不容易走過危機四伏的長草路段，鬆一口氣，但接下來是不斷的上山下山，彷彿有走不完的斜坡在前面。經過幾天的舟車勞頓加上休息不足，我攀上其中一段長斜坡時竟然邊走邊睡著了，直至踢到石頭才醒過來。結果花了逾 11 小時才完成首日賽事，返回終點營地才知這天有 12 位參賽者退出了，看來今次比賽不簡單呢。





參賽者要不斷上落陡峭的山坡，可不簡單。

第二天：沉著應戰

比賽確是一天比一天困難，難度主要在陡峭而上落不盡的山坡。第二天賽事的上山路段較多，參賽者需要爬升 2,400 多米，經過布滿巨型怪石的山坡；其中一段路在長及腰的草叢中，若不是有大會的賽道標示，大家兜兜轉轉極有可能會迷路。結果我足足花了逾 13 小時才完賽，而且再有多位參賽者退出或未能於指定時間前到達檢查站而被取消資格。



第三天：在荒山野嶺迷路了

可能是太多參賽者在首兩天未能順利完賽的緣故，大會把第三天的賽程縮短了幾公里，但仍是艱辛至極的上山和下山路段，一天內要下行 2,800 米，不少參賽者完成後都難免雙膝發抖。至於我，繼續施展「絕技」——倒後走，以減少膝蓋承受的壓力，亦助我在這天的成績比早兩天進步不少。

到達第一個檢查站後，我們開始爬上一座被大霧籠罩的山坡，愈往上走，天氣愈惡劣，除了能見度不斷下降外，風勢也愈來愈強，帽子多次險被吹走。走近山頂時，氣溫驟降，我從背囊取出風褸穿上；冒著狂風穿外套原來殊不簡單，一邊提防外套被吹走，一邊順著風向，趁外套被強風吹起時把握機會把手穿進袖裡，結果我足足用了十分鐘才把外套穿好。

