

在倫敦站，馮華添(後排中)與隊員合影。他透露，隊伍中有5人已退休，一退休後才有心力、耐力和時間，完成挑戰。
 (受訪者提供圖片)



人生馬拉松「沒有唔得只有唔做」

62歲教練曾患血癌 7個月征服6大馬拉松

已 教練3,000人跑馬拉松的著名教練馮華添，患過血癌，康復後繼續跑馬拉松，剛剛又跑出紀錄：以62歲之齡，在短短7個月內完成世界6大馬拉松賽事；和他同行的10個隊員亦同樣跑畢。
 他堅信，不論馬拉松賽道，還是人生跑道，一旦訂立目標，便會一直向前，直至衝線，「沒有唔得，只有唔做！」

2013年東京馬拉松納入世界馬拉松，與柏林、芝加哥、紐約、波士頓、倫敦並列六大。馮華添2016年看統計發現，當時全球完成六大比賽的僅1,236人，遂着力鼓勵學員完成六大馬拉松的大滿貫。

馮華添率10隊員 跑遍全球

六大馬拉松由去年9月26日的柏林站計起，至今年4月22日的倫敦站，為歷屆相隔最短的周期。馮華添帶領10名隊員完成倫敦站。[7個月(211日)跑6場，很累的，最後一場，我簡直是「死樣」！]他笑道。

柏林、芝加哥和紐約3站都頗順利，真正的挑戰從東京站開始。馮華添記得，比賽前一個月，日本仍有大風雪，即使身經百戰的他仍感到壓力升溫。「大風雪下容易出意外」，馮擔心這次會因操練不足而失之交臂。幸而比賽當日只是寒氣逼人，做足保暖措施，便成功闖下第4關。

最後兩站為波士頓和倫敦，兩站僅隔一周。在波士頓，他們遇上122年來最惡劣天氣——氣溫1度，有專業跑手選擇退賽，落場的也因失溫要接受護送，要用膠紙、膠袋包裹成襁子般，惟馮一行人決定頂硬上。

香港「男一女」皆門生

開跑前，馮華添穿了兩件加厚的外套保暖，開跑後則輕裝上陣，只穿雨衣，到衝線前甚至把雨衣脫掉。「穿着雨衣衝線，影相不好看！」緊接轉戰倫敦，則遇上40年來最熱天氣，剛到步，當地司機便送上忠告：「這星期很熱，29至30度。」惟馮華添說：「再冷再熱，都要完成。」夾道歡呼聲震耳欲聾，馮華添和10名隊員頂著熱辣辣的日頭，成功衝線，捧著6面獎牌回港揮霍功勞，其中5人更是退休人士。
 馮華添17歲入警隊，嘗罵出血，遂決心練跑鍛鍊。自此挑戰大大小小的馬拉松，跑得快在警隊早享負盛名，在1988年做出個人最佳成績2小時44分。除1991年因膝蓋手術傷患而暫別賽事，至今從沒扔下跑鞋。

他最高曾升到警理督察，然而遭投閒置散，令他有時間在2002年考獲田徑教練牌，之後教警察馬拉松田徑隊至2005年辭職。他先後於2007和2012年成立宇宙長跑會(跑會)和馬拉松訓練中心，桃李滿門。
 以前不是為了衝比賽成

績的學生，馮華添一概不收。「香港男一」賴學恩、「香港女一」黃小萍及周子雁等，皆是其門生。他深信：「成功可以複製」。賴學恩2002年尾剛投師門，04年代表香港出戰東亞半馬、亞洲馬拉松等賽事。黃小萍退役後，馮華添在「跑會」看準周子雁的鬥心，將她培養成為第二個「香港女一」，成績曾有機會獲得奧運資格。

嚴師出高徒，迫得要緊，馮華添形容自己「迫出癌細胞」，2007年確診血癌，那時標靶未流行，他接受化療，雖痛苦難當，但不會怠慢訓練工作。「跑會」則由學生主理。2008年，學生去澳洲黃金海岸比賽，他推薦打其中一核化療針，務求赴澳為學生打氣。

2010年，他戰勝病魔，以長期病患康復者的身份重歸賽道，參加雅典馬拉松，為防癌會籌款。然而，「跑會」

話事權一去無回，馮華添坦言因決策不同生爭議，遂在2012年辭職，同年另設門戶，開辦「馬拉松訓練中心」，獨資營運至今。「好戲都由自己承擔。」

2011年廈門馬拉松，學員帶來幾名失明跑手，他們完成10公里賽事後聊到：「Tim Sir，我們想跑全馬，你覺得可以嗎？」「只有做不做，沒有行不行。」馮華添斬釘截鐵道。在他的訓練下，由聾啞盲人組成的「猛龍隊」，選擇路線平坦的澳洲黃金海岸完成他們首個海外馬拉松。

「三高」學生 不藥而癒

失明跑手令馮華添放寬收生標準，只要為健康、為興趣，一律來者不拒。往後，他教過一心脫貧的基層學生，也教過中風康復者、高齡「三高」病患，見證他們不藥而癒，完成首個全馬。現時，學生不乏會計師和保險經紀。「起初他們很忙，每周最多能跑一次，現在每周平均跑3、4次，事在人為！」

經歷職場政治、病魔侵擾，馮華添一挺過來。「我退休時仍有不甘和抱怨，現在回看，往日的遭遇，成就了今天的我。」他誠懇道。



▲夜跑班不下百人，馮華添要求學員下雨開跑，「你控制不了比賽日的天氣，身體要有應對惡劣天氣的『記憶體』。」(林宇翔攝)

世界六大馬拉松簡介

柏林
 開辦年份：1974
 18/19比賽日期：16.9.2018
 報名日期：2017年10月18日至11月8日(已截止)
 報名費*：108歐元(992港元)

芝加哥
 開辦年份：1977
 18/19比賽日期：7.10.2018
 報名日期：2017年11月(已截止)
 報名費*：220美元(1,726港元)

紐約
 開辦年份：1970
 18/19比賽日期：4.11.2018
 報名日期：2018年2月(已截止)
 報名費*：358美元(2,808港元)

東京
 開辦年份：2007
 18/19比賽日期：3.3.2019
 報名日期：2018年6月1日至31日
 報名費*：12,800日圓(902港元)

波士頓
 開辦年份：1897
 18/19比賽日期：15.4.2019
 報名日期：2018年9月10日起
 報名費*：250美元(1,961港元)

倫敦
 開辦年份：1981
 18/19比賽日期：28.4.2019
 報名日期：2018年4月30日至5月4日(已截止)
 報名費*：80英鎊(824港元)



運動場上，馮華添(左)穿上運動服後彷彿年輕20年，完全看不出他年過6旬，而且曾患癌症，魄力驚人。(林宇翔攝)

*六大有小部分名額給專業選手憑成績報名，報名費由800至2800港元不等。其餘大部分名額由慈善機構用作籌款，以及由與馬拉松合作的酒店銷售，費用可高達數萬元。

海外馬拉松新手貼士

- 選擇路線平坦，合適氣候的地方，例如：澳洲黃金海岸，在冬季開賽，與香港僅2小時時差，容易適應；或參加日、韓賽事
- 避免為景點、玩樂而選擇東南亞等熱帶地區，因高氣溫增添賽事難度，難完成易挫敗





▲ 運動場上，馮華添（左）穿上運動服後彷彿年輕20年，完全看不出他年過6旬，而且曾患癌症，魄力驚人。（林宇翔攝）



▲ 在倫敦站，馮華添（後排中）與隊員合影。他透露，隊伍中有5人已退休，「退休後才有心力、財力和時間，完成挑戰。」（受訪者提供圖片）

世界六大馬拉松簡介

柏林

開辦年份：1974

18/19比賽日期：16.9.2018

報名日期：

2017年10月18日至11月8日
(已截止)

報名費*：

108歐元 (992港元)

芝加哥

開辦年份：1977

18/19比賽日期：7.10.2018

報名日期：

2017年11月 (已截止)

報名費*：

220美元 (1,726港元)

東京

開辦年份：2007

18/19比賽日期：3.3.2019

報名日期：

2018年8月1日至31日

報名費*：

12,800日圓 (902港元)

波士頓

開辦年份：1897

18/19比賽日期：15.4.2019

報名日期：

2018年9月10日起

報名費*：

250美元 (1,961港元)

紐約

開辦年份：1970

18/19比賽日期：4.11.2018

報名日期：

2018年2月 (已截止)

報名費*：

358美元 (2,808港元)

倫敦

開辦年份：1981

18/19比賽日期：28.4.2019

報名日期：

2018年4月30日至5月4日
(已截止)

報名費*：

80英鎊 (824港元)

* 六大有小部分名額給專業選手憑成績報名，報名費由 800 至 2800 港元不等。其餘大部分名額由慈善機構用作籌款，以及由與馬拉松合作的酒店銷售，費用可高達數萬元。



▲ 夜跑班不下百人，馮華添要求學員下雨照跑，「你控制不了比賽日的天氣，身體要有應對惡劣天氣的『記憶體』。」（林宇翔攝）

海外馬拉松新手貼士

- 選擇路綫平坦，合適氣候的地方，例如：澳洲黃金海岸，在冬季開賽，與香港僅2小時時差，容易適應；或參加日、韓賽事
- 避免為景點、玩樂而選擇東南亞等熱帶地區，因高氣溫增添賽事難度，難完成易挫敗

撰文： 葉芷樺

