

# 系統練全馬 Sub-3 不是夢



風雨不改 陳嘉軒（左起）、卓漢球、倪家熙和施振鴻風雨不改，跟隨教練馮華添的訓練計劃備戰，終於齊齊在早前的渣打馬拉松成為Sub-3精英，不費3小時便跑畢42.195公里。（李思詠攝）

卓漢球 47歲 Sub-3時間：2小時58分7秒（2013渣馬）

## 最年長Sub-3 7個月快個半鐘

2010年以4小時20分跑完渣馬，直至跟隨添哥訓練了7個月，卓漢球暫是教練麾下最年長的Sub-3跑手。當日膽粗粗以電郵自薦跟隨Sub-3精英班訓練，原來正為年齡而戰，「我見MET跑手練到『好勁』，自己也想試試；而且一跑就盡全力，否則今年失敗，明年重頭再來，到時我又老一歲！我當然希望繼續進步，但能維持Sub-3成績，已很難得。」添哥的Sub-3先修班已招收兩名年過50的跑友，或許卓漢球的「最年長Sub-3」，或要讓位了。

倪家熙 32歲 Sub-3時間：2小時57分34秒（2013渣馬）

## 系統訓練衝破界限

倪家熙早在3年多前已在宇宙長跑會訓練，但他只跟隨3小時20分的小組練跑；2010年夏天與愛妻度蜜月時完成雅典馬拉松，他希望更上一層樓，高強度的系統訓練助他完成心願。「跟隨跑班練習前，自己胡亂訓練，有狀態便跑長課，疲累就不跑，完全沒有系統，也不懂間歇跑等專項訓練，所以從前跑畢全程已很開心。」倪家熙特別感謝愛妻體諒他犧牲拍拖時間去練跑，「跑得其法也可追求成績，但當中一定要付出時間。」

## 精英隊 小故事

42.195公里，他們曾經以為跑畢全程已很滿足，但經過系統訓練，才知Sub-3不是夢。當中有人近年半百，為了自己而跑，有的第一次落場，不費3小時便完成比賽。

### 施振鴻

33歲 Sub-3時間：2小時59分35秒（2013渣馬）

## 長跑改變煙酒生活

施振鴻在渣馬前個多月，才在寶雲道跟着添哥的學生一起跑，添哥見他「跑得吓」，便請他一同訓練。回想從前「起身返工、放工去蒲」的日子，他說：「以前食煙飲酒樣樣齊，但長跑改變了我。我的不少朋友、甚至不認識的香港人，都過着我從前的生活，希望藉着我的故事，改變大家。」施振鴻初練長跑，一課20多公里的長課也感吃力，懷疑能否完成全程之際，卻以2小時59分35秒跑畢渣馬，那是短短個多月系統訓練的成果。

### 陳嘉軒

23歲 Sub-3時間：2小時57分28秒（2013渣馬）

## 10K好手難捱長課

從前是5000米和1萬米好手，因為自覺進步空間有限，毅然轉項，結果跟隨添哥半年，第一次跑全馬便突破3小時大關，陳嘉軒最了解10公里和全馬訓練的不同之處。「全馬訓練對耐力要求高，過往我跑開短途，從未跑過超過30公里的訓練，一開始好辛苦，跑到雙腿幾近沒感覺。」陳嘉軒直言，絕對明白循序漸進是指訓練內容，而非由10公里開始：「我正是由短途開始，訓練方法是兩回事，開始練習全馬時，我跟長跑初哥沒大分別。」

滂沱大雨，運動場只剩零星跑手，仗着一股傻勁冒雨練習，他們都是「Sub-3」精英（3小時以內完成全程馬拉松），有的第一次「跑馬」便突破3小時大關，也有人年近半百。

3小時、42.195公里的遊戲，是馬拉松訓練中心總教練馮華添的拿手好戲，他教出37個Sub-3跑手，不少人「一take過」達標。看似匪夷所思，原來只要掌握最基本的呼吸和步頻，9分鐘內跑畢2400米，明年你也可以花兩小時多游走青馬大橋和西隧。

文、圖：李思詠



連跑鞋都未穿過便挑戰42.195公里，太貪了點吧？還是由10公里開始，循序漸進慢慢來。馮華添（添哥，圖）立即糾正：「10公里、半程和全程馬拉松，根本是不同科目，而不是升級試。循序漸進是指訓練的距離和強度，如果要先跑好10公里，才挑戰半馬和全馬，豈不是花幾年時間？」

很專心，甚少跑短途比賽，每年全馬賽事也不超過3個。」

## 新手應由密步跑開始

既然不同距離的長跑是不同科目，那麼42.195公里這一科，又應如何入手？添哥歷來教過不少學生，第一課連運動場一圈400米都跑不到，要他做2400米測試也大叫「我唔得」；添哥從來相信「冇話得唔得，只有做唔做」，他先陪伴初哥跑一段短路，並點出新丁們每跑一步，大都彈起才落地，但這不能幫助向前跑，呼吸也無法配合。他強調：「初哥跑步要密步，積極落地，不要想着騰空，一落地便立即翻步再去，練好密步之後才加大步幅。不少一開始大叫「唔得」的跑友，第一堂已跑到4、5公里，對他們來說是一大鼓勵。」

## 全馬非10公里升級版

事實上，10公里和全馬的訓練宗旨和內容大不同，前者攻速度，後者重耐力。以間歇跑為例，10公里的訓練以400米為主，例如跑10至12個400米，長的則跑6個800米；但添哥的全馬高階間歇跑訓練，衝1000米至5000米不等，中間的休息必須慢跑，有時訓練前後還要跑個快速的5公里。至於長課，10公里跑友完成12至14公里已足夠，全馬賽前最「甘」的長課達39公里。添哥以他的高足、現役香港「一哥」賴學恩為例：「10公里和全馬的訓練基礎不同，有的10公里高手跑全馬，一開始好氣好力，結果耐力不足「有頭冇尾」。賴學恩能夠連續多年跑出香港第一的全馬，因為他

## 「馬拉松精英隊」專練Sub-3

添哥歷來教出37個Sub-3跑手，有的在剛過去的渣打馬拉松突破3小時大關，甚至是人生第一個全馬。他去年成立「馬拉松精英隊」（Marathon Elite Team，簡稱MET），把高階的訓練計劃傳承下去，因為他深信，「Sub-3不是夢，是一種行動，他們的下一個目標，將是今年秋天的北京、大阪或韓國中央日報馬拉松」。

## 馬拉松精英隊資料

馮華添主理的馬拉松訓練中心推出「5周馬拉松Sub-3訓練先修班」，只要跑手通過5周的訓練，便可參加「Sub-3訓練班」，成為精英的一分子。

### 5周馬拉松Sub-3訓練先修班

|                        |  |
|------------------------|--|
| 日期：5月27日至6月26日（逢周一及周三） | 對象：1) 3小時30分內跑畢全馬；2) 有意成為Sub-3跑手；3) 有意在下列其中一項賽事跑出Sub-3成績 |
| 時間：晚上7:00至9:30         | • 13/10北京馬拉松   |
| 地點：香港仔運動場              | • 27/10大阪馬拉松   |
| 費用：\$700               | • 3/11韓國中央日報馬拉松  |
| 名額：60人                 |  |

網址：[www.marathontrainingcentre.com.hk](http://www.marathontrainingcentre.com.hk)