

備戰毅行者四大秘笈

三十會／梁百行、魏華星

2006年10月11日

《信報體育》P14版體育

樂施會舉辦的毅行者籌款活動，今年將踏入第二十五個年頭，超過一千支行山隊伍，將籌得逾二千萬元的善款，支持亞洲與非洲的扶貧救災工作。眾毅行者將由西貢北潭涌開始，穿越新界由東到西的主要山脈，最後抵達屯門的掃管笏，一百公里的距離，絕對是一項體能與意志的終極挑戰。

毅行者官方網站上已詳列最完整的準備計劃，在此，筆者只分享個人覺得對「初行者」完成賽事最有用的經驗。比賽將近，已經踏入最後一個月，再有極大的進步看來不太容易，但良好的目標、計劃、準備與策略，卻可令團隊有更大發揮。

一個現實目標與分段計劃 無論你希望挑戰時間目標或在四十八小時法定時間內完成賽事便可，現在也是時候調整最後的計劃。應根據練習的時間、表現和當前四位隊員的體能狀態，釐定最現實的分段目標。

基於大會規定十個路段的每一個報到處，都必須整隊同時登記，分段目標應考慮到每個人的強弱點，例如四人均為跑步能手，首段的公路就可以較短時間為目標。

比賽前兩周不過度練習

根據經驗，如能在前三、四段安排比較輕鬆的時間表，隊員保留更好的狀態，除了能在前期先建立一個比較享受的團隊氣氛，一般也能在後段較平坦的路後來趕上。而因累積疲勞的關係，亦必須為較後路段加時。假若練習不足，還須附加更多的休息時間。但無論目標時間多長，一般也不會加入睡眠時間（但也有隊伍因增加睡眠時間而獲得足夠力量及精神完成）。

兩次最後的長途練習 行山練習是不能取代的，就算是艱苦的長距離跑步，肌肉的鍛煉也不盡相同。可是，比賽前最後兩周盡量不要安排長途練習，而訓練也必須加倍小心，因為假如不幸受傷，已經很難有足夠時間痊癒。建議第一個長途練習由第二段至第四段，即由北潭凹到基維爾營地（之前有充足練習者可考慮多走一段至畢架山，然後於九龍水塘離開）。此段是筆者認為最大的考驗，途經雞公山與馬鞍山兩大難關，倘若於真正比賽當日能走到基維爾營地而沒有嚴重受傷，多半也能走畢全程。

盡可能全隊四人同行練習，以作最後的時間測試。練習時應使用比賽時的用具，包括鞋、背包或腰袋等。第二個建議練習由第六段至第八段，即九龍水塘開始經金山、針山、草山、鉛礦凹到大帽山，此段有很多起伏上落，到真正比賽當日，參賽者經過第一至五段的折磨，走起來絕不容易。行程盡量包括夜間練習，以適應摸黑夜行及試用夜間裝備。

四人同心始能完成比賽

三項日常的準備：肌耐力、生活習慣、營養儲備 還剩下一個月，要大幅提高隊伍的速度已經有點太遲，尤其是要求所有隊員一起提升力量。可是，健康的狀態比堅實的肌肉更為重要，現階段應保持穩定的運動量，以維持應有狀態，但不要因為缺乏練習而造成太大壓力。

由於四人同行的時間不多，分開的個人練習變得非常重要。隊員可各自進行跑步練習，每周有兩、三次或以上的三十分鐘跑步已很有幫助，若其中一次能跑六十分鐘以上更好。此外，仰臥起坐（Sit-up）和簡單的拉腿熱身動作，可訓練腰背力及整體的柔韌性，持續四星期的練習已能達到明顯效果。如果沒有空餘時間增加訓練頻率，最少也應做一些簡單的生活改變，如暫時不吸煙、不喝酒、注意飲食與早點休息等。在最後一周，多休息、多吸收養分與水分，盡量保持健康的身體狀況。

四人同行的預備 要完成比賽的其中一個關鍵是一隊四人絕對齊心。團隊精神尤其重要，但不只是比賽當天，而是由練習開始培養默契。大家須付出時間與隊員一起練習和策劃整個部署，行之不易，但這也是毅行者其中一個「好玩」的地方。

默契有時候更多來自包容忍耐、開放的溝通與理解；就算比賽中有些小問題要解決，不要覺得拖累大家而延緩溝通，因為一顆小沙進了鞋裏或一點點的磨擦疼痛感覺，都可導致最後退出離隊，而不能全隊 Full-Team 完成。

只剩下不到一個月時間，若有多餘時間去思考退出的藉口，倒不如馬上動身操練，到最後你會發現，最值得回味的並非衝過終點的一刻，而是曾經為自己選擇的目標，跟同伴一起認真奮鬥、努力過。

（筆者倆同闖八屆毅行者，二十二到四十多小時的時間亦走過，雖不算是非常資深，但就深深明白初行者的最大挑戰。在此祝願所有毅行者都能超越自己。）

1. 樂施會舉辦的毅行者籌款活動，今年將踏入第二十五個年頭。
2. 毅行者是挑戰參加者體能及意志力的活動
3. 今屆毅行者宣傳海報