



楊志成是香港越野跑好手。

毅行者 2024賽事簡介

- 日期：11月15日至17日
- 起點：西貢北潭涌
- 終點：屯門哈羅香港國際學校
- 全長：約100公里
- 活動形式：於48小時內完成約100公里的路徑

「樂施毅行者2024」將於11月15日至17日舉行，起點由西貢北潭涌至終點屯門哈羅香港國際學校，全長約100公里。參加者需要攀越23個山嶺，包括香港最高的大帽山，涉及多條上山及崎嶇不平的路段，是極具挑戰的活動。楊志成是中國香港越野跑好手，過去兩屆賽事都奪得不同組別的冠軍。在本屆賽事舉行前夕，大公報獨家專訪楊志成，談到其跑步人生、開班教學的成就感，以及首度代表港隊參加國際賽事的感受。

大公報記者 張銳（文、圖）

楊志成在中學時期已經開始跑步，與不少人一樣，他的初衷是為了健康，怎料變成每天的習慣，他說：「開始跑步純粹是想健康一點，但跑了10多年之後突然間有了目標，發現除了健康之外還可以追求個人成就，便開始恆常訓練，在馬拉松和100公里山賽設立自己的目標。我也沒有刻意去追求名次和成績，反而是在跑步中找到樂趣，便越跑越享受。」他在訪問期間更向記者展示其已連續運動2114天的APP截圖，更稱跑步已變成猶如刷牙一般每天的習慣，不跑反而感覺像缺少了一樣東西。

除健康外，楊志成認為跑步更助他擴寬視野、增長個人見識，還能認識到世界各地的新朋友，他說：「我在全世界不少地方都跑過馬拉松和山賽，其間認識到不少新朋友。我甚至還跑過濟州島、日本富士山等出名的景點，不少人是去這些地方旅行，但我是去比賽，能用不同的角度去看山、看風景，我覺得眼界因此更加擴闊，能用不同的眼光去看待這個世界。」楊志成透露他的太太鄭潔兒（Cherry）都是通過跑步相識。

友幫助。我們還需要懂得如何處理困難和人際關係，如何和人溝通，完成團隊合作是這項比賽中很重要的一環。同時比賽中不會只有順境，當遇到逆境、遇到困難時如何一起去克服和度過都是很有意義。」

楊志成曾跑過金山郊野公園。



戰勝崎嶇路段 連續兩屆奪冠

享受「毅行者」樂趣 楊志成跑出正能量



楊志成（前排左三）與其他跑步愛好者合照。受訪者供圖



楊志成（右一）與太太（右二）在比賽中衝線。受訪者供圖



楊志成曾跑過很多崎嶇路段。

隊際比賽靠互助更具意義

談到毅行者比賽，楊志成在前屆搭檔隊友以11小時38分獲得男子組別冠軍，上屆則與太太還有兩位搭檔組隊，獲得了男女混合組別冠軍。

本屆賽事，楊志成會代表Team Salomon隊參加男子組別，雖然是前列名次的熱門組合，但他並不想對團隊造成太大的壓力，他把目標定在12或13小時左右，更多的目的是以老帶新，他說：「團隊內我是年紀最大的，時間上面沒有想衝很快，目標是以團隊合作完成賽事，名次目標會放在前列，但也只是其次，還有就是順利安全地完成賽事。」

毅行者與其他賽事最大的不同，楊志成認為是隊際的比賽形式，而且他認為團隊合作的精神是這種形式中最重要，且以互相幫助的形式去完成比賽令此更有意義，他說：「無論你個人跑得多快，萬一其中一人出現不適，你都要幫助隊友或需要隊

其實在參加這個賽事之前，楊志成透露曾想將重心放在馬拉松衝擊個人最佳時間上，越野賽則可能會減少參加，因為年紀漸大，想再次達到以前的時間是很困難，

身兼數職

除以運動員身份參加比賽外，楊志成還身兼數職，不僅有自己的文員正職，還在2022年開班教學，旗下的跑會為「Mars Trailrunning戰神越野」，目前已有數十人參加。

為在這3個職業當中取得平衡，楊志成坦言不僅因此犧牲了睡眠時間，甚至導致社交減少，他很感謝家人和朋友對他的包容。更讓他開心的是，在開班教學中獲得的成就感，他說：「我覺得雖然犧牲了一點自己的時間，但見到學生進步真的很開心。見到學生從零開始，到後來跑得越來越快，甚至青出於藍，這都會令我更加有成就感。」

楊志成稱，開班教學的原因是想傳承他多年來學到的一套方式給下一代，讓想在跑步上跑得更快的跑者受益，他說：「我以前就是沒有一個系統方法去跑，只得一個衝字，導致經常受傷，時間上也做得不夠好，因此我覺得要把我學到的方法傳承下去，將我的一套搬到我的學生身上，這樣他們也可以教會更多的人，才有更多人能夠受益。」

楊志成又談到，在開班教學中，他最想自己的學生都可以達到他們自己想要的目標和要求的東西，這是令他感到最開心，他說：「未必每個人參加跑班是想跑得快，有些學生是為了健康、有些是想減肥、有些是想改善跑姿或是認識新朋友。我希望學生在訓練中能達成他們的目標，我會盡全力幫他們去改善和做得更好。」

夫妻檔入選港隊取佳績

喜出望外

雖然已經跑了很多年，且在本地跑界也有一定的名氣，但楊志成卻在上月才首次代表中國香港參加國際比賽。首屆亞太區越野錦標賽上月底在韓國的蔚山舉行，楊志成和太太都入選了港隊，並且在統計男子隊、女子隊和U23隊的成績後，港隊獲得亞洲隊伍總成績的第3名，成績優異。

其實在參加這個賽事之前，楊志成透露曾想將重心放在馬拉松衝擊個人最佳時間上，越野賽則可能會減少參加，因為年紀漸大，想再次達到以前的時間是很困難，

而且跑越野賽需要的恢復時間更長。不過，在一次機緣巧合下，楊志成和太太都獲得邀請代表港隊參賽，楊志成立刻答應，因為他認為代表香港參賽是一種榮耀，他說：



楊志成與太太一起代表港隊出賽。受訪者供圖

大埔搶攻流浪追榜首



大埔球員賽前積極備戰。

【大公報訊】記者張銳報道：港超聯今天將有兩場賽事上演，其中下午3時大埔將坐鎮主場大埔運動場迎戰流浪。港超未嘗一敗的大埔面對實力較弱的流浪，火力全開務求追平榜首東方的積分。

大埔現時已賽6場4勝2和積14分排在積分榜次席，落後榜首多賽一場的東方3分，今仗只要擊敗流浪便能追至與東方同分，若取得5球或以上的大勝，更有望以淨勝球優勢進佔榜首。

大埔今季延續上季的良好狀態，一直處於有明顯進步的上升期。球隊今季針對性引入部分球員後，實力得到明顯提升，且

表現更為穩定。相反流浪的表現則差強人意，已賽6場僅得1勝1和4負積4分排在「尾三」的第七名。流浪的日本外援林達太在大戰前仍鼓勵球隊，他相信只要團結就有機會爭勝：「這將是場硬仗，我們必須拚盡全力才可克服障礙，並且要團結一致才可勝利。」

理文撼九龍城爭止跌

另一仗於今晚6時在將軍澳運動場上演，由衛冕冠軍理文主場迎戰九龍城。理文近況在亞冠盃二賽事表現不佳，今仗急於在主場重回勝軌，但對手九龍城今季表現超出預期地好，相信理文今仗想全取3分難度不小。

郭嘉諾接任澳門男足主帥

【大公報訊】記者張銳報道：中國澳門足球總會周四（7日）宣布，委任香港足球教練郭嘉諾為新一任澳門男子隊主教練，並於即日起正式履新。

擁有亞洲足協專業教練牌照的郭嘉諾曾經兩次帶領港足參加過省港盃賽事，並且獲得了2017和2018年的兩連冠。他還以港足U23主教練的身份帶領港足參加過2018年印尼雅加達亞運會，並最終打入16強。郭嘉諾還於一段時期擔任過港足助教。

12月領軍征東亞外

球會層面，郭嘉諾還曾帶領過香港球隊大埔、天水圍飛馬和深水埗征戰過港超聯賽事，他還執教過台灣球隊台南台鋼，且帶

隊出戰過亞協盃小組賽。郭嘉諾執教風格嚴謹，注重體能和戰術打法，他富有激情和熱血的執教方式亦成為其執教的標誌，綽號「風車Sir」。

澳門足球代表隊現時世界排名為第193位。郭嘉諾的比賽任務會先是月底兩回合的粵澳盃，之後便會領軍返港，帶隊參加下月在香港舉行的東亞足球錦標賽外圍賽。



澳門足總於社交平台發帖宣布郭嘉諾接掌帥印。