



●梁樂文從跑步中找到快樂後，希望把這份快樂傳遞開去。

跑步向來是一種自我的運動，不需要配合別人，以自我的感受為中心，就算參加比賽，成績只是對自己交代，成也自己，敗也自己。配速員，是一個必須把跑步看得比單純一項運動更重要，必須全心全意喜歡它，才能將這份熱情感染予周遭的人。擁有典型長跑身形、線條結實的 Coco 為何會選擇當上配速員？那就要從跑步的初衷減肥開始說起。

「2019年接觸長跑，主要是想減肥同想身體健康一點。」Coco 笑說。眼前的她身材苗條，身上沒有一塊多餘的贅肉，一點也看不出來曾經需要減肥。她指當時試過最高峰體重 60 幾公斤，日日跑步至少一小時，曾經減到 40 多公斤。她回想當時因為毫無章法跑步而跑傷，脛骨骨裂而入了急症，卻碰巧遇上跟隨跑會跑步的急症醫生，便介紹了她加入「飛達跑會」。從此，跑步再不是一個人的運動。

享受跑步成進步推進器

「初時覺得為什麼要那麼辛苦來跑步，但加入後有專人訓練，姿勢和跑步流暢好多，也進步了很多。」Coco 的第一個「渣馬」是 2012 年 10 公里，在沒有任何跑步訓練下就嘗試參加比賽，直到 2019 年才重拾跑步，加入「飛達跑會」後不停推前 10 公里時間，開始進步到 47 分鐘、45 分鐘到 44 分鐘。除了正規訓練方法，「享受跑步」也成了她的推進器，「在跑會認識好多跑手朋友，開頭對跑步完全不認識，以前好孤獨地跑，覺得自己跑可能開心自在一點，加入跑會有差不多速度的人一齊跑，練跑時間好快樂、好快過。以前跑 Programme（訓練課程）好易放棄，但一大班人跑好快就完成一課。」

Coco 笑着說起自己如何因為減肥而發掘另一面貌的自己，又因為跑步認識更

Pacer 使命：燃亮自己成就他人

香港文匯報訊（郭正謙）Pacer 叫配速員，或是領跑員，在外國跑步比賽中很早已經出現，隨着近年香港跑步風氣越來越盛，Pacer 亦成為了各大長跑比賽的「標配」。

Pacer 作用主要是幫助跑友完成比賽，甚至破 PB（個人最佳時間 Personal Best）。Pacer 的作用主要有兩方面，首先是計算全程跑速和時間並保持穩定跑速，避免跟隨的跑手速度時快時慢浪費體力，能夠心無旁騖地達成目標時間，而由 Pacer 領跑可以減低風阻，有助減輕跑手負擔造出更佳時間。此外，Pacer 亦會在比賽期間鼓勵跑手，可謂參賽者的「最佳拍檔」。

而渣馬 Pacer 賽前接受近三個月的訓練和上課，課堂內容涵蓋營養學、肌肉力量訓練以至

心理訓練課程等，並需要在其他賽事擔任配速員累積經驗，要求十分嚴格。



●梁樂文（右二）等一眾配速員已準備就緒。

精英跑手亮相為賽事預熱 魏賡 羅映潮準備就緒

香港文匯報訊（記者 張發兒）香港渣打馬拉松 2025 將於明日舉行，今屆賽前記者會首度移師到啟德體育館舉行，本地跑手魏賡及羅映潮昨日聯同一眾海外精英跑手亮相記招，為賽事預熱。兩名港將均期望能夠在今次全馬跑出個人最佳時間，羅映潮更認為近年的比賽，香港女子隊已經不再是一枝獨秀，而是大家都跑得出好成績。

今屆的賽前記者會在啟德體育館舉行，會場中亦設有渣馬博覽會，在現場所見不少跑手正在參觀，與場內的擺設「打卡」留念。

兩名本地跑手魏賡及羅映潮，昨日出席記招時分享備戰情況以及目標。魏賡今屆已經是第 13 次出戰渣馬，他期望今次能

夠造出個人最佳時間，「13 次裏面不是每一年都是參加全馬，最近 5、6 年才開始跑全馬，越來越熟悉赛道，自己都是平常心去跑，對所有事情都很熟悉希望可以在這個每年一次的盛事跑個好成績。」

根據天文台報道，預計比賽當日氣溫只有 10 度，事實上魏賡今季已經不止一次在寒冷天氣下作賽，所以今次可以說是「主場之利」，「天氣看來比以往幾屆更加好，是比較有利發揮，希望所有人都能夠跑得出好成績。」

羅映潮則透露已經為今次賽事做好準備，「備戰情況十分理想，在短距離的 5 公里及 10 公里賽都有所提升，想在今次全馬打破個人紀錄，能夠達標為香港出戰年尾的全運會。」

羅映潮又認為除了男子組外，渣馬女子組氣氛亦相當好，姚潔貞、司徒兆殷等名將均有出賽，「證明香港女子隊已經不再是一枝獨秀，大家在所有項目跑出的時間都越來越快，是一件好事，成績越好往後可能會有更多的資源，對整個跑步的體制都是健康的。」



●一眾嘉賓在記招合照。

香港文匯報記者張發兒 攝

渣打香港馬拉松 2025（渣馬）將在明日（9 日）舉行，加緊備戰的除了 74,000 名參賽者，還有一班配速員（Pacer）。在今屆的配速員陣容中，其中一名是第二年參加的梁樂文（Coco），她表示從跑步中找到快樂後，自然也希望把這份快樂傳遞，亦因而踏上成為配速員的道路。把參賽者按目標時間安全送到終點，看到跑手完成目標衝線的笑容，是長跑世界的另一種快樂。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

●梁樂文今年第二年擔任配速員。

多跑友，就更為着迷。她由 10 公里到轉向長跑才數年，2022 年首個渣馬半馬已跑出 Sub-2 的 1 小時 43 分，現在最佳時間是 1 小時 33 分，擔任配速員絕對綽綽有餘。她去年首次在渣馬為參賽者領航，今屆將第二次幫助跑手在 1 小時 50 分內衝線。

她在跑步中找到快樂，自然也希望把這份快樂傳遞。為了在渣馬穩定配速達到目標時間，除了恒常跑會練習，Coco 近大半年一星期最多兩日參與配速員的特訓備戰。跑手在配速員帶領下，不需要顧着速度而放鬆做好自己節奏、做好跑姿去完成賽事。就是這一份使命，Coco 努力撐過訓練周期，不為別的，只為帶領跑手衝過那條終點線，完成他們心目中的馬拉松。

去年在渣馬半馬當配速員，終點前被越過一幕，是她最難忘又感動的畫面。「一班人一齊衝線真的好開心」，少言的 Coco 精簡一句，埋藏的是成為配速員真正的意義價值與快樂成就所在。她回想去年擔任配速員後收到參加者的訊息，「事後有很多人 Inbox 多謝我，『終於跑到兩小時內』、『PB 好開心』，收到好多多謝說話，好鼓勵到我，令我想以前都曾經有個目標想完成，最後可以達成的喜悅。」

配速員助跑手 完成心目中馬拉松

梁樂文：把跑步快樂傳播開去

這也是為何她放棄在渣馬追求成績，寧願成人之美，幫助參賽者跑出目標時間。

她坦言不會因為要領航而感到壓力，「沒特別大壓力，做自己鍾意做的事，放鬆心情跑步。」每周五和周日最多兩課配速員訓練，雖然有時需要取捨，但從不認為是犧牲私人時間，「因為跑步是好開心，又見返一大班熟悉的面孔」。可見其真心熱愛跑步。

自身能量影響並肩同行跑手

作為參加者，也想被這個笑容滿面、渾身散發正能量的配速員帶領吧。Coco 認為自身的能量，絕對會影響並肩同行的跑手，「Pacer 的心態很重要，自己一舉一動都會影響到跑手當時的心情和狀況，自己帶跑是開心的話，他們心情也會較正面地去跑步。」她鼓勵任何想跑到目標時間的參加者，都可在比賽日加入指定時間的配速團。

從一個單純想減肥，到為了一同完成半馬目標而感動的 Coco，學習散播熱忱與快樂，學習讓自己變得強大，強大到足以帶人前行。「跑步不是為了成績，更重要其實是過程」，她跑的每一公里，都是學習成為更好的自己，更好的配速員。



●梁樂文為擔任配速員特訓備戰大半年，協助參加者達成目標。受訪者供圖

周日天氣寒冷乾燥 跑手需做好保暖功夫

香港文匯報訊（記者 張發兒）香港渣打馬拉松 2025 將於明日舉行，屆時天氣預計會相當寒冷，兩名本地精英跑手羅映潮及魏賡同樣認為要做好保暖功夫，例如穿雨衣及選擇緊身衣物。

根據天文台預測，明日天氣將會相當寒冷，只有約 10 度左右，而且十分乾燥。不過羅映潮認為這並不是一件壞事，「很難得可以在香港遇到這個天氣，濕度也比較低，有利跑手去造出好成績。」

羅映潮又指天氣寒冷的話一定要注意保暖，「還要補充水分，不是說天氣乾燥一定能夠做到個人最佳成績，要做回平時做的事情，例如不要以刺激性的食物及飲品作為早餐，放鬆心情去比賽就可以了。」

魏賡同樣認為一定要做好保暖功夫，「熱身與開跑其實中間都有一段時間，衣着不能太單薄，可

以選擇穿便利雨衣，盡量選擇些貼身的衣服，起跑前先除下外套。」他認為飲食方面也要做出調整，「吃多點暖的食物，以及早休息。」

至於中國香港田徑總會行政總監伍于豪表示，因應最新天氣預報，已經和醫療輔助隊有密切聯繫，以加強物資和保暖裝備，尤其在救護站。他又指出周四周五共有 3.5 萬名參賽者到體育館領取選手包，預料周末會有更多人到訪。



●羅映潮（右）和魏賡提醒跑手做好保暖功夫。香港文匯報記者張發兒 攝