



# 「科學長跑營養學」運動專講 一 香港代表齊分享(一)

要完成42.195公里的馬拉松賽事，甚或取得佳績，並非想像般困難，只要練得及補得其法，你極有可能繼范瑞萍及賴學恩成為馬拉松香港代表。為了讓更多愛好跑步的人懂得長跑訓練知識，我們舉辦了「科學長跑營養學」運動專題講座，分享馬拉松香港代表苦與樂的同時，亦會找來專家教導完成馬拉松賽事的實戰準備。

## 馬拉松香港代表

愛好馬拉松的朋友，相信都聽過范瑞萍(JoeJoe)及賴學恩的名字，他們是業餘馬拉松跑手，能成為香港代表，一定是自少訓練有素，卻並非如此。JoeJoe：「不喜歡曬太陽後出雀斑，所以與戶外活動絕緣，但參與一次行夜山活動後，愛上出汗的感覺，很舒服！」於是，愛上了長跑並參賽多年，她最難忘的是撒哈拉沙漠賽、柏林馬拉松，還有就是06年時首次以3小時內佳績完成馬拉松賽事。至於賴學恩自言年幼時不做運動，卻因工作關係參加長跑訓練班，得到教練賞識，在訓練三個月後參加馬拉松，奪取香港參賽運動員的第四名，第二個賽事已取得第一名，直至現在差不多10年了，仍保持很好的成績。往後他還會繼續努力練習及積極參賽，向香港馬拉松紀錄進發。

## 為自己計劃練習

很多人都希望知道兩位取得佳績的竅門，如他們的訓練模式及飲食習慣，在比賽時如何發揮等等。在多年長跑歷練中，他們嘗試過不同的訓練方式、營養飲食及比賽計劃等等，早已為自己訂下訓練、飲食等日程。「高峰時每週跑150公里，訓練後實在太累，沒甚麼胃口，但又不能不吃，於是，選擇顏色較多的蔬果進食，可增加食慾；也會準備不同種類的碳水化合物食品，如馬鈴薯、意粉及米飯等等，



▲范瑞萍(右一)及賴學恩(右二)於專題講座中分享參與馬拉松的苦與樂。

可以想吃便吃。」JoeJoe不諱言自己較瘦，在賽前會多吃含碳水化合物食品；在比賽時為了增加能量，會帶備5-6包Power Gel，隨時可以補充。

而賴學恩則有太太負責飲食營養，只要在比賽前減少進食油膩食品便可，更不會在比賽前或比賽中吃未曾進食的東西，減少因不適而導致表現失準。在比賽前做好計劃，在比賽時盡量實踐，而腦裏只想著如何達致目標，希望在預訂時間完成。

## 退一步海闊天空

每位運動員在練習及比賽時，都會傷痕纍纍，JoeJoe腳前掌已有鈣化情況，每次比賽都要忍受踏著每步的痛楚，若不生性在比賽時出了血泡，那種刺骨的痛更難以形容，惟有服止痛藥減輕痛楚。JoeJoe亦不諱言：「腳掌鈣化源自自己的好勝，參加了賽事，付出努力及時間練習，就算受傷也在所不計，繼續練習及參賽，結果是傷上加傷。」反觀學恩則懂得退一步海闊天空，雖然賽事在即，但受傷了便會停一停休一休，好讓傷患休息，因為知道往後還有很多不同的新挑戰，所以，不急於一時，相信馬拉松選手的路，仍然漫長呢！（下期續）