

# 跑在友情路上



「Beyond 100K」在五大洲共跑了150個全馬，領隊為郭敬仁（前右一）。

有人認為馬拉松是一種寂寞的運動，但如果跑道上有一班志同道合的朋友，情況就不一樣。今次就談談我的馬拉松好友。

我的跑步隊叫「Beyond 100K」在五大洲共跑了150個全馬。領隊是創業人郭敬仁「Edmund Kwok」戰友包括盈大地產法律總監及公司秘書曾細忠「Kirk」瑞銀前董事總經理劉羽恩「Yan Lau」張志雄「Alex」Mark「Paco」Angus「Vivianne及Irene」其中Edmund和Alex是殿堂級的Boston Marathon Qualifier分別跑了超過20個全馬。女將就以Vivianne最突出，完了5個全馬及一次毅行者。

Beyond 100K透過參加兩次廈門馬拉松，為苗圃行動和International Care Ministries共籌得50萬港元，並在雲南興建了「越百里苗圃希望小學」。

德勤中國事務所副主席及前香港會計師公會會長蔡永忠「Philip Tsai」一看身形就知是運動健將。小學時看過坦桑尼亞跑手John Akhwari在1968年奧運會膝蓋受傷仍堅持跑畢全馬的紀錄片後深受感動，並視1972年奧運馬拉松金牌得主美國的Frank Shorter為

偶像，18歲開始跑步，22歲以2小時59分完成他的首個全馬□Philip至今已完成超過35個全馬。



KPMG前合夥人曾耀強（左二）連續11年完成毅行者挑戰外，更為樂施會籌得超過港幣200萬捐款。

同是會計師的KPMG前合夥人Paul Tsang（曾耀強）在2003年退休後，參加了本港及外地無數個馬拉松及超級越野耐力賽□Paul 更連續於3個年度，完成香港的4 x 100公里大滿貫（包括xfam Trailwalker□North Face 100□Vibram 100及TransLantau 100□迄今只有3名跑手獲此佳績，年逾60則亦只得Paul一人。

Paul寓跑步於為善，除連續11年完成毅行者挑戰外，更為樂施會籌得超過港幣200萬捐款。

許君恕醫生□Wilson□是我的家庭醫生，他在2012年以人生第一個全馬慶祝「登六」，至今已跑了3個全馬，包括世界「六大」之一的東京馬拉松。我特別感謝每次求診時，熱誠的Wilson總是不忘對我多加鼓勵。除了自己跑之外□Wilson仁人君子，每星期有一、兩晚會專誠到九龍義務擔任領跑員，陪伴視障人士練跑。

爾雅溫文的練松柏律師行合夥人練紹良□David□是我廿年的老友，多次以Sub-4完成全馬，跑得比我快很多。

既是恒生同事亦是我的跑步恩師楊子江□TK□已完成了80多個全馬及超馬級的越野賽事，家中擺放的獎盃多不勝數。

去年我第2次擔任「苗圃挑戰12小時慈善越野馬拉松」的挑戰大使，很高興能見證AIG香港及台灣傳訊總監鄧婉儀[Lisi]完成她首個全馬。

還有是我的行政助理陳玉玲[Pauline]她「文武雙全」，曾是恆生歌后，又跑過10K和半馬共10次。我時常鼓勵她到海外跑全馬，並承諾作出贊助，但她總是說「在考慮中」。

非洲諺語說「If you want to run fast, run alone; if you want to run far, run together.」人生路上能有眾多好友並肩齊跑，互勉互勵，令我深刻體會到這句話的真諦。

張樹槐 恆生銀行傳訊及可持續發展總監

（本文曾於信報刊登）