

HUMAN RACE

新聞·潮流·
以及平凡跑友的不平凡故事



曾福祥

Most Improved Runner 後起之秀

一年一度的香港越野跑頒獎典禮，今年基於疫情爆發導致大部份賽事取消，大會迫於無奈地延遲到明年與下賽季年度一併舉辦。沒有獎項不代表沒有付出，不得不提的是，人稱「怪獸仔」的曾福祥(Ferdinand)，在今季交出了亮麗的成績，更大幅推前自己的成績。

Text : Billy Photo : Billy、部份由受訪者提供

在國際越野跑協會(ITRA)的綜合能力指標累積到737分，他在這季的風頭一時無兩。雖然現在暫時需要慢下來，但也是一個很好的機會讓他反思這些獎項背後的得着。

回到他未成為精英跑手的時候，曾福祥在中學時活潑於各項運動，足球、羽毛球，是個好動兒，但未有專練一項。到了大學時期加入中大善衡書院的長跑隊，反而找到跑步給予人生的意義：「我在大學時選修是工商管理金融，與運動基本上無關，我開始跑步其實是想減壓；而且單純的說如果跑步會帶來獎項，又說服不了我去堅持，我在其他項目更容易得獎。反而是一次體驗，令我發現人生其實有很多可能性。」曾福祥說的，是在2017年畢業那年，與3位同窗一起完成了撒哈拉沙漠250公里超級馬拉松：「當年其實已經打算跑完回來就找工作，但去完撒哈拉之後，發覺大自然真的很美，很想嘗試用跑步享受大自然，自始慢慢熱愛這項運動。」

所以他畢業後未有投身金融行業，反而一直從事於與跑步有關的工作。認識一些越野跑的前輩後，愛上了跑山，加入黃浩聰的創立的The Peak Hunter團隊，開始當起助教的工作，邊教邊學。最近他和朋友開設以越野跑為重心的訓練場地，他稱之為一個結合越野跑和消閒生活的「跑竇」，希望有個地方可讓一班跑友交流。基本功慢慢建立，成績也開始進步，到今個賽季突飛猛進。他歸功於確立了周期性訓練，以及和學生的互相推動：「在團隊中學習，自己也不自覺地成長，雖然是辛苦，但是想到自己是別人的教練時，自己的責任重了，

如果要選一位這個賽季的香港最佳進步超越跑手，曾福祥絕對是大熱人選之一。在本賽季停擺，賽事相繼取消前，他參加了10多個賽事，其中包括3個本地100公里的大賽，而且均取得不俗的成績。除了在新賽事香港黃金百里100公里組別取得男子第一名，在國際賽事The North Face 100及Vibram Hong Kong 100也排在本地跑手的前列位置。在兩個50公里賽事美津濃香港山路錦標賽及MSIG Summits Mui Wo亦奪得全場總冠軍。以26歲之齡，

推動學生進步時，首要是自己也要進步。」獎牌一個接一個，回想上季那麼多場賽事，他說比較深刻的是美津濃香港山路錦標賽奪冠的那一場：「我在過程中其實一直落後，而且在途中被蜜蜂螫傷，但是經驗似乎在告訴我，無論環境如何，也要要跟自己的節奏跑。」學習不要跟着前面的人來跑，而是要集中於自己，在長距離的路程中認識到自己的身體，是曾福祥今季最大的得着。

年初的HK100，算是他一個小小的里程碑，做出不錯的時間，狀態開始提升，打算再到雲南的高黎貢一拼。可惜疫情爆發卻打亂了部署，當下目標消失，自然動力也此消彼長；不過跑得再快也要停下來檢視自己，不然進步不會無止境：「上季那段時間比賽真的太密集，太集中於賽道，未有機會反思及檢視自己。在不斷往前衝的同時，都需要想一想自己跑步、比賽之目的，整理一下思緒。特別是在跑班中，我年紀是最小的，當我有時間聽他們各人跑步的原因時，我反而學到更多，因為每個人的人生歷練都不同。」每人努力方式都不同，進步的方法也有出入，要找到清晰目標，是他的秘訣：「當你踏出第一步去跑



的時候，無論是比賽或訓練，要想清楚意義、用途所在，除了跑步之外，要坐下來想想自己的訓練計劃，檢視自己，才可以拿捏得更好。」未來想有甚麼突破？「現在有比賽已經很高興了，短期內希望可完成一個全新的斯巴達越野賽事，因為是第一次挑戰，都算是我一個少少的突破。長遠來說就希望自己累積更多，未來可以參與一些世界性或超馬的賽事；可以的話，和學生一起比賽就更好。」的確，愈長距離，愈是需要經驗和時間浸淫，提升心理質素，長遠來說才可以去到更高的水平。KW

獎項可以反映到你的付出，但我比較高興的是看到自己的專注，在賽事中能夠發揮。



Profile:
曾福祥 (Ferdinand)
26歲
ITRA分數: 737

2019/20年賽季部份成績:
Vibram Hong Kong 100
總排名23位 (12小時44分)

美津濃香港山路錦標賽50公里
全場總冠軍 (6小時37分)

香港黃金百里100公里
男子組冠軍 (14小時05分)

The North Face 100香港站50公里
全場第五名 (14小時22分)

MSIG Summits Mui Wo 50公里
全場總冠軍 (6小時23分)