

相隔接近兩年，「渣打香港馬拉松」將於後日(24日)早上再度開跑。雖然今年參賽人數因應防疫限制，由高峰期的7萬人大幅減至1.85萬人，依然無損一班跑手展現「餓跑」熱情。不過畢竟久疏戰陣，加上天氣轉涼及10公里路線皆有別往年賽事，專家特別提醒三大需要注意「卡關位」，謹記要量力而跑，以免超出身體負荷。

### 2021 渣打香港馬拉松賽事資料

日期： 10月24日(星期日)  
 起步時間：上午5時45分起  
 起點： 西區海底隧道九龍收費廣場(10公里)、尖沙咀彌敦道近美麗華酒店(半馬拉松、馬拉松)  
 終點： 銅鑼灣維多利亞公園(所有賽事)

### 3. 西隧起跑小心上斜

除了注意天氣變化，最多跑手參加的10公里賽事也由以往從東區走廊起步，改到西區海底隧道九龍收費廣場出發。西隧的上落斜位以往曾令不少參加半馬及全馬的跑手叫苦連天，如今用於10公里路線，蘇Sir認為「有辣有唔辣」：「西隧起跑不久便要落斜，約1公里後便要上斜路出回路面，然後再有1公里路程上天橋。這連續兩公里的上斜位可說是整條10公里路線最高難度，但是由於一開始便有落斜位，跑手較易加快速度，而且難度主要集中在頭段，若能调整好體力留放，末段衝線相對會較為輕鬆。」不過，蘇Sir建議經驗較淺的跑手，別在起跑初段被別人帶快速度打亂節奏，以免在緊接的上斜位調整不來。



今年10公里賽事將改在西隧收費廣場起跑。資料圖片

10公里起點  
西區海底隧道  
九龍收費廣場

#### 1 站姿抱膝

單腳抬起、利用核心肌肉穩定身體，雙手抱膝貼近身體，支撐腳在抱膝時往上拉，停留約幾秒左右伸展完畢後，左右交換進行5個循環完成動作。

#### 2 站姿抱踝

單腳抬起、利用核心肌肉穩定身體，雙手抓緊單腳抬起的腳踝，讓臀大肌、膝蓋有拉伸作用，停留約幾秒左右伸展完畢後，左右交換進行5個循環完成動作。

#### 3 股四頭肌伸展

單腳後抬、利用核心肌肉穩定身體，抬腳單邊用手抓腳踝，把腳底往身體貼緊，令股四頭肌伸展，左右單邊各進行5次。

謹記熱身3招



# 渣馬後日開跑

# 疫後再衝線 提防3卡關

## 1. 久疏戰陣睇定先衝

經過接近兩年疫下停賽，餓跑已久的跑手們難免未出發先興奮，但畢竟由落實報名到正式開跑只有大概兩個月，在備戰時間倉促之下，Nike Run Club 香港總教練蘇凱男(蘇sir)寄語跑手「睇定先衝」：「10公里賽事大概需要3個月準備，半馬及全馬需時更長。由於康文署運動場維持人數限制，有跑手因而轉到戶外訓練，對於較為進階的加速練習效果或會受到影響。即使平時保持練習習慣，但在久疏戰陣之下，臨場節奏及心理壓力也會有別往時，未必可以跑出理想時間。建議先別在比賽初段太過進取，最後20%路程視乎天氣及身體狀況，才決定是否提升速度爭取最佳成績。」

香港浸會大學體育、運動及健康學系教授鍾伯光認為如跑手保持訓練量，相信不會有太大影響，但需在賽前注意飲食：「今年參賽人數大減，人流受到控制，應會跑得較往年舒服。跑手這幾天應多吃米飯之類的碳水化合物，補充肌肉能量，少吃高纖維食物，以免較難消化。」

## 2. 天氣轉涼記得補水

有別渣馬往年均在1、2月舉行，今年是首次在10月起跑。儘管近日天氣轉涼，但與2月平均氣溫相比，仍有一定差距。蘇Sir特別提醒跑手補充水分：「如果比賽當日有雨還好，否則如半馬或全馬跑手跑到末段已接近中午，約20度的氣溫還是會有點吃力。所以不論是參加哪個組別，建議跑手經過每個水站也要飲水補給，有備無患。」衣着方面，謹記選擇具備排汗功能的跑步裝束，最好是背心短褲，讓身體保持最乾爽狀態。



終點 銅鑼灣 維多利亞公園

渣打香港馬拉松關別接近兩年再度舉行。資料圖片



## 疫情礙生計 陳家豪冀撻番團火

受到疫情影响，不少依靠訓練班維生的長跑好手及全職教練，生計大受打擊。將會出戰半馬的前香港紀錄保持者陳家豪直言心態轉變，惟望藉住今次賽事「撻番起團火」。

過去兩年多項本地體育賽事停擺，難得在去年11月舉行的田徑測試賽，當時已36歲的陳家豪刷新5000米個人最佳成績。以為這位長跑長青樹欲再闖高峰，他卻慨嘆「今時唔同往日」。家豪解釋：「疫情最嚴重期間，試過因為所有訓練班取消，幾近零收入。這幾個月的工作量總算能夠補回過來，特別是渣馬臨近，訓練班需求急增，惟自己的訓練時間相對減少，難以進行高強度訓練，不敢對成績抱太大期望。」

受到生計衝擊，家豪直言想過就此停步，但在將會出戰全馬的妻子姚潔貞鼓勵下，決心繼續並肩作戰。「一來已連續十八、九年出戰渣馬，不想就此斷纜；二來來到這個年齡，跑得幾多得幾多，希望藉住今次渣馬重燃鬥心，為明年賽事做好準備，珍惜最後黃金歲月。」



長跑教練蘇凱男提醒跑手要量力而為。