

調景嶺體育館
靚彎跑道

調景嶺體育館內有一條長約150米的室內緩跑徑，有兩條線道。跑道設計有特色，彎位靚，儲物方便，緩跑徑入口填表借儲物櫃，而儲物櫃就在跑道旁。調景嶺體育館下面有停車場，連接將軍澳港鐵站亦全程有上蓋經商場，各方面都很理想。另外，體育館更設有一道符合運動攀登國際比賽標準的戶外運動攀登牆、兒童遊戲室、健身室等等。館外亦設有佔地達一公頃、分作兩層的戶外地區休憩用地，提供園景花園、草坪、長者健體園地、健身站、兒童遊樂場等設施，放假帶小朋友去放電就最適合。

地址：將軍澳翠嶺路2號

備註：彎位舒服有特色，暫時最好跑。樓下有時租停車場。

彩榮路體育館
設備新淨

觀塘彩榮路體育館設備非常新淨，提供8個羽毛球場、2個籃球場、排球場、健身室等多元化設施，室內緩跑徑長約163米，設有兩條跑道，空間感相當不錯。跑道舒適，多休息長凳，跑道旁有兩部水機，同層又有更衣室及洗手間。彩榮路體育館的跑道設計及設施配套皆不錯。

地址：觀塘彩榮路58號

備註：多休息長凳，同層多設施。離九龍灣港鐵站很遠，附近有屋邨停車場。

香港公園體育館
設計簡單

體育館有一條長約162米的室內緩跑徑，但相比其他緩跑徑，香港公園體育館緩跑徑的設計相對較簡單，沒有線道區分，所以大家在跑步時記得注意安全，小心撞到其他運動人士。

地址：中環紅棉路29號

備註：毫無窗戶，四角急彎。

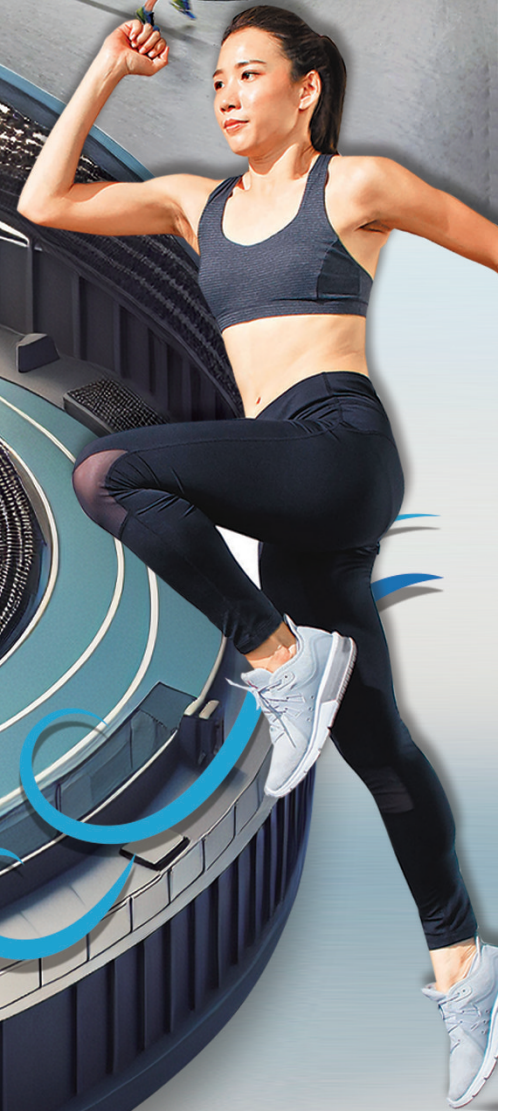
金鐘站行15分鐘，門口有巴士站。



室內緩跑徑

不少人都喜歡跑步做運動，但奈何最近天氣酷熱，且時晴時雨，跑友不想去室外跑步的話，本港有6間分布港九新界的康文署體育館提供免費室內緩跑徑，可以讓怕熱的跑友，涼住冷氣跑圈做運動。跑前不用預約，也不用花錢入場，朝7晚11開放。即睇6大體育館免費室內緩跑徑推介，看看哪一條室內緩跑徑最方便你跑步？

涼住冷氣跑

保榮路體育館
多康樂設施

位於新界上水百和路19號，保榮路體育館毗鄰上水官立中學。體育館提供多元化的康樂設施，歡迎個人及團體於開放時間內租用。場內除了有一條設有二線道的室內緩跑徑外，更設有美式桌球室、乒乓球室、戶外運動攀登牆等等。

地址：上水百和路19號

備註：樓底較矮，彎位轉得不算急，兩條大直路有窗。旁邊有時租停車場，離上水站15分鐘路程。

天暉路體育館
空間充足

位於新界西的天暉路體育館同樣設有室內緩跑徑，雖然緩跑徑只長約130米，但勝在有二線道，空間相對充足，避免跑步時與其他跑手發生碰撞。

地址：天水圍天瑞路63號

備註：入口像機場登機，跑道有壓迫感。轉輕鐵才到，附近有屋邨停車場。

坑口體育館
緩跑徑印米數

坑口體育館位於將軍澳，於2011年12月29日啟用。體育館設有完善的空調系統及多元化的康樂設施，包括提供5張乒乓球枱的乒乓球室、可供進行舞蹈或瑜伽等多功能活動室、健身室及一條約150米的室內緩跑徑。緩跑徑上印上米數，讓跑步人士能清楚計算自己的速度及距離，十分細心。

地址：將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓1至3樓

備註：天窗透光，四四方方。附近多商場停車場，離坑口港鐵站約10分鐘。

