

踏入2026年，本地長跑界有UNICEF慈善跑、渣打香港馬拉松等多個大賽接踵而來，也是新手參賽的好時機。跑步最開心莫過於造出PB（個人最佳時間），一對合適的跑鞋隨時成為跑手突破的關鍵，周日即將出戰聯合國兒童基金會慈善跑半馬拉松的本地女將黃卓寧，就道出選鞋要訣：「跑鞋不是愈貴愈好，選對跑鞋引出潛能，才可更省力地挑戰自我極限！」

圖、文：郭思華
部分圖片由受訪者提供



■黃卓寧直言紙鞋撐對跑鞋保養很有幫助。

坊間跑鞋琳琅滿目，有的主打穩定緩震、有的強調回彈力強、有的強調輕量，各種功能讓人眼花繚亂，不過黃卓寧直言選鞋首要原則只有一個：「選鞋時我首先會看鞋形是否合腳，穿上去腳是否舒適。跑步時若跑鞋與腳形不合，腳掌容易長時間受擠壓，如果腳掌或後跟位置太寬不貼腳，亦會影響穩定性，甚至增加受傷風險。跑手腳形不一，試穿跑鞋時可以跳一跳、小跑幾步作確認，安全與舒適是我選鞋的首要條件。」

近年坊間亦出現不少厚底碳板跑鞋，不少頂尖跑手亦穿上此類跑鞋登上各大賽頒獎台，不過卓寧提醒此類跑鞋並非人人適合：「厚底碳板鞋的好處是回彈力極強，有助跑手既省力又能向前推進，但因為碳板需要一定

跑鞋揀得啱 慳力破難關

日常慢跑

以慢跑或輕鬆跑為主的跑者，以及進階跑者的日常訓練，選鞋時鞋底未必需要碳板，但應留意跑鞋的承托力及緩震，以及保護性是否足夠。

■黃卓寧指買鞋時需留意是否適合自己的腳形。

競技比賽

碳板跑鞋對參與比賽的跑者非常適合。碳板能增加跑鞋的回彈力，令跑手步伐更流暢及減少體能消耗，惟碳板鞋需要有基礎技術支撐，不適合日常訓練，亦未必適合初學者。

選鞋小貼士

■厚底碳板跑鞋（下）與薄底跑鞋各有功用。

提速訓練

已有基礎技術的跑者，在進行提速訓練時，可以選擇普通跑鞋或者中底嵌入碳纖維板的碳板跑鞋，跑者可在提速訓練中逐漸適應碳板跑鞋的腳感，為比賽做好準備。

■黃卓寧將出戰UNICEF慈善跑半馬賽事。

力量下壓才會產生回彈力，因此較適合有基本技術基礎及體能、需要速度訓練的跑手，或是於比賽時穿着。如果速度太慢，碳板跑鞋可能會帶來反效果，甚至增加膝蓋受傷風險，日常訓練或慢跑仍是以普通跑鞋較佳。」

卓寧亦提醒跑手，可以保留新跑

鞋的紙鞋撐，平常不穿時把鞋撐放回鞋內：「跑鞋因為鞋面又輕又薄，日常容易被擠壓變形，有機會影響腳掌空間，因此我習慣將鞋撐放回去，既能維持跑鞋腳形，又能增加透氣度，更好地保養跑鞋。」

放下執着 平常心盼戰亞運

黃卓寧在去年經歷不少轉變，在香港中文大學畢業後重返母校協恩中學擔任教師，身份轉換亦令心境變得開闊，下半年更接連於半馬及全馬造出PB，找到跑步生涯新突破。她亦笑指放下對成績的執着，反而得到更多，今年亦會保持平常心，期望有機會為港出戰今年舉行的名古屋亞運。

黃卓寧去年10月於東亞半馬拉松錦標賽以1小時16分41秒獲女子組第五名，比她過往最佳時間快了1

分49秒，其後她於11月底的上海馬拉松，又以2小時42分31秒刷新PB，她笑言接連取得突破與心態有關：「以往我曾有很注重成績的時候，同時亦給自己很大壓力。但回到母校成為老師才發現，人生並不是只有跑步，只要我做到盡己所能的全力，開心的享受比賽就足夠，不需要擔心我不能控制的東西。心情放鬆後反而得到更好的成績，我也希望保持平常心，努力爭取為港出戰亞運的資格。」

■黃卓寧（右）於東亞半馬拉松錦標賽成績大突破。



■黃卓寧指跑鞋並非愈貴愈好，舒適合腳是首要原則。