

■向籽義曾預着小時候的比達練跑。

搏擊兄妹

愛犬

■與毛孩出門時要定期讓牠們喝水，並注意身體會否過熱。

本港養狗的人不少，平日也不難發現有狗主帶着狗狗一同跑步行山，本地「搏擊兄妹」向籽義與向籽贏也是其一。日常以跑步作固定訓練項目的兩兄妹，亦不時會帶愛犬一起練跑，維多利亞公園內的寵物共享公園以及旁邊的港島維港海濱長廊銅鑼灣段，正是能一次滿足訓練、與狗狗運動，同時欣賞美景的好地方！

圖、文：郭思華 部分相片由受訪者提供

練跑放狗 賞維港

向氏家庭的三隻愛犬悟空、比達與仙豆都是出生數月就被領養，長大後與兩兄妹爸爸、本地搏擊名將「轟炸機」向柏榮一樣活力爆棚。兩兄妹與家人除了日常散步，亦會帶愛犬上山下海，訪問當天兩人就與8歲的比達一起練跑，哥哥向籽義笑言：「前幾年我還可以預着比達一起跑，現在牠已經重逾30公斤，我也預不動了。有時與比達一起跑，牠會突然猛衝，力度大得連我也差點被拉走，但能夠與狗狗一起跑步是很開心的時光。」

兩人亦提到維園的寵物共享公園與海濱長廊，對愛狗人士不僅交通便利，配套也相對充足，妹妹向籽贏指：「寵物共享公園範圍有不同路線可以繞圈，途中亦有飲用水補給點，在山丘涼亭可以乘涼，亦有洗手設備、狗糞收集箱等，設施相當完善，還可與其他狗狗交朋友，牠們也很開心。」

橫過天橋到達海濱長廊後，可見不少跑步人士在此練習，沿途大直路將維港海景盡收眼底，兩兄妹亦喜歡與狗狗在此練習，籽贏表示：「比賽前我們需要減磅，穿上減磅衫來海濱大直路開跑，在銅鑼灣消防局附近折返，一圈下來已大汗淋漓，非常有效果。狗狗一起跑亦可以讓牠們『放電』，沿途亦有附設可繫狗帶的遮蔭棚，狗狗運動後可以在此休息喝水，看看維港海岸線美景，也是賞心樂事。不過，狗狗跑得太熱時，有時候喜歡衝下樓梯跳到海中泡海水浴，主人要小心勿被拖走，更要注意狗狗安全。」

■向籽義（左）與向籽贏會與比達一同在維港海濱跑步。

■（右起）比達、悟空與仙豆是向氏一家的愛犬。

■與中型或大型犬跑步時，要小心勿被狗狗暴衝拉走。

人寵同行要留神 漸進適應最穩陣

與毛孩一同運動是珍貴的快樂時光，但主人同時亦要留意各種狀況，從天氣、環境到補給，甚至活動順序都要注意，才能安全又愉快

地與毛孩盡情享受運動。

人們做運動之前都會進行熱身，其實狗狗也一樣，維園寵物共享公園就是向氏兄妹與狗狗練跑前的熱身地點，向籽義表示：「比達的黑毛及巨大體形都讓牠很吸熱，因此我們會避免在炎熱或暴曬天氣帶牠出門，出門後會先讓牠在公園有樹蔭的地方先繞圈散步，等牠逐漸適應運動後再去慢跑，跑步時亦要隨時留意身邊環境會否出現危險，同時要做好牽引，以免影響途人。」

兩兄妹近日積極備戰3月22日舉行的Ener-

gy Run 慈善跑，但向籽贏亦不忘補充道：「狗狗需要經常補水，因此我們每次都會帶備兩支水，跑步時每隔10至15分鐘，或者比達自己停下時就會讓牠喝水，以及檢查牠的身體狀況，確保安全。」

■維港海濱長廊銅鑼灣段非常適合跑步。

向氏兄妹寵物跑步路線

起/終點：維園寵物共享公園

距離：全程約1公里

路線：先在寵物共享公園內繞圈，適應後可橫過天橋到銅鑼灣海濱長廊大直路跑步，至銅鑼灣消防局附近折返，再橫過天橋回到寵物公園，全程約1公里。若狗狗狀態許可，可於海濱長廊來回折返跑。

■向氏兄妹提醒，要小心毛孩太熱會衝進海中。