

羅映潮(Virginia)是本地馬拉松少數突破2小時40分的現役女跑手，而這位一直在挑戰極限的長跑精英，最愛的訓練路線是畢直平坦的吐露港公路，她笑指這段路其實是「全能訓練場」：「由科學園至吐露港大王爺廟掉頭，途中全是平坦直路，無論是來回跑練習長課、全力衝刺的速度跑、間歇跑或者日常放鬆慢跑，平坦的大直路都是完美的練習跑道。而且面向一望無際的海景，能讓人忘卻時間、忘記跑步的辛苦，不知不覺就完成目標距離。」

這個「全能訓練場」亦是體驗adidas ADIZERO EVO SL無破板跑鞋「全能」之地，跑鞋獲《Runner's World》選為「2025年度最佳全能型跑鞋」，全掌Lightstrike Pro中底令其擁有可與破板鞋媲

美的回彈力，同時採用CONTINENTAL橡膠大底增強抓地力，令跑手在變速、轉向時更加穩定安心。

Virginia亦指：「就像高效能的引擎，亦要配備堅固的車身和抓地力強的輪胎，才能發揮極致。穿上這對跑鞋讓我雙腳大部分力量能成為前進的有效推力，鞋底的回彈力令每一步變得更輕快舒服。輕鬆跑時有足夠的承托力，想進行間歇跑、速度跑等需要衝刺、變速的訓練時，跑鞋亦有良好穩定性及推力，除了適合訓練穿着，甚至參與半馬、全馬比賽亦可以當作比賽鞋，日常外出又可以襯衫，確實『全能』！」

跑步文化風靡全球，穿上一對舒適的跑鞋在讓人心曠神怡的跑道迎風起步，亦是人生一大樂事。要跑得更

圖、文：郭思華

全能鞋王疾走吐露港 羅映潮

極速人生好拍檔

羅映潮指吐露港公路可以進行多種不同距離、速度及強度的訓練。

羅映潮最愛於吐露港練跑。相片由受訪者提供

ADIZERO EVO SL 擁有絕佳回彈力，亦能提供保護。



科學園至吐露港沿途面對壯麗海景，令人忘記跑步的辛苦。

羅映潮跑步路線

起/終點：科學園/大王爺廟

距離：單程約5公里，來回約10公里

路線：由白石角海濱公園出發，經過科學園及白石角海濱長廊進入吐露港，沿海濱長廊一直跑至大王爺廟掉頭返回科學園，沿途多個位置有公廁及水機可休息及補給。進階跑手可於沙田運動場出發跑至科學園，再沿吐露港跑至大埔再往大美督，單程約19公里，來回亦是一次長課訓練。

白石角海濱公園亦有水站及公廁等補給點。



沿白石角海濱長廊跑向吐露港公路，景色優美。



科學園路段綠樹成蔭。



吐露港一段全程是大直路。



大王爺廟是跑手掉頭的折返點。



科學園

白石角海濱公園

訓練跑鞋切忌過輕 回復關鍵靠睡眠

跑步從來不止是跑道上的事，從賽前準備、熱身，到賽後的收操運動、日常飲食與護理，都會對狀態帶來影響。作為全職運動員的Virginia亦深明日常保養的重要，更直言「按摩、浸熱水、充足睡眠」是身體回復關鍵，更提醒跑手選鞋勿盲目追求輕量，反而易招傷患。

「對於職業運動員來說，一天24小時要不是正在練習或比賽，要不就是正為練習作準備，」Virginia笑言，「賽後恢復亦是練習的一環，如何讓身體回復得更快？如何令身體能夠承受強度更高的訓練？這些都是很重要的部分。賽後我會盡快按摩、浸熱水令身體放鬆，以及最重要保持充足的睡眠，這三點是回復的關鍵！」

她亦提到選擇訓練跑鞋不宜太輕：「比賽時跑鞋追求輕量，但日常訓練穿破板或者太輕的跑鞋反而有機會加重膝部負擔，變成傷患。因此選鞋時宜注意承托力及保護性為主。」