



1 柏架山道自然徑

2 小馬山橋

3 紅香爐峰

4 小馬澗



香港山野世界知名，其中一個原因就是交通非常方便，甚至鬧市旁邊就是山野美景。香港超馬跑手袁允灝 (Isaac) 就經常利用午飯時間練跑，從鰂魚涌跑上金督馳馬徑，只要十數分鐘就能享受山林景致，沿途更有紅香爐峰、小馬澗等不同地形與景色，一個 Lunch Time 就能盡享上山下澗的樂趣！

圖、文：郭思華

超馬跑手袁允灝最愛金督馳馬徑

港島城中綠野

Lunch Time 上山下澗

■登上紅香爐峰能找到不少靚景打卡位。



■袁允灝是本地超馬跑手。



袁允灝跑步路線

起/終點：鰂魚涌市政大廈/柏架山道

距離：約 8.5 公里

路線：由鰂魚涌市政大廈後方的柏架山道自然徑起步，先跑過 2 公里上斜路，再登上小馬山橋、小馬坑、信號站，再沿金督馳馬徑前進，中間會穿插中間山路，例如紅香爐峰、小馬澗等，練習腳感。金督馳馬徑是有名的橫山徑，貫穿黃泥涌峽、小馬山、柏架山，如果不想跑太遠，中間也有多條分支路線可以離開，路線比較靈活。

超級馬拉松（超馬）意指距離或時間超越馬拉松 42.195 公里的長跑極限運動，分為路跑與越野兩大類別。而身為超馬跑手的 Isaac，日常除了在街道或運動場訓練，山野道路亦是他的必修課，港島的金督馳馬徑就是他心中的極佳訓練場。Isaac 直言皆因此處距離市區極近，難度亦屬入門級，平常午飯時間換好跑步裝備，數分鐘內就可以由城市走入山林，可謂一次過滿足多個願望。

紅香爐峰飽覽 360 度港島靚景

Isaac 笑言：「金督馳馬徑是有名的橫山徑，貫穿黃泥涌峽、小馬山、柏架山，可以練習速度，想提高難度也可以轉入分支的山徑上山，路線比較靈活。沿途有平坦的水泥地，也有泥地、碎石地，爬上紅香爐峰標徑柱就是 360 度飽覽港島景色的打卡位，附近的大石亦同時可訓練攀爬技巧，跑到小馬坑石澗又可以看着流水景色練習在岩石地面上下坡的技術，相當好玩。」

經常穿梭山林的他又提醒跑手，越野跑對平衡力及身體協調性要求更高，日常增加負重訓練增強肌力可以提升穩定性，下坡時眼睛要先看着前方，預想每一步的落腳點與前進的線路再邁步，就可以逐漸提升敏捷度，山野穿梭更自由自在。

MTC 跑鞋征服全地形 兩段式鞋帶夠體貼

超馬跑手比賽距離往往超過 100 公里，一對能夠長時間保持高承托力、可以讓人在各種路面自由縱橫的跑鞋就相當重要。Isaac 大讚最近長跑界新興品牌 Mount to Coast H1，其設計同時適用於路跑及山野，兩段式鞋帶更為挑戰極限的跑手提供最體貼的保護，尤其適合香港的環境。

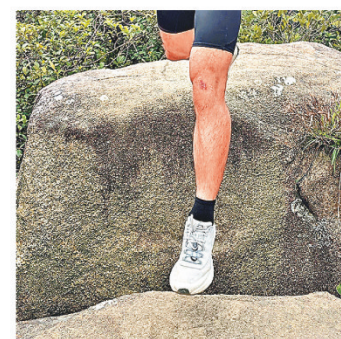
Isaac 直言一般的馬拉松跑鞋往往在 50 公里後，承托力及回彈力已逐漸降低，不過 H1 的 Circlecell 中底及強大抓地力的大底，就提供強大的回彈力及穩定性，無論在路跑或山路都能長期保持良好性能。他解釋道：「MTC 是專門研發超馬跑鞋的品牌，我之前亦穿過旗艦型號 R1 參加很多超馬比賽。至於 H1 的特點是穩定性高、楦頭較闊，加上品牌獨有的兩段式鞋帶，方便比賽時作出微調，解放前腳掌，令雙腳在長時間運動後稍微腫脹仍能保持舒適。」



■H1 跑鞋能適應不同路況。



■H1 跑鞋有兩段式鞋帶，方便跑手作出微調。



■H1 有強大抓地力，在岩石上行進亦能保持穩定。