



現代人生活緊張，行山跟跑步正是減壓最佳良方。有「粉紅大佬」之稱的本港三鐵兼長跑女將司徒兆殷 (Leanne) 亦深明此道，正職為飛機工程師的她最愛每日中午跑到海拔僅77米高的東涌觀景山，以這個老少咸宜的山丘當作體能訓練之餘，在山頂更可盡覽飛機升降與大自然等各種景色，為心靈淨化兼充電！
圖、文：郭思華

提起東涌，人們最熟悉的可能是機場，還有昂坪360纜車站，不過對於同時兼顧運動員與飛機工程師兩個身份的Leanne而言，最熟悉的可能是在國泰城與東涌站中間的觀景山。觀景山位於赤鱗角南路的機場島轉向站旁邊，是海拔僅77米高的低難度入門級山丘，登山初段還會遇上纜車在頭頂經過的路段，甚至可以跟纜車上的遊客打招呼。山徑沿途已鋪上平坦易走的混凝土路徑並設有街燈，只需十數分鐘就能到達山頂的涼亭，無論是機場飛機升降、東涌市區景色或者遠方的屯門青山灣及東涌灣，皆可一覽無遺。

觀景山不僅是Leanne的日常練跑地點，更是她的心靈充電站：「我的工作經常面對很大壓力，因此很需要午飯時間藉着練跑放空自己，像是每日的必修課一樣。觀景山上山途中有樓梯、斜路等不同路況可以訓練不同的肌肉，加上山頂的风景非常漂亮，邊跑邊為心靈充電，下午再回到辦公室就能回復精神繼續工作。」

從2015年在機場工作開始，Leanne也見證了觀景山的變化：「剛開始在機場區域工作的時候，觀景山仍是未經修整的爛地山路，十多年來我見證了封山翻新道路的時光，也看到附近增設機場櫻花園，近年每到春天都有不少遊客來到附近賞花，周圍的景色也愈來愈漂亮。山路翻新後變得更加平坦易走，也成為不少晨運客的運動路線，感覺自己也跟這座山互相見證成長。」

司徒兆殷專屬「充電站」

觀景山睇飛機

踏上心靈跑道



■ 觀景山對面的機場櫻花園，每到春天都吸引不少人前往賞花。



■ 觀景山的入口位於機場島轉向站旁邊。



■ 登山途中會遇上纜車經過，甚至可以跟遊客打招呼。



■ 登山沿途有修整過的樓梯及街燈，平坦易走。



■ 觀景山頂可以飽覽東涌景色。

超級訓練跑鞋 SUPERBLAST 3 穩定回彈長課利器

跑步是Leanne每日的必修課，選擇一對適合的跑鞋自然不可或缺。坊間有各種適合不同程度、不同體形、不同功能的跑鞋，Leanne就大力推介ASICS的超級訓練跑鞋SUPERBLAST 3，皆因其穩定性高之餘亦有良好回彈力，令每一步都跑得更得心應手。

觀景山是Leanne幾乎每日必跑的短途訓練路線，有時候她亦會以通往機場維修區的大直路作為速度課或長課的

訓練跑道，一雙既穩定又能提供良好回彈力的跑鞋就能令訓練更有效果，她分析道：「SUPERBLAST 3的保護性很強，整體重量很輕但中底的回彈力又很充足，穿上的腳感亦很舒服，雖然因為鞋底厚度超過世界田聯的標準，因此未能作為專業比賽鞋，但確實是一對很好的超級訓練跑鞋。無論是跑上觀景山或者跑大直路，這雙跑鞋都是我的訓練首選。」



■ Leanne腳上穿着的Superblast 3及她手上拿着的破板跑鞋Metaspeed Sky，正是她的訓練與比賽愛鞋。

■ 觀景山頂可以遙望香港國際機場。

司徒兆殷跑步路線

起/終點：國泰城

距離：單程約1.5公里，來回約3公里

路線：由國泰城出發，沿過路灣路、觀景路上的機場緩跑徑跑至昂坪纜車機場島轉向站約1公里，再沿旁邊樓梯登上觀景山。從山脚跑至山頂涼亭大約500米，然後於此處來回上下山練習，直至達到訓練的目標距離後再沿路返回國泰城。遊客如在東涌站出發，則可通過昂坪纜車站旁的達東路花園，經過行人天橋後沿赤鱗角南路過橋一直走至觀景山樓梯，如在春天更可順道往對面的機場櫻花園賞花。