

合照。渣馬主辦方代表與一眾海外跑手在記者會上大



香港跑手 魏廣



香港跑手 黃啟樂



▲渣馬賽事前夕在維園舉行馬拉松嘉年華，不少參賽的市民都在「跑手牆」上尋找自己的名字。渣馬官方圖片

渣馬各項賽事資料

馬拉松 Marathon			
	挑戰組 Challenge	1組 Run 1	2組 Run 2
起步時間 Start time	06:00	06:05	06:30
起步位置 Start location	尖沙咀彌敦道 (近美麗華酒店)		
建議到達時間 Suggested arrival time	05:00	05:25	05:50
時限 Time limit	6小時 6 hours		

半馬拉松 Half Marathon				
	挑戰組 Challenge	1組 Run 1	2組 Run 2	3組 Run 3
起步時間 Start time	05:45	07:50	08:10	08:30
起步位置 Start location	尖沙咀彌敦道 (近美麗華酒店)			
建議到達時間 Suggested arrival time	04:45	07:10	07:30	07:50
時限 Time limit	2.5小時 2.5 hours	3小時 3 hours		

十公里 10KM						
	挑戰組 Challenge	1組 Run 1	2組 Run 2	3組 Run 3	4組 Run 4	5組 Run 5
起步時間 Start time	05:45	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00
起步位置 Start location	東區走廊 (東行線, 近城市花園) 於維園道消防局對出進出起步位置					
建議到達時間 Suggested arrival time	04:45	05:20	05:50	06:20	06:50	07:20
時限 Time limit	2小時 2 hours					

體壇熱話 渣打香港馬拉松明天清晨便展開戰幔，適逢今年第25屆，社會逐步復常，參賽名額增至3萬7千個，運動員跑起來更加起勁。賽會本屆增設1萬元獎金予「Sub 3」男跑手和「Sub 330」女跑手，一眾健兒即化身「獎金獵人」，難怪本地「氣袋」魏廣和黃啟樂，昨異口同聲預言今年賽事整體水平有望更上一層樓。

大公報記者 黃智佳 (文、圖)

渣馬 再現鼎盛大賽氣氛

13位國際「氣袋」香江競技

獎金，令不少非爭標跑手增添推動力。所謂「Sub 3」和「Sub 330」，即男子要在3小時內跑畢全馬，女子則要在3小時30分內完成，得獎者獲稱為「萬金先生/小姐」。

2018全馬本地男子組第一的魏廣明早將出戰全馬，他透露獎金可望提升賽事水平：「我不少學生知道消息後，訓練分外起勁，其他人亦一樣。過去數年不少大賽延期或取消，大家都等這個一顯身手的舞台很久，同時長跑風氣越來越盛，很多人接受有系統訓練，所以整體水準很高。」

為備戰杭州亞運和挑戰香港紀錄，衛冕男子全馬的黃啟樂早僅參加半馬。他指出屆時溫度和濕度都高，有利本地跑手：「外國選手慣於攝氏十多度的乾爽天氣練習和比賽，本地選手初段並非「無得鬥」，而且好手如雲，預料激烈的競爭有助改善成績。」

新冠肺炎疫情逐漸退卻，今屆參賽限額增至3萬7千個，還取消部分防疫措施，如跑手賽前毋需進行核酸檢測和快測、賽事恢復集體跑步，以及終點維多利亞公園重設打氣區。不論全馬、半馬和十公里選手跑得更熱鬧、更投入。

賽會今屆從海外特邀6男7女「氣袋」參戰，其中肯尼亞跑手杜維曾在2019年在香港跑得2小時16分27秒成績，昨揚言經驗是自己一大優勢，有信心在明早勇奪錦標。女子全馬方面，埃塞俄比亞的占美馬、比雅姬和艾迪漢娜分別曾在渣馬取得第3(2018年)、第5(2019年)和第6(2017年)，皆是爭標熱門。

一萬元特別獎金添動力

雖然本地跑手實力還不及非洲好手，但本屆賽事特設「Sub 3」和「Sub 330」1萬元香港永久居民特別

跑手注意事項

不應該	應該
<ul style="list-style-type: none"> 在起點及終點自拍 	<ul style="list-style-type: none"> 領取跑手包及寄存行李
<ul style="list-style-type: none"> 代跑或將號碼布及計時晶片轉交其他人使用 	<ul style="list-style-type: none"> 細閱參賽者手冊
<ul style="list-style-type: none"> 在非所屬組別作賽 	<ul style="list-style-type: none"> 留意天氣預報及交通安排
	<ul style="list-style-type: none"> 比賽前後戴上口罩
	<ul style="list-style-type: none"> 回收紙杯、膠樽、行李袋及蕉皮

兩屆香港冠軍：賽事越辦越好

【大公報訊】記者黃智佳報道：首屆渣打香港馬拉松在1997年舉行，今年已經是第25屆。賽會昨特別邀請部分名宿出席記者會以作致敬，其中兩屆男子全馬本地第一的李嘉倫(圖)指出，賽事越辦越具規模，長跑技術也越跑越精。

賽會昨邀請9位知名全馬「氣袋」出席賽前記者會，表揚他們為渣馬打下良好根基，推動賽事在2016年獲國際田聯認可為金級道路賽事。先後在1999和2001男子全馬本地第一的李嘉倫憶述：「我第一屆已參加，由上水跑到深



圳。之後，賽事參加者越來越多，賽道越來越好，好像起點由上水、中環到現在的尖沙咀，終點也由深圳、深水埗、金紫荊廣場到維多利亞公園。」

今年渣馬踏入第25屆，李嘉倫坦言跑步技術要長時間浸淫：「我跑了28年，才能領悟手腳配合技術，要跑得快就要由手開始。渣馬提供一個契機，讓大家可以接觸長跑運動，學習系統性準備十公里、半馬或全馬。各位也可以乘機向資深跑手求教，增進知識。」

周冠宇新頭盔

【大公報訊】據中新網報道：F1車手周冠宇新賽季頭盔正式亮相，頭盔依舊延續了紫色的主色調，上面包含了中國國旗、漢字「冠宇」、上海天際線、數字「24」等元素。至於頭盔上的兔子，周冠宇說：「小兔陪我一起征戰今年的比賽。」



理文易帥出戰攻港會

【大公報訊】記者黃智佳報道：爭標分子理文上場港超意外不敵流浪後，主教練陳曉明烏紗不保，由曾昭達暫接掌帥印。該隊易帥後第一擊，今晚6時聯賽在將軍澳運動場遇上港會，力求回勇保持奪冠希望。

下午早場大埔鬥南區

上仗0：1不敵流浪，理文將港超榜首拱手讓予傑志，會方也宣布和陳曉明「分手」。該隊首循環聯賽客2：1險勝港會，今仗回將軍澳運動場擁地利，有助重上勝軌，因為所有戰線在地頭出擊正保持5連勝強勢。

港會今季表現叫人驚喜，繼上月月底聯賽1：0爆冷挫東方後，上仗完場前憑門將費查門前倒掛1：1逼和晉峰，更叫人拍案叫絕，現只少理文6分排第4。可惜，該隊一對正選中堅菲杜化及杜國樑齊坐「波監」，防守能力難免打折扣，要再當攔路虎並不容易。

至於今晚3時港超，大埔坐鎮大埔運動場迎戰南區，上演「區隊打吡」。大埔雖然擁主場之利，但聯賽3次作東全敗，毫無威力可言。南區近2場港超全勝，其間史提芬彭利拿獨取4球，狀態可見一斑，雖然主力中堅杜度重傷長期休戰，但上場傷出的門將伍璋謙可候命，可望助球隊再下一城。(港台電視32台今晚3時直播)



▲理文易帥後，球員表示要團結重新振作。

周六港超賽程

時間	對賽	比賽地點
今晚3時	大埔對南區	大埔運動場*
今晚6時	理文對港會	將軍澳運動場

*港台電視32直播

朱婷領斯坎迪奇入歐聯盃8強

【大公報訊】據中新網報道：2022-2023賽季女排歐聯盃8強附加賽第二回合，中國球員朱婷和姚迪所在的意大利斯坎迪奇在客場3：0擊敗德國什未林，在兩回合的比賽中以2：0戰勝對手晉級歐聯盃8強，朱婷和姚迪均首發出戰，朱婷在比賽中得到14分。首回合比賽，坐鎮主場的斯坎迪

奇女排打滿五局以3：2險勝。來到對手主場，斯坎迪奇女排反而沒有遭遇太大挑戰，以25：19、29：27和25：19輕鬆取勝。朱婷拿下14分位列今場賽事全隊第二，安特羅波娃得到24分。斯坎迪奇下一場歐聯盃將對陣排名德國聯賽第一位、歐冠小組賽未能出線的波茨坦。



▲朱婷(右)在比賽中得到14分。網絡圖片