

# 同場亞洲錦標賽 頂級選手衝冠軍 一條跑道 兩場激戰

**渣打香港馬拉松**明天舉行，今屆賽事同場更會舉行第十九屆亞洲馬拉松錦標賽，因此世界頂級選手將會雲集香江，除非洲世界級名將外，還包括來港參加亞洲錦標賽的亞洲名將，競爭將更激烈。此外，今屆馬拉松參賽名額亦回復至逾74000個。預計賽事在適合長跑的清涼天氣下，一屆渣馬將上演兩場高水平與氣氛熾熱的長跑競技賽。

大公報記者 梁潤森



**第一場激戰 渣馬 (全馬)**  
**第二場激戰 亞洲馬拉松錦標賽**

同場進行。時隔9年，渣馬與亞洲馬拉松錦標賽再一次

渣馬歷史可追溯至上世紀九十年代，經過多年努力發展，規模越見盛大，參加人數更屢創新高，跑步已成為香港市民喜歡的運動，賽事亦邁向國際化，2016年起成為國際田徑聯合會認可的「金標」馬拉松賽事，與世界知名的東京及波士頓馬拉松齊名。

### 參賽人數74000個

因疫情關係，渣馬一度於2020年及2022年取消，去年復辦亦只限37000個參加名額。今年渣馬強勢回歸，不僅參賽人數回復復前逾7萬4千水平，亞洲馬拉松錦標賽更第5度選擇在香港作賽。屆時，將有近45個

亞洲地區及國家的頂尖跑手來港參賽，來自非洲的世界級跑手、參加亞洲錦標賽的亞洲名將，加上本地長跑好手，都會與歷來最多的香港市民一同參賽，對比以往賽事，今屆賽事可謂強中之強。在各項賽事以3條不同距離的賽道中，覆蓋全港主要地標，讓全港市民可以共同參與這項運動，享受跑步的樂趣，並冀望成為今年香港作為世界體育盛事之都打響頭炮之作。

當日天氣方面，天文台預計周日氣溫介乎15至21度，相對濕度約50%至75%，日間或較為乾燥。在這種較涼天氣及不太潮濕的環境下作賽，相信有利跑手發揮。觀察過

往多屆渣馬賽事，不論在2月或是10月舉行，當時的天氣都相對炎熱（最高達25度），亦比較潮濕（濕度平均高達90%），都並非最適合馬拉松選手跑出佳績的氣候。

今次賽事在如此「清風送爽」天氣下進行，有利上至世界級跑手、下至一般市民衝擊個人最佳成績。為鼓勵全港市民爭取表現，今屆賽事繼上屆繼續推出「馬拉松特別獎勵計劃」，所有分別於3小時及3小時30分內完成馬拉松的香港永久性居民男、女子挑戰組跑手，將可獲特別獎金1萬元，去年就有逾200名「萬金先生或小姐」，今屆隨時再接再厲。

### 渣馬2024賽事起步時間

賽事	起步時間	限時
全馬拉松挑戰組	上午6時正	6小時
半馬拉松挑戰組	上午5時40分	2小時30分鐘
半馬拉松非挑戰組	上午7時50分至8時30分	3小時
十公里	上午5時40分	2小時
十公里輪椅賽	上午5時20分	1小時5分鐘
輪椅賽體驗組	上午6時10分	25分鐘

### 港5度辦亞錦賽

**話你知** 亞洲馬拉松錦標賽1973年開始舉辦，平均兩年舉行一次，過去多次跟隨各地馬拉松盛事一同舉行。來到今屆，已是第5次「夥拍」香港馬拉松賽事同場舉行，令香港成為舉辦這個比賽最多的城市（2002、08、13、15、24年）。自1988年有統計以來，奪得金牌最多國家或地區為11枚的日本，中國則有4枚，香港曾獲1銀3銅，最近一次奪牌是2010年的周子雁（女子銅牌）。



### 渣馬及亞洲錦標賽焦點跑手

#### 渣馬 (全馬)



傑普圖

(Barnabas Kiptum)

- 國籍：肯尼亞
- 年齡：37歲
- 目前世界排名：男子第9

個人最快時間

2小時04分17秒

曾奪金牌

2019年香港渣打馬拉松、2017年布宜諾斯艾利斯馬拉松



貝里索

(Amane Beriso Shankule)

- 國籍：埃塞俄比亞
- 年齡：32歲
- 目前世界排名：女子第2

個人最快時間

2小時14分58秒 (國家最快紀錄)

曾奪金牌

2023年布達佩斯馬拉松、2022年墨西哥城馬拉松、2022年華倫西亞馬拉松

#### 亞洲錦標賽



其田健也

(Kenya Sonota)

- 國籍：日本
- 年齡：30歲
- 目前亞洲排名：男子第1

個人最快時間

2小時05分59秒



鈴木亞由子

(Ayuko Suzuki)

- 國籍：日本
- 年齡：32歲
- 目前亞洲排名：女子第2

個人最快時間

2小時22分02秒

### 渣馬2023「星光伴我跑」

#### 周潤發 (影壇巨星)

影壇巨星周潤發於去年的渣馬首次參賽，成為賽道上的星中之星，不少星級跑手捉緊機會「集郵」，如本地情侶檔跑手黃啟樂和羅映潮，衝線後邀請「發哥」合照。



#### 蔡思貝 (影視女星)

年輕一輩的女藝人蔡思貝除了美貌更有運動細胞，她一直跟隨前香港華人馬拉松紀錄保持者吳輝揚學習長跑，最終她參加半馬跑出一個人最佳的1小時47分34秒完成。



#### 曹星如 (拳壇名將)

參加渣馬的不止長跑好手，香港拳擊名將曹星如亦把街道當成「活動擂台」。曹星如再次挑戰半馬賽事，他感謝市民沿途為他打氣，有不少市民在他衝線後爭取拍照。



### 雷SIR「追星」小貼士

#### 專家之言

今次渣打香港馬拉松，參賽的世界級好手當然已經準備充足爭取佳績，不過大部分的普羅大眾參賽者，同樣要好好預備賽事，才能緊貼一班長跑明星。

香港教育大學健康與體育學系系主任雷雄德賽前提供小貼士，跟大家分享一系列備戰及實戰心得，減少跑手受傷機會。



▲雷雄德在渣馬facebook專頁出帖，提供備戰及實戰心得。

問 全馬跑手怎樣減低受傷機會？

答 科研指每星期累積64公里跑步里數，可減低比賽時受傷風險，包括抽筋、跌倒、痛症等等。比賽前10至14日左右，就要開始減訓練量，保持充足休息，令身體好好恢復，保持最佳狀態作賽。

問 如果未能完成建議訓練量，如何處理？

答 生理上，要感受自己身體變化，如果肌肉太繃緊，要適當調節跑速。頭段切勿太快，令中後段無以為繼。心理上，要降低期望，不須勉強衝PB（個人最佳成績），用舒服及安全速度完成。

### 世界足球傳奇盃2024 今午大球場好波獻球迷

【大公報訊】世界足球傳奇盃2024是今年本地足球盛會的頭炮，包括奧雲、費高、高巴拿、傑斯、占士、拿鐵斯，本地名宿張家平、陳樹明、梁帥榮、山度士等球壇名將，將在大球場合演精彩賽事。

大會早前安排了幾場球星簽名會，滿足各位追星族的願望，大家在比賽前，先與親切友善的名宿們來個近距離接觸。科拿、麥馬拿文、拿鐵斯等等都「拍心口」保證在這場比賽大打娛樂足球。

未能親身到大球場捧場的球迷，港台電視32將在今午現場直播今仗，大家無論現場觀戰，抑或安坐家中收看，以不同方式，繼續支持香港足球發展。



▲世界足球傳奇盃2024，是今年本地足球盛會的頭炮。