

# 天氣寒冷 大會呼籲注意保暖 渣打馬拉松明早開跑 7.4萬跑手準備就緒



▲渣打馬拉松昨天舉行賽前記者會。大公報記者張銳攝

## 渣馬熱話

本港年度體壇盛事渣打香港馬拉松將於明早舉行。本屆渣馬將有74000名跑手參加，當中包括23位來自6個國家或地區的頂尖健兒。大會昨天在啟德體育園體藝館舉行賽前記者會，部分海外及本地精英跑手出席。參加馬拉松的本地女將羅映潮希望在本屆賽事能夠刷新個人最佳時間，同時通過渣馬成績達標而參加今年底的粵港澳全運會。第13次出戰渣馬的本地男將魏廣亦期望刷新自己此前在渣馬創造的最佳時間。

大公報記者 張銳



▲渣打馬拉松是本地體壇一年一度的盛事。

資料圖片

## 渣馬各項賽事小資訊

賽事	行李檢查站	起點
馬拉松	尖沙咀梳士巴利道西行線(近香港文化中心)	尖沙咀彌敦道(近美麗華酒店)
半馬拉松	銅鑼灣維多利亞公園中央草坪	東區走廊(東行線, 近中環及灣仔繞道出口)
10公里		



▲魏廣(左)與羅映潮(右)同希跑出佳績。大公報記者張銳攝

記者會上，體育專員蔡健斌、中國香港田徑總會主席關祺等主禮嘉賓以不同祝福語為參賽跑手打氣，並預祝賽事順利。關祺在致辭時說：「期待未來有更多不同國家或地區的頂尖跑手蒞臨香港，推動本地田徑運動發展的同時，一同感受香港作為國際體育盛事之都的魅力。」

本屆渣馬吸引了23位來自6個國家或地區的頂尖跑手參加，當中包括5男4女的「金標」跑手，分別來自肯尼亞、埃塞俄比亞、以色列、南非、摩洛哥等。

來自以色列的阿耶利，是2022年歐洲錦標賽的銅牌得主，他表示是首次來港參賽，曾問過其他參加過渣馬的跑手，了解到渣馬的賽道有不少起伏，已經通過訓練做好相關準備。巴林的捷莉莉則是2017年世界錦標賽金牌得主，她同樣是首次來港，她認為香港

的風景很美，同時有信心造出更加好的個人最佳時間。

### 魏廣羅映潮冀跑出佳績

本地亦有多名精英跑手出戰，包括魏廣、羅映潮出戰全馬；黃卓寧出戰半馬拉松；曾曉彤及謝俊賢則參加10公里。羅映潮本季接連在5000米、10公里、半馬刷新個人最佳時間，狀態出色，她希望在本屆渣馬打破個人最佳時間(2小時45分20秒)，並坦

言有信心跑進2小時40分鐘內。另外，她希望通過渣馬達標今年底參加全運會的資格。

至於將會第13次參加渣馬的魏廣，過去5、6年亦是跑全馬，對賽道非常熟悉，他今年最大的目標是刷新自己在渣馬的最佳時間，期望能跑進2小時28分鐘內。

此外，根據最新天氣預測，明早氣溫寒冷，大會呼籲跑手注意保暖，亦要留意自己的身體狀況，量力而為。田總表示，將在救護站增設保暖物資。

## 低溫比賽加強熱身 專家：先撻着引擎

### 專家之言

【大公報訊】渣馬明早舉行，天氣成為不少選手關心的問題。香港正受到強烈冬季季候風影響，氣溫逐步下降，天文台預測賽事當天進一步降至攝氏9至10度。教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德表示，跑手在寒冷天氣下比賽，必須注意賽前準備，以及量力而為。

### 起跑初段調低步速

氣溫轉冷下，由於風寒效應較顯著，天文台提醒市民，特別是進行戶外活動的人士，身體感覺的溫度會較實際氣溫低，因此要留意天氣變化、注意保暖。雷雄德為明天一眾包括精英組及非精英組的渣馬跑手提供應對天氣的貼士，例如賽前1至2小時要注重飲食，補充足夠水分，同時賽前一晚要有充足的睡眠。

雷雄德提醒精英組的馬拉松跑手熱身要

較以往花更多時間，特別是體溫方面的熱身，即所謂「先撻着引擎」。至於對為數不少的非精英組選手，他建議說：「如果是非精英組選手，遇上突然天氣轉凍情況，要按照自身能力去應對全程賽事。不過，氣溫太冷，起跑首階段的能力相對會較弱，跑手便需要調低步速，以及審視個人適應情況。」

他補充，所有跑手應該要量力而為，如果在賽事中途感到不適，便要馬上向現場醫護求助。



▲跑手在寒冷天氣下比賽，必須做好賽前準備。資料圖片



### 渣馬博覽會猶如嘉年華

「渣打香港馬拉松博覽會」在即將開幕的啟德體育園體藝館舉行。博覽會不僅是跑手們領取跑手包的地方，還設有超過40個遊戲和活動攤位，吸引不少跑手拍照。另外，亦有不同界別的專家在現場解說跑步及運動相關的議題。現場人頭湧湧，氣氛非常熱鬧，猶如嘉年華般。

## 新加坡大滿貫乒賽「黃杜配」混雙獲銅

【大公報訊】WTT新加坡大滿貫賽事於前天上演混雙4強，中國香港乒乓球組合「黃杜配」黃鎮廷／杜凱琹對陣日本的松島輝空／張本美和。「黃杜配」一度與對手在局數戰成1：1，可惜前者最終以1：3落敗，在不設季軍賽下，收穫並列銅牌。

「黃杜配」於8強以3：0淘汰奧地利組合索菲亞／加多斯而晉級4強。他們在4強對陣松島輝空／張本美和，爭奪決賽入場券。

首局，「黃杜配」發揮一般，一度被對手佔據主動，並以8：11先失一局。次局，「黃杜配」調整戰術後收到良好效果，開局便打出一波3：0的攻勢，並以11：9追平。第3局，雙方打得非常緊湊，一度戰至「刁時」，隨後「黃杜配」未能把握反超機會，以14：16再輸一局。第4局，「黃杜配」的體能有所下降，結果以4：11、局數1：3落敗，4強止步。



(右三)在比賽中。

【大公報訊】中國香港劍擊代表隊昨天在德國重劍世界盃分途出擊，率先登場的方凱申於男子首圈64強輕鬆淘汰盧森堡劍手菲拉維奧，晉級32強；隊友何璋桁則爆冷不敵韓國劍手，首圈止步。

港男隊今次派出11名運動員出戰德國世盃賽事，世界排名第17位的何璋桁被列為賽事第14號種子而直入正賽，其餘港隊成員則要從外圍賽起步。最終，港隊僅有方凱申在外圍賽小組賽6戰全勝，晉級正賽。

昨天，方凱申對陣菲拉維奧爭入32強，前者在開局表現不俗下，結果以15：7擊敗對手晉級，將在32強對陣日本的加納虹輝。何璋桁則於64強對陣韓國劍手，最終前者以13：15負，無緣晉級。

女子方面，港隊6名運動員在西班牙的巴塞隆拿出戰重劍世盃，早前在多哈大獎賽封后的余鏞妍，憑着世界排名第13而直入正賽，隊友陳渭冷、陳祉澄、陳海琳、朱嘉望和連翊希則需出戰外圍賽爭取出線。

## 方凱申男子重劍世盃晉32強

## C朗博物館反應熱烈 VIP門票2·12加推



▶C朗博物館將於7月7日在港開幕。

【大公報訊】記者朱家立報道：位於尖沙咀K11 MUSEA的葡萄牙球星C朗拿度「CR7生活博物館」將於今年7月7日開幕，展期一年，展示這位傳奇球星輝煌的職業生涯與非凡成就。博物館的VIP門票於本周三開售並於20分鐘內火速售罄，主辦方決定加推額外的VIP門票，將於下周三上午11時開售。

因應熱烈反應，「CR7生活博物館」主辦方決定加推額外VIP門票，定於2月12日上午11時在Klook、Trip.com及K11 Experience同步開售。當中1500港元及2000元的VIP門票可享多項尊貴體驗，包括專人導覽、UR CR7 YouTube工作室拍照、自拍亭免費拍照、快捷通道，以及獲贈CR7 LIFE限量版

商品。此外，主辦方亦特設4000元的VIP門票，讓球迷可於博物館開幕前兩天率先參觀。購買此類門票的球迷更可參加「Your Message to CR7」活動，並於活動當天寫下對C朗的祝福語，10位最具創意的得獎者將獲得C朗親筆簽名足球球衣及真品證書。

## 理文主場有力再贏九龍城 東方可期挫南區

【大公報訊】記者朱家立報道：港超聯賽將於今天上演兩仗，頭場下午3時先由理文在將軍澳運動場主場出戰地區球隊九龍城，尾場晚上6時東方則於旺角大球場對陣南區。理文的整體實力凌駕在九龍城之上，今仗有力高奏凱歌；東方則需重奪勝鼓，以縮小與榜首球隊大埔的積分差距。

理文於上場聯賽以4：3擊敗另一地區球隊北區，當中翼鋒艾華頓貢獻兩射兩傳，狀態

火熱。理文曾於首循環亦在主場以3：1擊敗九龍城，今仗繼續坐擁主場之利下，勝算高唱入雲。暫居聯賽次席的東方，上仗聯賽以0：3不敵傑志，現時與大埔有5分的差距。雖然東方目前仍然手握較大埔少賽兩場的優勢，但如果無法全取3分，便大有可能將爭冠主動權讓給大埔，故東方的門志肯定高昂。面對近況欠佳的南區，東方可期看高一線。



▲艾華頓(右)肩負理文的爭勝重任。

### 港超聯賽今晚賽程

開賽時間	對賽球隊	場地
2月8日 下午3時	理文對九龍城	將軍澳運動場
2月8日 晚上6時	東方對南區	旺角大球場
2月9日 下午3時	流浪對傑志	青衣運動場
2月9日 下午4時30分	港會對大埔	香港足球會足球場