



香港城市大學  
City University of Hong Kong



**CityU Delegation**  
Standard Chartered Hong Kong Marathon

# 渣打香港馬拉松 - 賽前講義 2024

# 講者簡介 Coach: Mr. WONG Ka Man

## 黃嘉文 教練



於1980年加入公民田徑隊。早期為公民田徑會舉辦的暑期田徑訓練班長跑組教練，後往英國進修。1989年回港後重返公民田徑隊，出任秘書及田徑部副主任，現任為田徑部主任，並代表公民田徑會出任香港業餘田徑總會執行委員及香港代表隊遴選委員會委員。

### 資歷

1984年開始教練工作,為公民體育會中長跑教練至今  
田徑總會三級教練及國際田聯一級教練

1993-1997 香港青年田徑隊教練

2005-現在 香港田徑隊運動員專屬教練

2003-2013 香港理工大學中長跑及越野跑教練

2003 - 2008 拔萃男書院中長跑及越野跑教練

### 榮譽

1984年大專男子最佳運動員

1984年大專5000m 紀錄

中國香港田徑總會優秀教練獎 2012

中國香港田徑總會傑出教練銅獎 2017、2018



# 大綱 Rundown

- 賽事資訊及注意事項

Race Information & Points to note

- 競賽準備

Pre-Race Preparation

- 技術提示

Competition Tips

賽事資訊  
及  
注意事項

Race Information  
&  
Points to Note

# 重要日子 Important Dates

January 2024 ▾

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Dec 31	Jan 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
30km+ 長跑					Briefing seminar	
14	15	16	17	18	19	20
半馬拉松 長課		10公里 長課				
21	22	23	24	25	26	27
渣打香港 馬拉松						

# 進行多次比賽距離七成的步速訓練

## Pacing Training – 70% of Racing Distance

馬拉松賽 Marathon	30-35km
半馬拉松賽 Half Marathon	15-16km
10公里比賽 10 KM	7-8km

- 適應比賽壓力
- 釐定比賽步速
- Adapted to real competition situation

# 各組出發時間及完成時限 Race Information

Race		Marathon	Half Marathon		10km	10km Wheelchair Race	Wheelchair Trial			
Quota		22,000	21,500		30,500	20	50			
Entry Fee	Local Participant	HKD 600	HKD 520		HKD 420	HKD 350				
	Overseas Participant	USD 90	USD 85		USD 70	USD 60				
Registration Date		31 August 2023 (Thursday) 10am – 5 October 2023 (Thursday) 7pm				21 September 2023 (Thursday) 10am – 8 December 2023 (Friday) 7pm				
Race Day		21 January 2024 (Sunday)								
Start		Nathan Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon			Island Eastern Corridor, Hong Kong	Wan Chai Sports Ground, Hong Kong				
Time limit (Full course)		6 hours		Half Marathon Challenge 2 hours 15 minutes	2 hours		1 hour 5 minutes	25 minutes		
				Half Marathon Non-Challenge 3 hours						
Category* and Start Time		Marathon Challenge - Senior - Master 1 - Master 2 6:00am	Half Marathon Challenge - Junior - Senior - Master 1 - Master 2 5:40am	10km Challenge - Junior - Senior - Master 1 - Master 2 5:40am	5:20am			6:10am		
Marathon Run 1		6:20am	Half Marathon Run 1	7:50am					10km Run 1	6:00am
Marathon Run 2		6:40am	Half Marathon Run 2	8:10am					10km Run 2	6:20am
									10km Run 3	6:40am
Marathon Run 3		7:00am	Half Marathon Run 3	8:30am					10km Run 4	7:00am
									10km Run 5	7:20am
									10km Run 6	7:40am
					10km Run 7	8:00am				
Finish		Victoria Park, Hong Kong								

# 十公里賽 10 km

Standard Chartered  
Hong Kong Marathon  
渣打香港馬拉松 2024



賽道圖 Course Map  
10公里 10KM





組別 Category	十公里 挑戰組 10KM Challenge	十公里 一組 10KM Run 1	十公里 二組 10KM Run 2	十公里 三組 10KM Run 3	十公里 四組 10KM Run 4	十公里 五組 10KM Run 5	十公里 六組 10KM Run 6	十公里 七組 10KM Run 7	
號碼布樣式 Bib Samples 號碼布的顏色代表參賽者 所屬之賽事及組別 The bib colour indicates the race category the participants belong to									
<b>起跑</b> Start	到達維園道檢查站時間 Arrival Time to pass the Checkpoint at Victoria Park Road								
	05:10	05:30	05:50	06:10	06:30	06:50	07:10	07:30	
起點 Start	香港東區走廊 (東行線, 近中環及灣仔繞道出口) Island Eastern Corridor (East Bound, near Exit of Central - Wan Chai Bypass), Hong Kong								
起跑時間 Start Time	<b>05:40</b>	<b>06:00</b>	<b>06:20</b>	<b>06:40</b>	<b>07:00</b>	<b>07:20</b>	<b>07:40</b>	<b>08:00</b>	
截止起跑時間 Cut Off Start Time	05:50	06:10	06:30	06:50	07:10	07:30	07:50	08:10	
<b>賽道及分段時限</b> Race Course and Time Limit	分段截 跑點 Cut Off Point	東區走廊西行 (筲箕灣 折回點) West Bound, Island Eastern Corridor (Shau Kei Wan Turning Point)	50分鐘 50 minutes	08:50					
	全程 Full Course	維多利亞公園 Victoria Park	2小時 2 hours	10:00					

## 留意

- 起跑時間
  - 截止起跑時間
  - 賽道關閉時間
- ## Attention
- Arrival Time
  - Start Time
  - Cut Off Start Time

# 檢查站位置

## 10KM

## Checkpoint

(nearby Causeway Bay Fire Station)

- 10km 跑手檢查站設在維多利公園銅鑼灣消防局旁
- 需步行1km到起點
- 預留充足時間



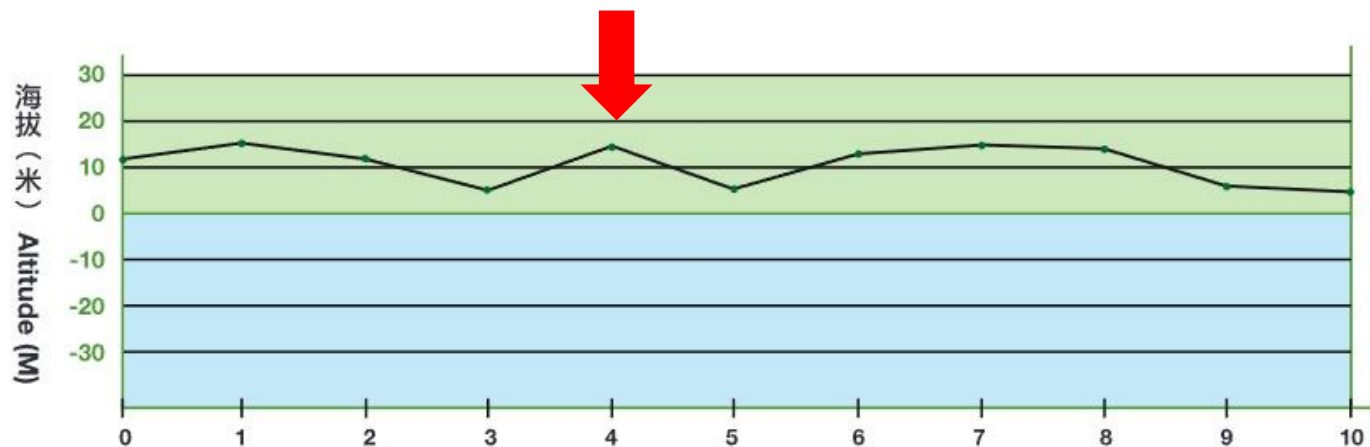




# 賽道分析

## Course Analyze

- 起點 (Starting Point):
- 在城市花園對出
- Island Eastern Corridor near Central Wan Chai Bypass
- 折返點 (Turning Point): 4km
- 到達維園下坡路只餘2km
- 右轉上天橋過對面進入維園







組別 Category		半馬拉松挑戰組 Half Marathon Challenge	半馬拉松一組 Half Marathon Run 1	半馬拉松二組 Half Marathon Run 2	半馬拉松三組 Half Marathon Run 3	
號碼布樣式 Bib Samples 號碼布的顏色 代表參賽者所屬之賽事及組別 The Bib colour indicates the race category the participants belong to						
起 跑 Start	起點 Start	九龍尖沙咀彌敦道 (近美麗華酒店) Nathan Road (near The Mira Hong Kong), Tsim Sha Tsui, Kowloon				
	起跑時間 Start Time	05:40	07:50	08:10	08:30	
	截止起跑時間 Cut Off Start Time	05:45	07:55	08:15	08:35	
賽 道 及 分 段 時 限 Race Course and Time Limit	分段 截跑點 1 Cut Off Point 1	西隧收費廣場 Western Harbour Crossing Toll Plaza	06:50 (1 小時 10 分鐘) (1 hour 10 minutes)	不適用 Not Applicable	不適用 Not Applicable	不適用 Not Applicable
	分段 截跑點 2 Cut Off Point 2	馬師道 (灣仔運動場旁) Marsh Road (Near Wan Chai Sports Ground)	07:45 (2 小時 5 分鐘) (2 hours 5 minutes)			
	全程 Full Course		07:55 (2 小時 15 分鐘) (2 hours 15 minutes)	10:50 (3 小時) (3 hours)	11:10 (3 小時) (3 hours)	11:30 (3 小時) (3 hours)

# 馬拉松 / 半馬拉松起步區 (尖沙咀) Marathon / Half Marathon Start Area (Tsim Sha Tsui)



## 起點 Starting Area

- 行李區設在文化中心旁
- 運動員需在等候區等候
- 開賽前才能進入起跑區
- Starting Point:  
Nathan Road, Tsim Sha Tsui

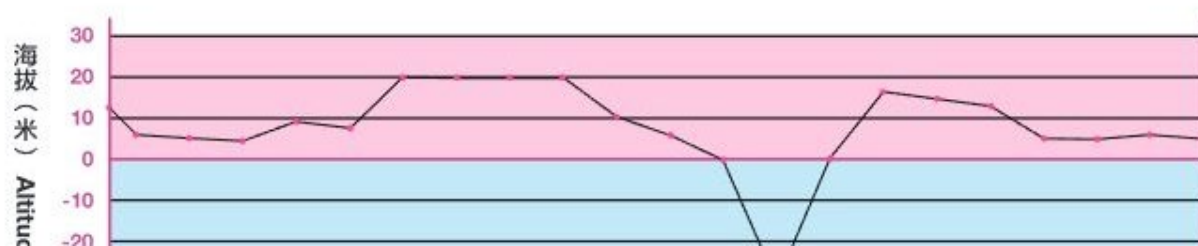




# 賽道分析

## Course Analyze

- 起跑後3km處右轉入連翔道 (Lin Cheung Road)
- 5km上坡到3號幹線 (Route 3)
- 經過折返點(Turning Pt)後下坡跑到西隧 (Western Harbour Crossing)
- 此路段和馬拉松後最後部份一樣





# Marathon

# 馬拉松賽





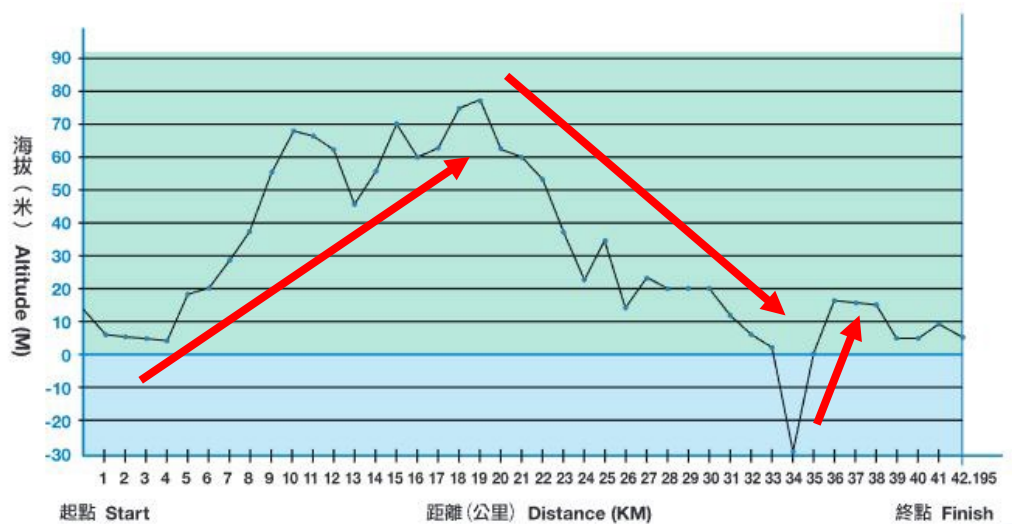
組別 Category	馬拉松挑戰組 Marathon Challenge	馬拉松一組 Marathon Run 1	馬拉松二組 Marathon Run 2	馬拉松三組 Marathon Run 3	
號碼布樣式 Bib Samples 號碼布的顏色 代表參賽者所屬之賽事及組別 The Bib colour indicates the race category the participants belong to					
<b>起跑</b> Start	起點 Start	九龍尖沙咀彌敦道 (近美麗華酒店) Nathan Road (near The Mira Hong Kong), Tsim Sha Tsui, Kowloon			
	起跑時間 Start Time	06:00	06:20	06:40	07:00
	截止起跑時間 Cut Off Start Time	06:05	06:25	06:45	07:05
<b>賽道及分段時限</b> Race Course and Time Limit	分段 截跑點 1 Cut Off Point 1	第 4 折回點, 青朗公路 Turning Point 4, Tsing Long Highway	09:40 (2 小時 40 分鐘) (2 hours 40 minutes)		
	分段 截跑點 2 Cut Off Point 2	青葵公路, 近出口 4 (半馬拉松折回點) Tsing Kwai Highway, near Exit 4 (Half Marathon Turning Point)	11:00 (4 小時) (4 hours)		
	分段 截跑點 3 Cut Off Point 3	西隧收費廣場 Western Harbour Crossing Toll Plaza	11:35 (4 小時 35 分鐘) (4 hours 35 minutes)		
	分段 截跑點 4 Cut Off Point 4	干諾道西天橋 Connaught Road West Flyover	12:10 (5 小時 10 分鐘) (5 hours 10 minutes)		
	分段 截跑點 5 Cut Off Point 5	鴻興道及馬師道交界 Junction of Hung Hing Road and Marsh Road	12:50 (5 小時 50 分鐘) (5 hours 50 minutes)		
	全程 Full Course	維多利亞公園 Victoria Park	13:00 (6 小時) (6 hours)		



# 賽道分析

## Course Analyze

- 上坡路集中在賽道的前一半
- 半程之後開始下坡直到西隧底
- 以昂船洲之1km為最陡峭 (Ngong Shuen Chau → Steep Slope)
- 最大的挑戰是最後8km處有1km的上坡路, 由西隧底到地面再上到上環天橋頂 (Most Challenging Part: 1km uphill run at ~36km)







競賽準備 PRE-RACE



# 飲食Diet

- 加強碳水化合物的吸收

Low GI (Glycemic Index) Carbo

- 減少脂肪類食物，因為進食脂肪類食物會有飽肚感，降低食慾

Take less fat

- 適量不含脂肪的蛋白質，如雞肉和魚肉

Protein – white meat

- 保持均衡的飲食,要進食足夠的纖維,維生素和礦物質

Maintain a balanced diet - minerals, fibre & vitamins



# 建議 Suggestions

- 一星期內早睡早起，確保有充足的睡眠

**SLEEP WELL , SLEEP EARLY**

- 嘗試開始晨早跑步

**Try morning runs**

- 調整生理時鐘，以適應比賽環境

**Tuning your Body Clock**

## 建議 Suggestions (cont')

- 適應/習慣比賽裝備
- 所有運動裝備必須於練習時試用以保證沒有問題

Try out your gear before the race

- 在比賽的前一天晚上大量升醣指數低的澱粉質(比如意大利粉)做晚餐

Low GI carbo the night before



# MARATHON

## PACE CHART

RACE TIME	MIN/MILE	MIN/KM
2:30	5:43	3:33
2:45	6:17	3:54
3:00	6:52	4:16
3:15	7:26	4:37
3:30	8:00	4:58
3:45	8:34	5:19
4:00	9:09	5:41
4:15	9:43	6:02
4:30	10:17	6:23
4:45	10:52	6:45
5:00	11:26	7:06
5:15	12:00	7:27
5:30	12:35	7:49
5:45	13:09	8:10

# 配速表

## Pace Chart

- 對馬拉松選手尤其有用
- 配速因應上落坡調整
- 上坡路每公里大約加45秒到1分鐘 uphill + 45" / 1'
- 下坡路減20秒到30秒左右 downhill - 20" / 30"





比賽日 RACE DAY



# 裝備檢查

## Gear Check

- 城大比賽T恤或背心 City U tops
- 比賽跑褲
- 計時錶
- 號碼布 Your number bib
- 跑襪,跑鞋
- 能量凝膠Energy Gel (optional)





## 其他裝備 (視乎天氣)

- 便利雨衣 (Raincoat) -- 下雨、禦寒
- 手套、手袖 -- 保暖
- 鴨嘴帽 (Hat) -- 太陽、下雨
- 太陽眼鏡 (Sun Glasses) -- 太陽

**Weather!!**







# 水站

## Hydration

- 比賽途中每 5km 會有一水站
- 必須補充身體足夠水份
- 服用能量凝膠(energy gel)時，必須飲用足夠水份，以免影響胃部滲透壓，減慢能量吸收

# 維持最佳跑線

## Choosing your path





技術提示

REMINDER TO RUNNING  
TECHNIQUE

## 呼吸 Breathing

- 鼻為主、口為輔，節奏輕鬆，配合跑步節奏

## 身體 Body Position

- 正直放鬆，微向前傾(大約 $3^{\circ} \sim 5^{\circ}$ )

## 視線 Focus

- 望向前方20米處之地面

## 手臂 Arms

- 肘關節 $75^{\circ} \sim 80^{\circ}$ ，以肩為軸，擺幅胸線至腰肋之間

## 腿部 Legs

- 抬腿帶後蹬，腿向下放至近地面，後抹時以中掌着地  
後腿盡快摺疊，

# 技術重點 Technique

- 省力 Energy Saving
- 協調 Coordiantaion
- 節奏跑 Rhythm
- 均勻的跑速、步幅與步頻 Pacing

- [https://www.instagram.com/reel/C1M97QqPT9W/?utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet](https://www.instagram.com/reel/C1M97QqPT9W/?utm_source=ig_web_button_share_sheet)
- [https://www.instagram.com/reel/C1J2O6rtYs8/?utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet](https://www.instagram.com/reel/C1J2O6rtYs8/?utm_source=ig_web_button_share_sheet)



最後.....希望大家能夠享受這個比賽  
Most important of all - ENJOY THE RACE

