香港城市大學
City University of Hong Kong

CityU Delegation
Standard Chartered Hong Kong Marathon

Standard Chartered Hong Kong Marathon - Briefing Seminar 2023
渣打香港馬拉松 - 賽前講議 2023

Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松





榮譽教練：黃德誠

1984-1987	高露潔女子田徑訓練班中長跑教練
1987-現在	在任教學校擔任中長跑教練，並帶領學校運動員1. 連續五年（1989-1994）奪得校際越野賽（第一組）團體全場總冠軍2. 連續三年（1989-1992）奪得香港業餘田徑總會越野聯賽學校男子乙組團體冠軍3. 連續兩年（1990-1992）奪得香港業餘田徑總會越野聯賽學校男子甲組團體冠軍
1996-1998	香港業餘田徑總會青年田徑隊中長跑教練
1996-2001	公民體育會暑期田徑訓練班中長跑教練
1996-2000	所屬運動員 Amie Shuttleworth 多次代表香港出席國際、埠際賽事及香港國際金一哩。此外，亦曾打破及保持多項學界紀錄：女子乙組 800米，時間為 2:16.76（2000-2001）女子乙組 1500米：時間為 4:52.98（2000-2018）
1997-2月	帶領香港青年隊出席於日本千葉縣舉行之第四屆亞洲越野錦標賽
1997-20022006-2014	香港教練培訓委員會一級、二級及三級教練班，運動通論課程－運動心理學導師
1999-2002	所屬運動員 Sarah Shuttleworth 多次代表香港出席國際田徑賽事，並於2001年打破香港青年組（AAA Junior）400 米紀錄，時間為 55.92"。此外，亦曾打破及保持多項學界紀錄：女子乙組 200米，時間為 25.22（2002-2016）女子乙組 400米：時間為 57.29（2002-現在）女子乙組 400米：時間為 57.62（2001-2002）女子乙組 800米：時間為 2:15.76（2001-現在）女子丙組 400米：時間為 58.78（2000-現在）女子丙組 800米：時間為 2:19.72（2000-現在）
2006-2010	聯校運動中心緩步跑班及興趣小組教練/導師
2007-2008	城大 Quali-Run for Wellness 2007 教練/導師
2007-2019	城大渣打香港馬拉松 Running Clinic 教練/導師
2009-2012	浸大渣打香港馬拉松訓練班教練/導師





課程

回目錄





目錄

2021年四月【運動版圖：體通體透】訪問片段



更多跑步教學影片及教材...

吹水篇

- 前言
- 關於本人

基礎篇

- 運動科學與訓練
- 運動科學對跑步的貢獻
- 跑步訓練的裝備
  - 服裝
  - 跑鞋
  - 計時秒錶
- 跑步訓練的時間
- 跑步訓練的場地
- 熱身運動及整理運動

歷史篇

- 跑步項目發展史

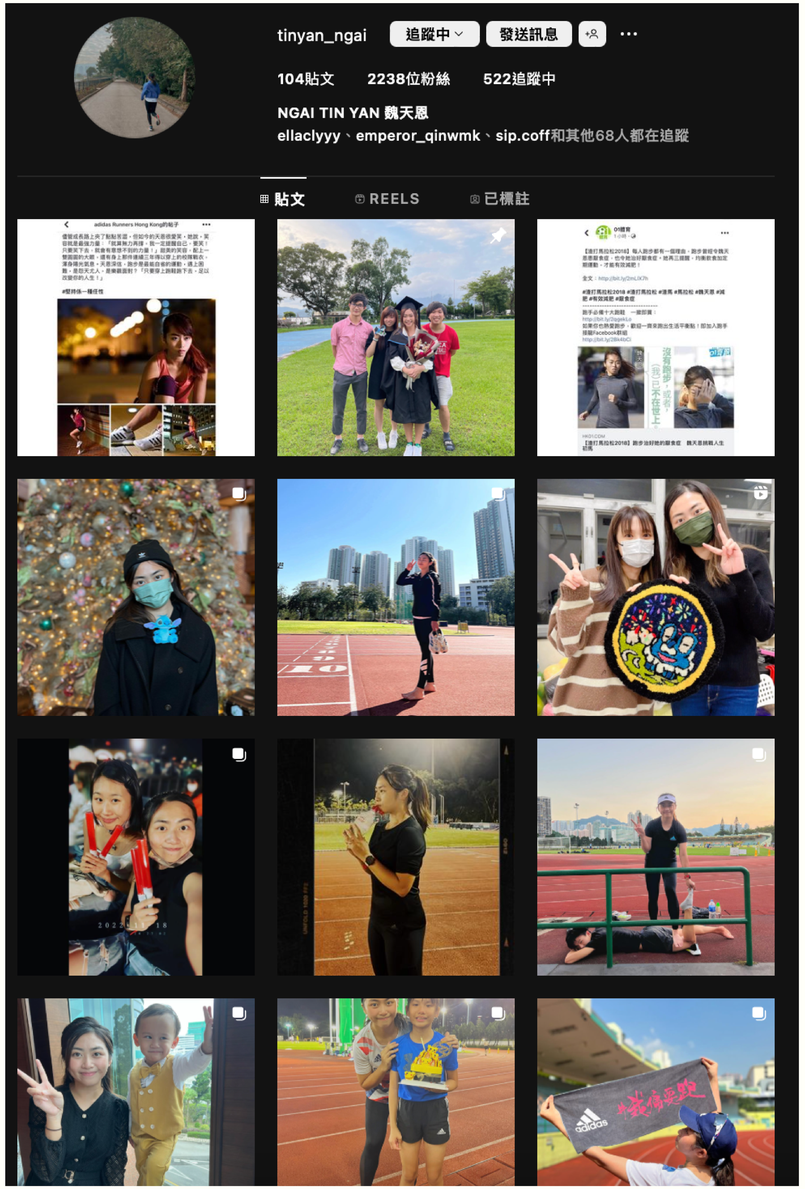





一起　我們跑更遠
TOGETHER, WE RUN FURTHER

教練：

魏天恩


tinyan_ngai
追蹤中
發送訊息
104貼文
2238位粉絲
522追蹤中
NGAI TIN YAN 魏天恩
ellaclyyy、emperor_qinwmk、sip.coff和其他68人都在追蹤
貼文
REELS
已標註

香港城市大學
City University of Hong Kong

Schedule of Running Clinic 2022-2023

	Training Day	Course Code	Enrolment Period	Class Period
Date	**Monday**	**A1**	**11/10/2022 – 16/10/2022**	**17/10, 24/10, 31/10, 7/11**
		A2	**31/10/2022 – 13/11/2022**	**14/11, 21/11, 28/11, 5/12**
		A3	**28/11/2022 – 11/12/2022**	**12/12, 19/12 (2022) 9/1, 16/1 (2023)**
		A4	**16/1/2023 – 29/01/2023**	**30/1, 6/2, 13/2, 20/2**
	Thursday	**B1**	**11/10/2022 – 19/10/2022**	**20/10, 27/10, 3/11, 10/11**
		B2	**02/11/2022 – 16/11/2022**	**17/11, 24/11, 1/12, 8/12**
		B3	**30/11/2022 – 14/12/2022**	**15/12, 29/12 (2022) 5/1, 12/1 (2023)**
		B4	**04/01/2023 – 18/01/2023**	**19/1, 2/2, 9/2, 16/2**
Time	7:15pm – 9:15pm			
Venue	Joint Sports Centre (JSC), 36 Renfrew Road, Kowloon Tong			
Coach	Miss Ngai Tin Yan			
Course	Class A is for Advanced Runners Class B is for Beginners			
Fee	Class A: HK$150 - 4 lessons [non-refundable] Class B: HK$150 - 4 lessons [non-refundable] *(Remarks: Entry fee of HK$30 per visit to JSC is waived. Only participants who have successfully enrolled for the Running Clinic are eligible to join the training sessions.)*			
Medium of language	Cantonese			
Participants	40 ppl			
Dress Code	Sportswear & Running Shoes			
Registration	Enrolment is open to students, staff, alumni as well as dependants# of staff and alumni. Interested parties are welcome to join the Running Clinic by enrolling online on a first come, first served basis. Enrolment Link: https://epay.cityu.edu.hk/RunningClinic/menu			
Organiser	OC of CityU Delegation-Standard Chartered Hong Kong Marathon 2022-2023			

#*Dependants refer to spouse or children (aged 18 or above).*

Updated on 9 Jan 2023









講議流程：

1. 防疫安排
2. 賽事資訊
3. 賽事路線（及注意事項）

4. 比賽前
4.1 領取賽事包
4.2 注意事項（飲食、睡眠、衣著及裝備）

5. 比賽當日
5.1 天氣及交通
5.2 衣著及裝備
5.3 熱身及過程注意事項（補水、撞牆、肚瀉、抽搐）

1.
防疫安排

防疫安排

為保障公眾健康，按政府防疫規定和指引，所有參加賽事的跑手必須完成以下事項，而有關措施有機會根據政府最新指引更新。因應香港政府防疫規定和指引，所有「第25屆渣打香港馬拉松」參賽者將必須完成及遵守以下各項防疫指引：

- 所有參賽者必須符合政府之「疫苗通行證」接種時間表最新指引(指引：https://www.coronavirus.gov.hk/chi/vaccine-pass.html)；
- 於領取跑手包前提交健康申報表；
- 於比賽前48小時內(即2023年2月10日至11日內)，親身領取跑手包及於跑手包領取地點進行2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應(PCR)檢測。2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應檢測由大會主辦提供，跑手必須預先登記預約檢測及領取跑手包時段；
- 因應政府要求，所有參賽者於完成指定2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應檢測之後，必須避免前往人多密集，以及高風險地區；
- 經大會工作人員核實參賽者之疫苗紀錄後，大會工作人員將為參賽者配戴大會手帶，只有配戴大會手帶及有效號碼布之參賽者方可於比賽當日進入大會會場；
- 於比賽當日到場前，必須自行進行快速抗原測試(RAT)，並於比賽當日進入比賽場地前向大會工作人員展示相關測試結果的照片，已確認其陰性結果方可進入比賽場地；
- 比賽當日，必須使用「安心出行」掃描場地二維碼並向在場工作人員出示「疫苗通行證」「藍碼」，以及依循在場工作人員指示量度體溫，確認其體溫低於攝氏37.5度方可進入比賽場地；
- 如參賽者發現其2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應(PCR)檢測或快速抗原測試結果為陽性，他／她必須留家並通知政府相關部門作跟進，並不可參加本賽事。

有關以上各項防疫指引，香港政府將因應情況而有機會就本賽事的各項安排及要求有所改變。大會亦將就最新安排及指引適時向跑手公佈。

防疫安排

為保障公眾健康，按政府防疫規定和指引，所有參加賽事 施有機會根據政府最新指引更新。因應香港政府防疫規定和指引，所有「第25屆渣打香港馬拉松」參賽者將

- 所有參賽者必須符合政府之「疫苗通 rus.gov.hk/chi/vaccine-pass.html)；
- 於領取跑手包前提交健康申報表
- 於比賽前48小時內(即2023年2月 9新型冠狀病毒病聚合酶鏈反應(PCR)檢測。2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈 取跑手包時段；
- 因應政府要求，所有參賽者於完成 前往人多密集，以及高風險地區；
- 經大會工作人員核實參賽者之疫苗 大會手帶及有效號碼布之參賽者方可於比賽當日進入大會會場；
- 於比賽當日到場前，必須自行進行 作人員展示相關測試結果的照片，已確認其陰性結果方可進入比賽場地；
- 比賽當日，必須使用「安心出行」掃描 藍碼」，以及依循在場工作人員指示量度體溫，確認其體溫低於攝氏37.5度方可進入
- 如參賽者發現其2019新型冠狀病毒病聚合酶鏈 陽性，他／她必須留家並通知政府相關部門作跟進，並不可參加本賽事。

有關以上各項防疫指引，香港政府將因應情況而有機會就本賽事的各項安排及要求有所改變。大會亦將就最新安排及指引適時向跑手公佈。

香港特別行政區政府



疫苗通行證

政府已撤銷透過《預防及控制疾病（疫苗通行證）規例》（第599L章）實施的「疫苗通行證」安排，詳情請參閱有關新聞公報。

香港田徑總會
Hong Kong Association of Athletics Affiliates

新鴻基地產香港十公里錦標賽 2022-2023 重要資訊

香港田徑總會 (田總) 宣布有關《新鴻基地產香港十公里錦標賽 2022-2023》 因應政府最新公佈之調整本地防疫抗疫措施，包括撤銷界定密切接觸者及發出檢疫令、撤銷「疫苗通行證」要求、撤銷佩戴口罩以外的社交距離措施、調整檢測安排，以及維持本地醫療服務。因此上述賽事現時亦將作出以下更新安排：



1. 取消以下防疫安排

- 賽前「疫苗通行證」查核
- 賽前新冠病毒核酸檢測
- 比賽日快速抗原測試



2. 所有組別賽事更改為集體起跑型式起步 **(起步時間：上午 7 時 45 分)**

- 所有挑戰組及非挑戰組別賽事將更改為集體起跑型式起步，並將於上午 7 時 45 分起步，敬請各運動員留意到場時間。
- 挑戰組跑手會被安排於較前位置起步，跑手須按照當日工作人員安排進入指定起步區內。
- 有關比賽成績，本會將提供大會時間予非挑戰組運動員，而成績同樣會被接納為香港排名或香港記錄之用，惟非挑戰組別將不設獎項。

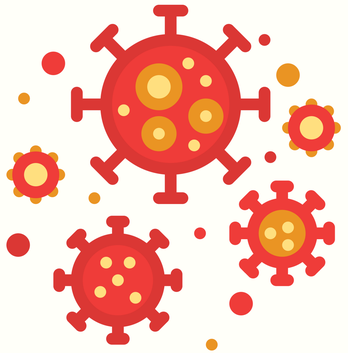
3. 領取選手包事宜

有關領取選手包之地點及時間將作更新，詳情請參閱各運動員之確認參賽電郵。

退賽申請：

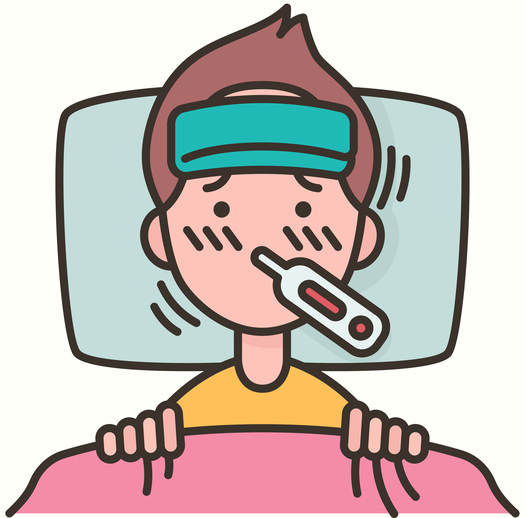
非 2019新型冠狀病毒病之醫療原因而未能參賽:

需於2023年2月9日或之前以書面形式 (電郵至 entry_hkmarathon@hkaaa.com)
向馬拉松報名及跑手通訊辦事處提出申請，
並提供由醫生(註冊於香港醫務委員會或海外政府法定醫療機構)所發出的醫療證明文件。
退款支票將在扣除行政費100港元正後，於賽事完結一個月後以平郵寄出。



確診 2019冠狀病毒病而未能參賽，參賽者可提出退賽申請。

參賽者需向馬拉松報名及跑手通訊辦事處提交2019冠狀病毒病檢測呈陽性的相關證明。
如參賽者因以下2019新型冠狀病毒病相關之原因未能參賽，可以申請全額退款。
1. 參賽者在完成大會安排的聚合酶鏈反應(PCR)檢測後呈陽性；
2. 參賽者於比賽當日進行快速抗原測試(RAT)後呈陽性並按照指示向大會申報結果；
3. 參賽者正進行強制檢疫令(包括2019新型冠狀病毒病呈陽性人士，以及緊密接觸者)，
相關強制檢疫令的生效日期將生效至領取跑手包最後一天或賽事當日，
並按照指示於賽前向大會提供強制檢疫令。



2.
賽事資訊

世界馬拉松大滿貫（六大馬拉松）

TOKYO MARATHON

BOSTON ATHLETIC ASSOCIATION
BOSTON MARATHON

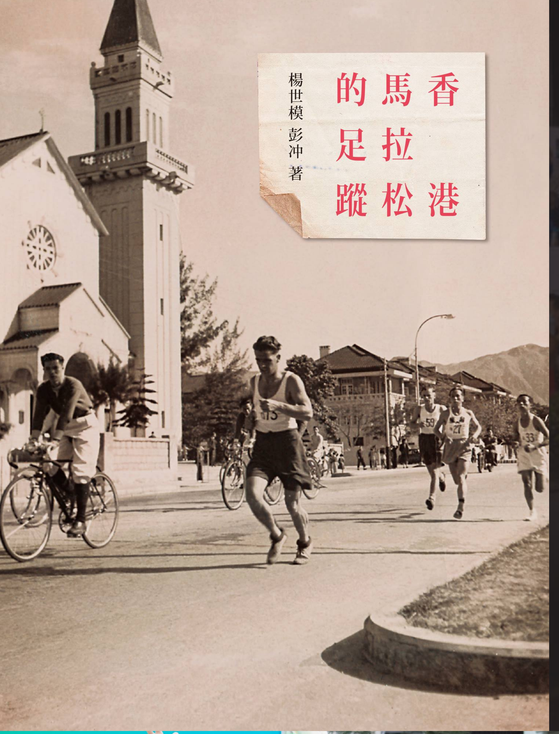
Virgin LONDON MARATHON

BMW BERLIN MARATHON

Bank of America Chicago Marathon

TCS NEW YORK CITY MARATHON




香港馬拉松的足蹤
楊世模 彭冲 著

渣馬


standard chartered
渣打銀行
Standard Chartered
Hong Kong Marathon
2021
起 START 點
25年・一起跑更遠
12.02.2023
#25thRun #TogetherWeRunFurther


CityU
2019
CityU DELEGATION
CityU DELEGATION


CityU
城大加油
城大加油
城大加油


CityU

六大審查標準：

1. 事須以IAAF的競賽規則為依歸，不可觸犯國際和地方法律，
   並且將活動對周遭生態環境的衝擊減至最低。

2. 路線長度五年內需有IAAF或AIMS(國際馬拉松與路跑總會)
   認證之A級或B級丈量員來丈量全程長度與每段距離的標示點。

3. 比賽會場至少一面大型螢幕。

4. 男女至少各有5位頂尖國外選手參賽。「頂尖」的標準由IAAF認定，
   3年內成績到達一定時間內的選手才能入列，每年名單會公佈在在
   IAAF Road Race Label Events官網上。

5. 比賽進行期間實施全面交通管制，並且提供合格的醫療服務給眾多參賽者，
   等到賽果出爐後還要針對選手進行藥檢。

6. 優勝獎金、額外獎勵不可因選手國籍或性別有所歧視，
   但允許主辦單位另行提供獎勵給當地選手，以刺激地方民眾參與。



香港田徑總會技術及競賽副主席馮宏德先生

IAAF Road Race GOLD Label

IAAF Road Race SILVER Label

IAAF Road Race BRONZE Label

賽事詳情

<table>
<tr><td colspan="2">賽事</td><td colspan="2">馬拉松(42.195公里)</td><td colspan="2">半馬拉松(21.0975公里)</td><td colspan="2">十公里</td><td colspan="2">輪椅賽</td></tr>
<tr><td colspan="2">名額</td><td colspan="2">5,500</td><td colspan="2">11,500</td><td colspan="2">20,000</td><td colspan="2">30</td></tr>
<tr><td rowspan="2">報名費</td><td>本地參賽者</td><td colspan="2">600港元正</td><td colspan="2">520港元正</td><td colspan="2">420港元正</td><td colspan="2">350港元正</td></tr>
<tr><td>海外參賽者</td><td colspan="2">90美元正</td><td colspan="2">85美元正</td><td colspan="2">70美元正</td><td colspan="2">60美元正</td></tr>
<tr><td colspan="2">報名日期</td><td colspan="6">2022年11月15日(星期二)上午10時正 至 2022年11月21日(星期一)晚上7時正</td><td colspan="2">2022年12月13日(星期二)上午10時正 至 2022年12月30日(星期五)晚上7時正</td></tr>
<tr><td colspan="2">比賽日期</td><td colspan="8">2023年2月12日(星期日)</td></tr>
<tr><td colspan="2">起點</td><td colspan="4">九龍尖沙咀彌敦道</td><td colspan="2">香港東區走廊</td><td colspan="2">香港灣仔運動場</td></tr>
<tr><td colspan="2">比賽時限(全程)</td><td colspan="2">6小時</td><td>半馬拉松挑戰組</td><td>2.5小時</td><td colspan="2">2小時</td><td colspan="2">30分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td>半馬拉松非挑戰組</td><td>3小時</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">組別^及起步時間</td><td>馬拉松挑戰組
- 壯年組
- 先進1組
- 先進2組</td><td>上午6時正</td><td>半馬拉松挑戰組
- 青年組
- 壯年組
- 先進1組
- 先進2組</td><td>上午5時45分</td><td>十公里挑戰組
- 青年組
- 壯年組
- 先進1組
- 先進2組</td><td>上午5時45分</td><td rowspan="2">輪椅賽</td><td rowspan="2">上午6時15分</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>馬拉松非挑戰組</td><td>上午6時05分至7時正</td><td>半馬拉松非挑戰組</td><td>上午7時45分至8時45分</td><td>十公里非挑戰組</td><td>上午6時正至8時正</td></tr>
<tr><td colspan="2">終點</td><td colspan="8">香港維多利亞公園</td></tr>
<tr><td colspan="2">獎項</td><td colspan="8">只有馬拉松挑戰組、半馬拉松挑戰組及十公里挑戰組設有獎項 / 獎金。</td></tr>
</table>

1. 非挑戰組 Non-Challenge

「有關比賽成績，本會將提供大會時間予非挑戰組運動員，而成績同樣會被接納為香港排名或香港記錄之用，惟非挑戰組別將不設獎項。」

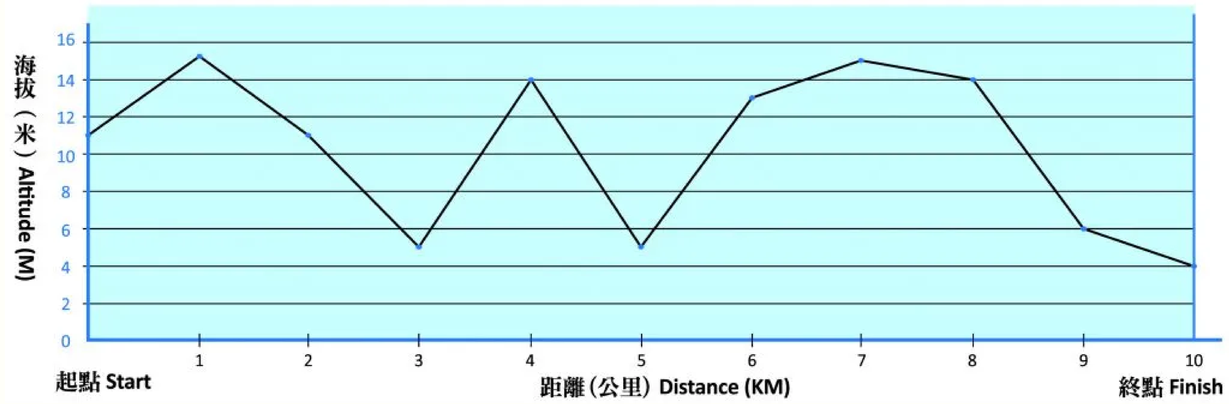
2. 挑戰組 Challenge

- 男子/女子青年組 Junior
  2004 - 2007
- 男子/女子壯年組 Senior
  1988.2.13 - 2003.2.12
- 男子/女子先進一 Master 1
  1978.2.13 - 1988.2.12
- 男子/女子先進二組 Master 2
  1978.2.12或以上

3.
賽事路線
(及注意事項)


Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松
賽道圖 Course Map
10公里賽 10KM Race
維多利亞港
VICTORIA HARBOUR
北角碼頭
North Point Ferry Pier
東區走廊
Island Eastern Corridor
起點 Start
東區走廊近中環及灣仔繞道
Island Eastern Corridor
Near Central–Wan Chai Bypass
渣華道
北角政府合署
North Point Government Offices
英皇道
城市花園酒店
海傍
維園道
Victoria Park Road
終點 Finish
銅鑼灣
維多利亞公園
Victoria Park
Causeway Bay
加寧街
百德新街
糖街
京士打道
太古城道
5 KM
筲箕灣
Shau Kai Wan
愛德街
距離
Distance





十公里

起點位於炮台山（大概油街左近）：
天后上橋，至少行多500米。

由北角東行慢慢落斜，
鯽魚涌東隧入口落到最低位，
太古城再上橋（上斜）至筲箕灣折返。

留意分隔行車線的貓眼石，好易拗柴。

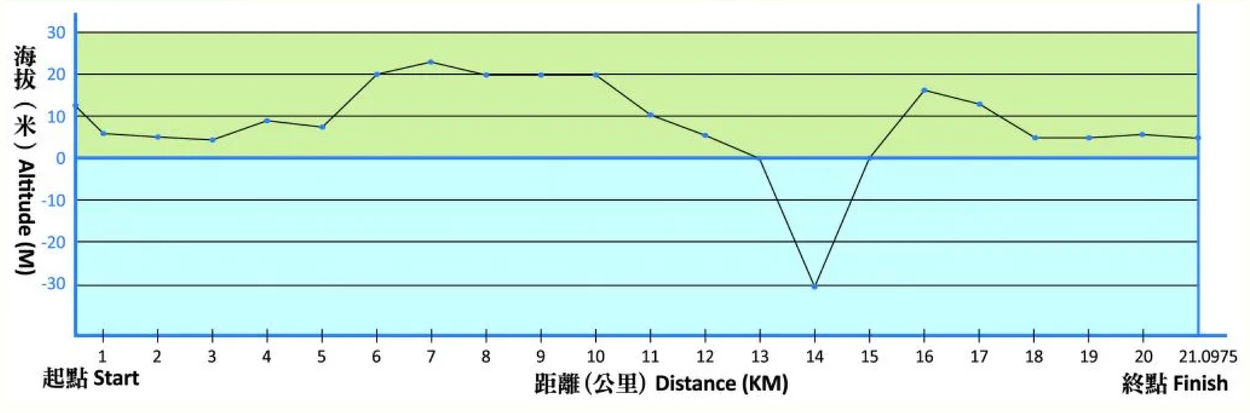


補給：於4公里及8公里設有水站，
終點有食物食水供應。

注意：要在起步前30分鐘進入檢查站
(銅鑼灣消防局側之上橋位)，逾時不准進入。


Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松
賽道圖 Course Map
半馬拉松 Half-Marathon
青葵公路
Tsing Kwai Highway
西九龍公路
West Kowloon
Highway
5 KM
10 KM
15 KM
20 KM
九龍
Kowloon
界限街
太子道西
亞皆老街
佐敦道
柯士甸道
起點 Start
尖沙咀彌敦道
Nathan Road
Tsim Sha Tsui
維多利亞港
西區海底隧道
Western Harbour
Crossing
中環碼頭
Central Ferry
Pier
干諾道西
德輔道西
皇后大道西
香港會議展覽中心
Hong Kong Convention
and
Exhibition Centre
VICTORIA
HARBOUR
龍和道
會議道
灣仔
運動場
怡和街
維園道
終點 Finish
銅鑼灣
維多利亞公園
Victoria Park
Causeway Bay
香港島
Hong Kong Island
距離
Distance





半馬拉松

部份路段可能不平坦、破損、有碎石、油漬等，
請格外留神，以免絆倒。

西九龍公路，開始最長的上斜，大約6公里。
請保持預定的速度及留力，因為在26公里前，
多個上落斜等著你。

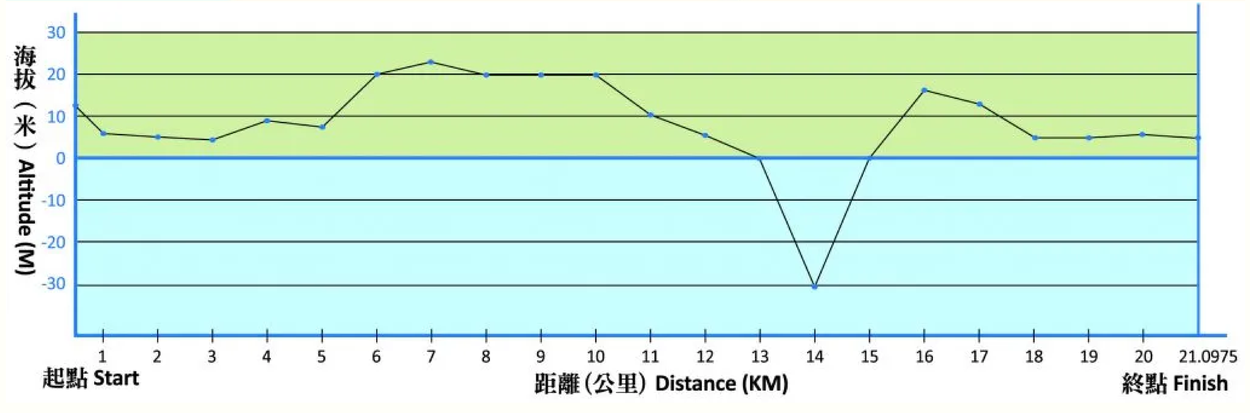
西九龍公路、昂船灣高架道至昂船洲大橋最高點：
是整個全馬爬升幅度最高的路段，大約爬升70米。

跑斜路較弱的同學，請於30公里保持留前鬥後的心態，
調整呼吸和步伐節奏，別心急追回時間而浪費氣力。

要小心地上的貓眼石，避免踏倒拗柴。

盡量跑路中間，避免跑在油漆路上：
因為下雨或地面濕滑都有機會跌倒。





半馬拉松

瑪嘉烈醫院及美孚新邨附近：

先平路

全馬與半馬跑手滙集，會突然感覺路擠人多；
遇著人群拍照時，切忌心浮氣燥。
要沉住氣，前面西隧再加都未遲 。

西隧前的落斜

撞牆點，如果忽然有提不起腿或不願跑的感覺，
建議仍維步伐或快走，別停下來，否則難以再起動。

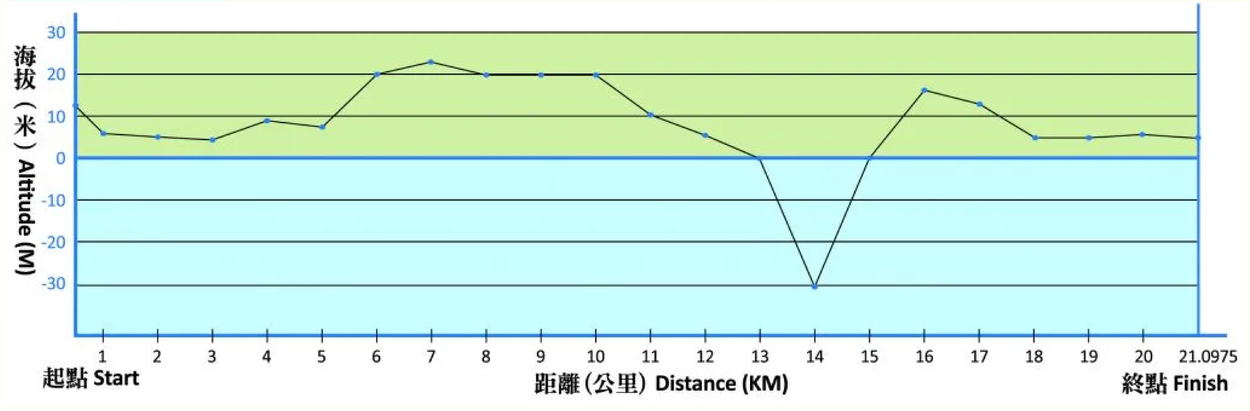
進入西隧前：

頗大的水站、補給站、打氣站
記得要食 gel，應付西隧又落又急上的斜坡。
西隧空氣焗促，要注意呼吸，留力應付往後急上斜。
避免落斜時拼命狂奔，由於已跑了30多公里，
膝蓋受壓頗重，記謹要輕力跑，否則傷膝又費力。

長逾1公里的西隧出口：

別低頭、上身前傾、密步頻、細步距，擺手帶動身體。





半馬拉松

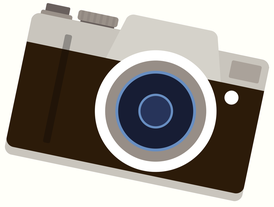
有大量攝影師&打氣在附近拍攝：

- 信德中心、中環碼頭、龍和道、
- 會展、灣仔碼頭及駱克道
- 39公里的龍和道（小上斜）
- 41公里前的馬師道天橋（急上斜小落斜）



駱克道，轉入波斯富街、軒尼詩道：

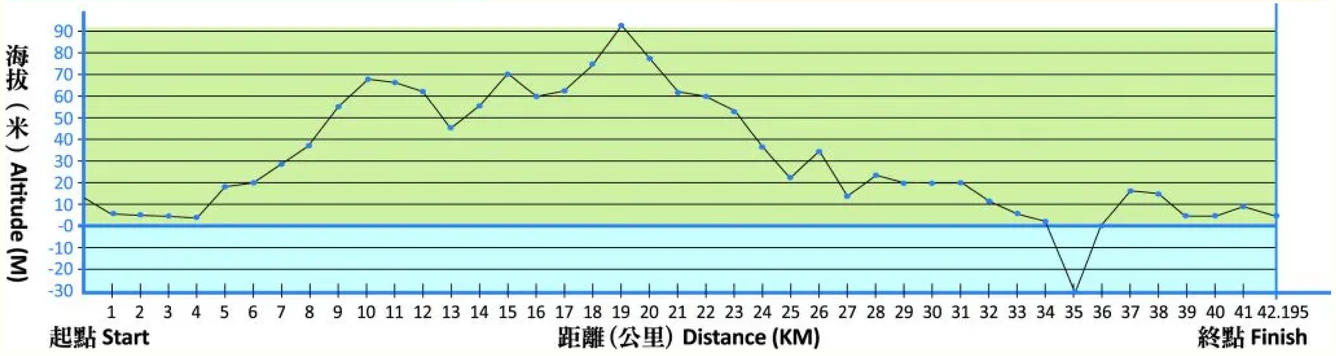
跑進鬧市，喧嘩打氣聲不絕，
請奮勇向前，因為終點在望。






Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松
賽道圖 Course Map
馬拉松 Marathon
分段截跑點
COP 1
青衣
Tsing Yi
青馬大橋
Tsing Ma Bridge
汀九橋
Ting Kau Bridge
青衣隧道
Cheung Tsing Tunnel
南灣隧道
Nam Wan Tunnel
青葵公路
Tsing Kwai Highway
分段截跑點
COP 2
九龍
Kowloon
西九龍公路
West Kowloon Highway
昂船洲大橋
Stonecutters Bridge
分段截跑點
COP 3
起點 Start
尖沙咀彌敦道
Nathan Road
Tsim Sha Tsui
西區海底隧道
Western Harbour Crossing
維多利亞港
VICTORIA HARBOUR
中環碼頭
Central Ferry Pier
香港會議展覽中心
Hong Kong Convention and Exhibition Centre
分段截跑點
COP 4
分段截跑點
COP 5
香港島
Hong Kong Island
終點 Finish
銅鑼灣
維多利亞公園
Victoria Park
Causeway Bay
5 KM
10 KM
15 KM
20 KM
25 KM
30 KM
35 KM
40 KM
分段截跑點
Cut Off Point
距離
Distance





全馬拉松（起點 - 10km）

部份路段可能不平坦、破損、有碎石、油漬等，
請格外留神，以免絆倒。

西九龍公路，開始最長的上斜，大約6公里。
請保持預定的速度及留力，因為在26公里前，
多個上落斜等著你。

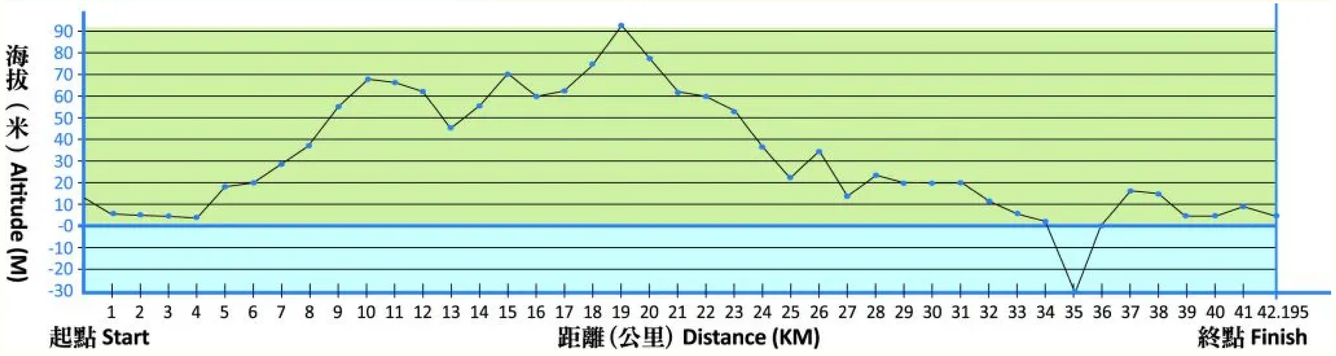
西九龍公路、昂船灣高架道至昂船洲大橋最高點：
是整個全馬爬升幅度最高的路段，大約爬升70米。

跑斜路較弱的同學，請於30公里保持留前鬥後的心態，
調整呼吸和步伐節奏，別心急追回時間而浪費氣力。

要小心地上的貓眼石，避免踏倒拗柴。

盡量跑路中間，避免跑在油漆路上：
因為下雨或地面濕滑都有機會跌倒。





全馬拉松（11 - 15km）

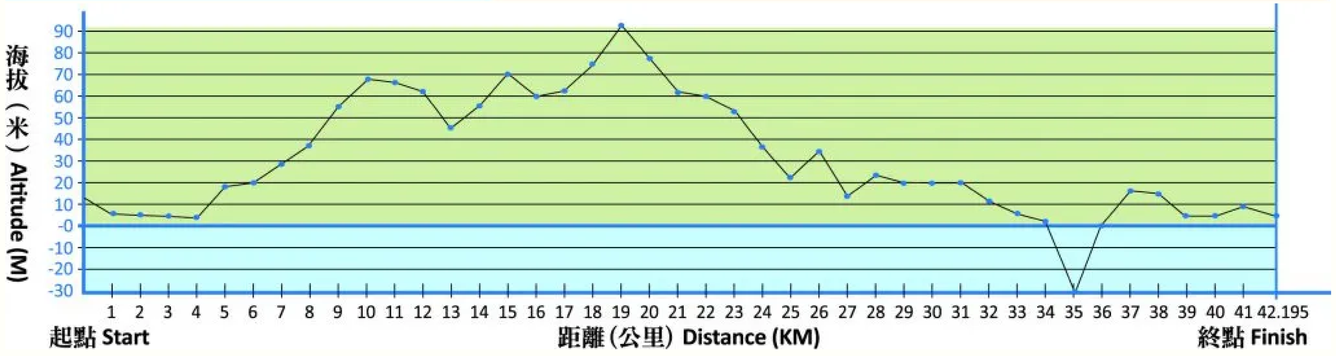
昂船洲大橋的最高點：
是平坦、微落斜及微上斜，
可以先調整呼吸和腳步節奏，
別著急追趕 / 加速。

南灣隧道：
內裡通風足夠，全平路，沒有大風或逆風影響
如果腳步節奏輕鬆，可加快追回上斜失落了的時間。



向青衣西高架道：
2公里微上斜，不難應付。
跑過先前幾公里的上坡，按以計劃的配速跑便行。





全馬拉松（15 - 21km）

青衣西高架道至青馬大橋附近：

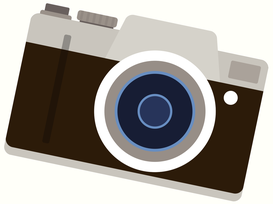
好大風，想策略搵人擋風（小心眼乾 / 口乾）

強調建議在15公里範圍內食第一包 gel（有水更好）。

青馬大橋的折回點：

急彎，要注意速度及平衡；

這裡有多位大會攝影師，謹記要笑及跑得型。







汀九橋：

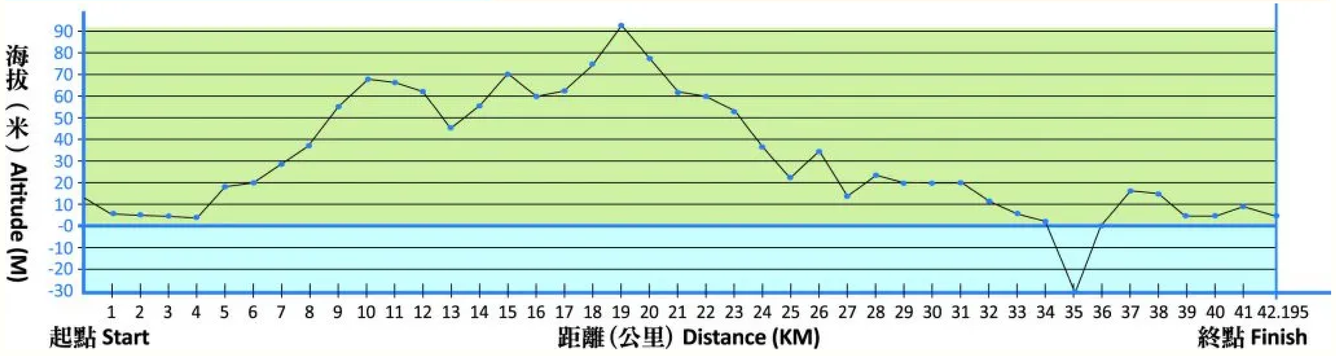
最高點大約1公里，稍為斜。

逆風問題，步頻要密，盡量擺手。

折回點是急彎微落斜，順風但注意速度及平衡，

可以放開跑及加大步幅，有速度但省力地跑。





全馬拉松（22 - 27km）

後半程微下斜比上斜多，評估一下體力，
加快抑或維持頭半程一樣的速度;
注意：好容易抽筋!

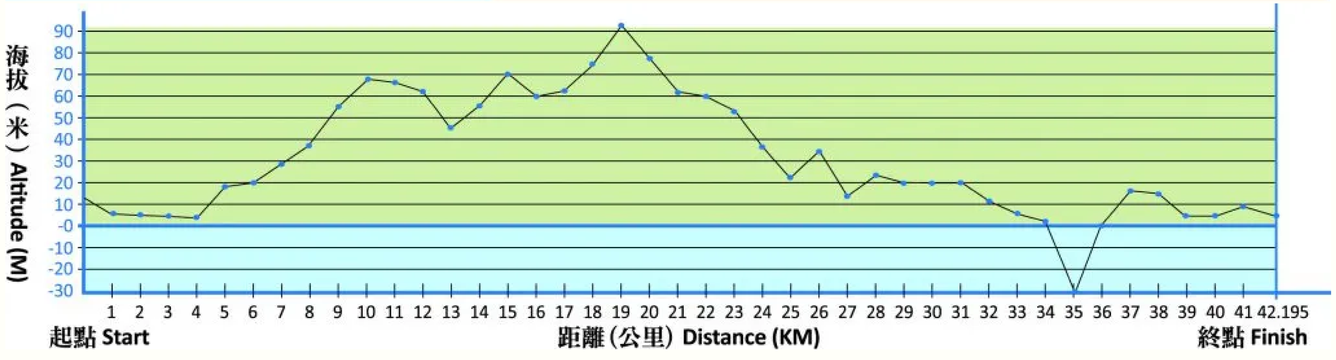
路段是較為沉悶及考驗鬥志的，
訓練或休息不足，較弱的跑手開始疲憊，
多自我對話，鼓勵自己吧～

長青隧道
大約兩公里都是微落斜;
出長青隧道，是約二三百米的暗斜，

青葵公路







全馬拉松（28 - 33km）

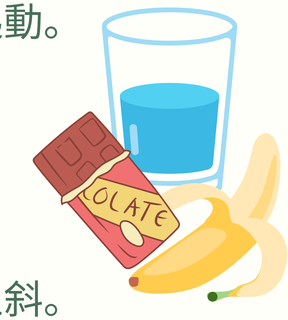
瑪嘉烈醫院及美孚新邨附近：

28至31公里是平路

全馬與半馬跑手滙集，會突然感覺路擠人多；
遇著人群拍照時，切忌心浮氣燥。
要沉住氣，前面西隧再加都未遲 。

31至33公里是西隧前的落斜

撞牆點，如果忽然有提不起腿或不願跑的感覺，
建議仍維步伐或快走，別停下來，否則難以再起動。



進入西隧前：

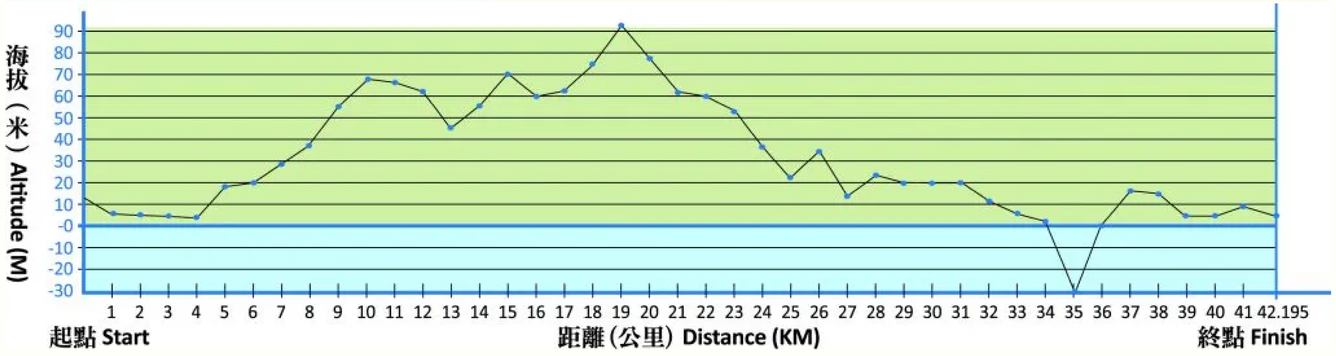
頗大的水站、補給站、打氣站
記得要食 gel，應付西隧又落又急上的斜坡。
西隧空氣焗促，要注意呼吸，留力應付往後急上斜。
避免落斜時拼命狂奔，由於已跑了30多公里，
膝蓋受壓頗重，記謹要輕力跑，否則傷膝又費力。

長逾1公里的西隧出口：

別低頭、上身前傾、密步頻、細步距，擺手帶動身體。

全馬拉松（33 - 終點）





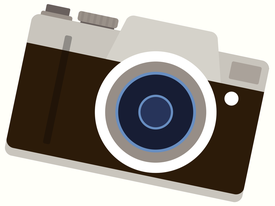
有大量攝影師&打氣在附近拍攝：

- 信德中心、中環碼頭、龍和道、
- 會展、灣仔碼頭及駱克道
- 39公里的龍和道（小上斜）
- 41公里前的馬師道天橋（急上斜小落斜）



駱克道，轉入波斯富街、軒尼詩道：

跑進鬧市，喧嘩打氣聲不絕，
請奮勇向前，因為終點在望。





比賽前

領取賽事包 ：



1. 「跑手包領取書」將於2023年1月下旬起以電郵形式發送予所有成功報名之跑手。
   跑手同時亦可於大會網頁內登入「跑手帳戶」，下載有關領取書。
   「跑手包領取書」將列明參賽者之姓名、參賽項目及比賽號碼，
   並附上特定二維碼(QR Code)作身份核對及領取跑手包用途。

2. 如參賽者於2023年2月3日(星期五)或以前仍未能下載「跑手包領取書」，
   請即時致電(852) 2577 0800與馬拉松報名及跑手通訊辦事處聯絡。

3. 參賽者必須帶同附有指定二維碼(QR Code)的「跑手包領取書」於指定日期、時間及地點，
   親身領取跑手包(號碼布、計時晶片等物品)。

8. 為確保領取跑手包期間人流暢順和減少等候時間，
   請各參賽者依照「跑手包領取電郵」所列出之指定日期及時間前往領取跑手包。

9. 比賽當日將不會派發任何手帶、號碼布、計時晶片及紀念品。

日期
2023年2月10日(星期五)
2023年2月11日(星期六)
位置
香港銅鑼灣維多利亞公園硬地足球場

注意事項（飲食）：



醣原負荷法（*Carbonhydrate Loading*）

當身體在長期運動，血糖下降到達一定程度，便會乏力、不適、暈眩等。
身體分解肌醣和肝糖，提供血糖，讓跑者持續運動。

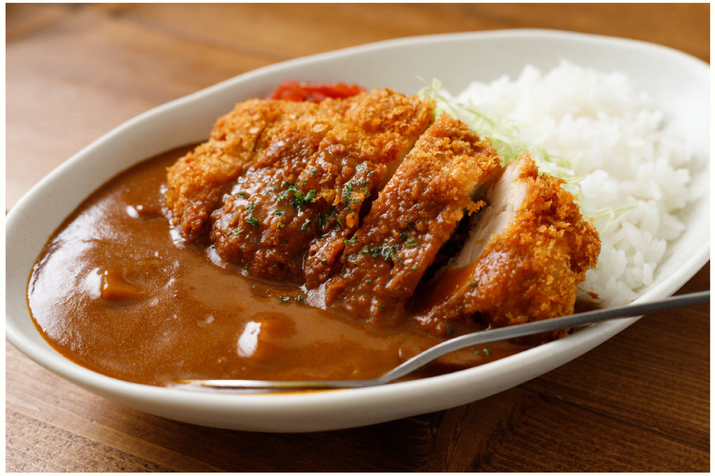
以6天為例:
第1 - 3天：減少碳水化合物攝取量，同時逐天稍為增加訓練量。
目的：先耗盡身體內醣原。



第4 - 6天：攝取較平時更多的醣份，訓練量減少。
目的：身體能攝取更多的醣原，產生反應，貯存更多醣原。

按照自己體重，每公斤體重7至10克碳水化合物：
例子：65公斤的男性跑手 = 攝取455克至650克碳水化合物 （約9 - 13碗）

注意事項（飲食）：






每100ml所含鈣質
Goodmate
燕麥奶
150mg
鈣思寶
高鈣原味豆奶
170mg
Blue Diamond
無糖原味杏仁樂
187mg
患乳糖不耐症都可安心飲用
14款植物奶+無乳糖牛奶名單


Cheer
Low fat drinking yogurt peach
Yoplait
幼兒士多啤梨乳酪
雀巢
脫脂芒果蘋果味乳酪飲品
Farmers Union
希臘式芒果乳酪
詳見內文
Benecol
藍莓乳酪飲品
逾一成乳酪飲品含E466或致無藥醫腸炎
57款不含E466乳酪飲品完整名單

注意事項（睡眠）：

比賽日前一晚
- 高碳水化合物晚餐。
- 不要過飽，影響睡眠。
- 要補充足夠水分。

- 調整生理時鐘
- 最少在比賽日之前1至2個星期，養成早睡早起的習慣。
- 比賽前一晚通常難以人睡
- 比賽越早起步，越會擾亂人體內的生理時鐘。
- 要確保每日有6至8小時的優質睡眠。



注意事項（衣著）：

- 衣物寄存要在領取跑手包時做妥。
- 要事先考慮清楚比賽完畢後需要的物資。
- 鎖頭（如有需要借 Locker 使用）
- 紙巾、毛巾、規液、洗頭水
- 替換衣物、口罩、防疫用品
- 保暖衣物（有備無患，可用即棄兩衣替代）
- 隨身充電器（叉電話用）
- 零食（盡快補充體力和鹽分）
- 先用防水袋/保鮮袋裝好，再放人大會供應之行李袋內寄存。
- 比賽當日穿著的衣股鞋襪要事先有足夠的時間試穿及適應。
- 不要在此賽當日穿著全新的跑鞋出賽。

如欲競逐 「校內」獎項：
一定要穿上/套上「城大戰衣」出賽，否則會喪失爭取「校內」獎項的資格。

注意事項（裝備及行李寄存）：

- 由於疫情關係，大會並没有行李托運服務。
- 必須全套完整「戰衣」出門

可預先分類隨行物品：

- 身份證
- 鑰匙
- 八達通咭 / 少量紙幣
- 提款咭 / 信用咭
- 紙巾 / 口罩
- 電話
- 手帶 / 號碼布 / 計時晶片





比賽當日

天氣及交通：

- 預早了解比賽當日的公共交通設施安排。
- 提早出門，確保有足夠熱身及準時到達起點。
- 水分充足，容易消化，不會引起腸胃不適的食物。
- 最少要預2個小時去消化食物。
- 不要餓著肚跑步。



衣著及隨行裝備：

記得要穿著/套上城大隊衣出賽。





鴨咀帽（遮太陽、擋雨）
手袖（保暖）
便利雨衣（賽前、賽後保暖）



過程注意事項（攝取水分及能量補充）



•注意水分和運動飲品的補充。



• 開賽前
- 隨意飲用 0.4至 0.8公升/小時的飲料。

• 比賽進行間
- 可飲用 0.5至1公升/小時（含68%碳水化合物）的運動飲品。

• 食用能量棒/凝膠時，要確保同時飲用足夠水分，
以免影響胃部的滲透，妨礙水分吸收。



• 比賽完畢後
目標就是要完全恢復體內的水分和電解質儲備。
- 如果時間許可，正常的飯餐及小吃（只要含有適量的鈉），再加上清水已足夠補充需要。
- 若要盡快解決脫水的問題，可按每千克體重的損失，飲用約 1.5公升的運動飲品。

！ 千萬不要
一次過喝進大量清水，以免做成運動性低血鈉症。

過程注意事項（撞牆）

•何謂「撞牆」？

Stevinson lil Biddle (1998) ; Buman 5 (2008)

指馬拉松長跑運動員跑至 20英哩（即 32至 33公里）左右時，突然出現以下的情況：

1. 身體不協調
2. 脫水
3. 手指典腳跐發麻
4. 惡心（反胃、作嘔）
5. 肌肉痙攀（抽筋）
6. 量眩、思想混亂
7. 全身乏力，無可避免的跑速下降，甚至想行或放棄等情況