



香港城市大學  
City University of Hong Kong  
*Innovating into the Future*



**CityU Delegation**  
Standard Chartered Hong Kong Marathon

# 渣打香港馬拉松 - 賽前講議 2025

# 講者簡介

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

# 講議大綱

- 比賽注意事項
- 競賽準備
- 技術提示



比賽注意事項

Race

Information

# 馬拉松

12	13	14	15	16	17	18
				Briefing Session	Long Intervals	
19	20	21	22	23	24	25
Long Intervals (4 x 5km / 6 x 3km)						
26	27	28	29	30	31	Feb 1
最後 30+Km 長課	Tapering		農曆新年			
2	3	4	5	6	7	8
8-10Km Tempo Run						
9	10	11	12	13	14	15
渣打 香港馬拉松						

# 半馬拉松

12	13	14	15	16	17	18
				Briefing Session	Long Intervals	
19	20	21	22	23	24	25
Long Intervals (5 x 3km / 8 x 2km)						
26	27	28	29	30	31	Feb 1
最後 16Km 長課	Long Intervals					
2	3	4	5	6	7	8
8-10Km Tempo Run	Tapering					
9	10	11	12	13	14	15
渣打 香港馬拉松						

# 十公里

12	13	14	15	16	17	18
				Briefing Session	Long Intervals	
19	20	21	22	23	24	25
				7-8Km Tempo Run		
Long Intervals (3 x 3km/4 x 2km)						
26	27	28	29	30	31	Feb 1
	7-8Km Tempo Run		農曆新年			7-8Km Tempo Run
2	3	4	5	6	7	8
		7-8Km Tempo Run	Tapering			
9	10	11	12	13	14	15
渣打 香港馬拉松						

# 進行多次比賽距離七成的步速訓練

馬拉松賽	30到35公里
半馬拉松賽	15到16公里
10公里比賽	7到8公里

- 適應比賽
- 釐定比賽步速



# 馬拉松「減量期」(TAPERING)

- 比賽前的兩到三週逐漸減少訓練的強度和距離，以便讓身體得到充分的恢復和調整
- 減少長跑的次數和距離，並保持一些高強度的訓練，以維持速度和耐力
- 增加碳水化合物攝入，適量的蛋白質，喝足夠的水，避免高纖維食物

- <https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>

# 飲食Diet

- 加強碳水化合物的吸收Low GI 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, 健康脂肪 Maintain a balance diet - minerals, fiber & vitamins, healthy fats







# 競賽準備PRE-RACE

# 建議

- 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

## 建議(續)

- 適應/習慣比賽裝備 **Try out your gear before the race**
- 所有運動裝備必須於練習時試用以保證沒有問題
- 嘗試長課服用能量凝膠
  
- 在比賽的前一天晚上大量升醣指數低的澱粉質(如意大利粉)做晚餐 **Low GI carbo the night before**





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 -- 下雨、禦寒
- 手套、手袖 -- 保暖
- 鴨嘴帽 -- 太陽、下雨
- 太陽眼鏡 -- 太陽







# 水站

## Hydration

- 比賽途中每 5 公里會有一水站
- 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



技術提示

REMINDER TO RUNNING  
TECHNIQUE

# 技術重點

- 省力
- 協調
- 節奏跑
- 均勻的跑速、步幅與步頻

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

