



新聞稿 二零一五年五月二十七日

## 九月十三日「港鐵競步賽 2015」 今日起接受報名

各就各位，大家準備穿上運動鞋，一齊參加「港鐵競步賽 2015」！港鐵公司宣布賽事將於九月十三日在中環遮打道舉行，由今天(二零一五年五月二十七日)起接受報名，名額有限，報名從速。港鐵公司自二零零五起與香港業餘田徑總會攜手舉辦這項一年一度的大型競步賽。

港鐵公司主席錢果豐博士說：「香港是全球最繁忙和人口最稠密的城市之一。然而，對於競步喜愛者來說，長滿樹木的行山徑、綠草如茵的高山以及蔚藍的海濱長廊，並不是遙不可及。我鼓勵市民身體力行，步行探索香港戶外地方，發掘更多香港翠綠清新的一面，這會是令人身心舒泰。」他續說：「我們希望透過舉辦這項活動，提醒市民將運動融入日常生活，同時為推廣健康生活籌款。」

一如以往，錢博士將邀請商界和社會領袖參加「港鐵主席邀請賽」，身體力行推動健康生活。「港鐵競步賽 2015」亦設有精英組、「競步自由行」、「公司隊際賽」及「校際競步隊際賽」，適合不同年齡和技術程度的參加者。

香港業餘田徑總會主席關祺先生表示：「競步是一種既有趣亦有益身心的運動，適合任何人士參加。「港鐵競步賽」賽事由今日起接受報名，之後在港鐵站及港鐵商場將舉行展覽和免費示範，讓競步新手或初學者在賽事前可學習競步的基本技術。另外，我們今年亦會再邀請來自不同國家的競步好手參加精英組賽事，讓本地健兒有機會與海外運動員切磋交流。」

(轉下頁)



本地著名藝人及運動員鄭文雅小姐和方力申先生將繼續擔任「港鐵競步賽 2015」競步大使。報名表格可於港鐵公司網頁 [www.mtr.com.hk](http://www.mtr.com.hk) 或香港業餘田徑總會網頁 [www.hkaaa.com](http://www.hkaaa.com) 下載，或可於十九個港鐵車站、輕鐵屯門碼頭站及七個港鐵商場之客務中心索取(詳情可參閱賽事資料)。如有查詢，可於辦公時間內致電 2504 8215。

(完)



香港業餘田徑總會  
Hong Kong Amateur Athletic Association





圖片說明:

1. 港鐵公司主席錢果豐博士(中) 、香港業餘田徑總會主席關祺先生(左)及「港鐵競步賽」競步大使鄭文雅小姐一同公布「港鐵競步賽2015」將於二零一五年九月十三日舉辦。



2. 關祺先生及鄭文雅小姐在開展儀式上率領一眾競步好手及學生示範正確的競步姿勢。港鐵公司希望透過一年一度的競步賽，鼓勵年青一代及早建立定時運動的良好習慣。





## 港鐵競步賽 2015 賽事資料

- 主辦機構** : 香港業餘田徑總會  
港鐵公司
- 贊助機構** : 星辰表(香港)有限公司  
瑪氏食品有限公司 SNICKERS  
馬拉松運動用品專門店  
獅王潔白物語納米樂洗衣液  
新華拓展有限公司  
艾王沐浴露  
FIJI Water Hong Kong Ltd
- 合作媒體** : 有線新聞
- 全力支持** : 太陽娛樂文化有限公司
- 顧問** : 香港醫學會
- 受惠機構** : 醫院管理局健康資訊天地
- 日期** : 2015 年 9 月 13 日(星期日)
- 時間** : 上午 7:20 – 下午 2:45
- 地點** : 香港中環遮打道
- 組別** : **個人賽**

組別	出生年份	比賽距離	名額
男子青年組	1996 - 2003	1 公里	每組 80
女子青年組			
男子高級組	1981 - 1995		
女子高級組			
男子先進 1 組	1971 - 1980		
女子先進 1 組			
男子先進 2 組	1970 或以前		
女子先進 2 組			
男子 3 公里組	2001 或以前	3 公里	每組 80
女子 3 公里組			
男子精英組	1999 或以前	10 公里	每組 40
女子精英組			

除了精英組賽事之外，男女子組別將會分開作賽。而精英組之國際賽及本地賽將會同步進行

### **港鐵主席邀請賽 (1 公里)**

邀請本港商界及社會領袖參加

(獎項: 設冠、亞、季、殿軍、第五名及最佳競步技巧獎)

### **公司隊際賽 (4x100 米接力賽)**

(獎項:

- 「公司隊際賽」設冠、亞、季、殿軍及第五名
- 「公司形象獎」、「公司啦啦隊獎」及「最高籌款公司獎」設冠、亞及季軍)

### **競步自由行**

(1 公里; 名額 - 500)

### **校際競步隊際賽**

為鼓勵更多青少年運動員參加競走賽事, 大會於青年組設立「校際競步隊際賽」

(獎項:

- 「校際競步隊際賽」設冠、亞及季軍
- 「最踴躍參與學校獎」設優勝獎)

### **免費示範**

:

<b>免費示範</b>	
2015 年 6 月 7 日 (星期日) 下午 2:30 - 3:30	青衣城
2015 年 6 月 28 日 (星期日) 下午 2:30 - 3:30	德福廣場

### **報名費**

:

#### **田總註冊運動員**

- 1996 年或以後出生 1955 年或以前出生 HK\$55
- 1956 年至 1995 年出生 HK\$85

#### **非田總註冊運動員**

- 1996 年或以後出生 1955 年或以前出生 HK\$75
- 1956 年至 1995 年出生 HK\$110

### **紀念品**

:

所有完成者(包括「競步自由行」)可獲大會紀念品一份及港鐵公司特別為賽事而推出的獨家紀念車票。在指定比賽時限內完成賽事及沒有被裁判取消資格的完成者更可獲發證書一張。

### **報名表格可於 以下地點索取**

:

十九個港鐵站(包括香港、中環、銅鑼灣、太古、尖沙咀、旺角、荃灣、東涌、九龍塘、觀塘、寶琳、調景嶺、旺角東、上水、大圍、馬鞍山、美孚、天水圍及元朗站)及輕鐵屯門碼頭站之客務中心

七間港鐵商場（包括九龍灣德福廣場、青衣青衣城、杏花邨杏花新城、坑口連理街、將軍澳 PopCorn、九龍圓方及沙田連城廣場）之顧客服務中心

香港業餘田徑總會(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2015 室)或於香港業餘田徑總會網頁 [www.hkaaa.com](http://www.hkaaa.com) 下載

- 截止報名日期** : 2015 年 8 月 6 日(星期四)
- 查詢及報名** : 香港業餘田徑總會 – 電話: (852) 2504 8215
- 網址** : [www.mtr.com.hk](http://www.mtr.com.hk) or [www.hkaaa.com](http://www.hkaaa.com)
- 電郵** : [events@hkaaa.com](mailto:events@hkaaa.com)

## **競步小檔案**

### **競步是甚麼?**

競步是從普通走路的基礎上發展出來的，運動員競步時，雙腳不能同時離地，前腿的足(腳)跟從觸地的一瞬間始，至支撐部份(即重心)都必須伸直，亦即膝關節不得彎曲。競步可鍛鍊運動員身體的協調和耐力。與跑步相比，競步是一項低撞擊運動，對關節的傷害較小，適合普羅大眾參與。

### **競步好處多**

競步是一項既簡單又方便的運動，只需穿著舒適的運動鞋和運動服裝，在平坦的地方便可進行，無需特別的器材。此外，競步對健康帶來很多好處：

- 燃燒卡路里，有助保持健康的體重
- 改善心肺功能
- 強化骨骼、肌肉及關節
- 有效調節身體的柔韌性和協調性

# 港鐵競步賽2015 - 路線圖

## MTR HONG KONG Race Walking 2015 - Route Map



競步賽道 (個人組、港鐵主席邀請賽及競步自由行)  
Race Walking course (Individuals, MTR Chairman's Invitational and Novice Walk)

S/F

起點及終點  
Start and Finish



競步同樂區 (公司隊際賽)  
Fun walk zone (Corporate Team Challenge)