

新聞稿 二零一六年七月二十八日

十月二十三日「港鐵競步賽 2016」開始接受報名 今年增設更具挑戰性的五公里賽事

由港鐵公司與香港業餘田徑總會攜手舉辦的「港鐵競步賽 2016」將於十月二十三日(星期日)在中環遮打道舉行。今年大會特別增設五公里項目，為參賽健兒帶來新的挑戰，同時增強賽事的刺激性。賽事由今天(二零一六年七月二十八日)起至九月二十六日接受報名，名額有限，報名從速。

港鐵公司行政總裁梁國權先生說：「今年在巴西里約熱內盧舉行的國際體壇盛事相信會啟發和推動更多市民多做運動。我們鼓勵大家暫時放下手機等電子產品，並穿上運動鞋，享受競步的樂趣。」他續說：「競步是一項既簡單又方便的運動，參加者隨時隨地都可以練習。我們希望大家可以將競步融入日常生活中，並體會競步對健康帶來的好處。」

香港業餘田徑總會主席關祺先生表示：「今年大會新增五公里項目，為競步愛好者提供一個挑戰自己和一展身手的機會。一如以往，我們將繼續邀請來自不同國家的競步好手參加十公里精英組賽事，讓本地健兒有機會與海外運動員切磋交流，從而提升他們的競步技巧。」

除五公里和十公里賽事外，今屆「港鐵競步賽」亦設有一公里和「競步自由行」項目，適合不同年齡和技術程度的參加者。

(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 2016」競步大使。香港業餘田徑總會網頁 www.hkaaa.com 提供網上報名服務。報名表格亦可於港鐵公司網頁 www.mtr.com.hk 或香港業餘田徑總會網頁下載，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)

關於港鐵公司

港鐵公司在安全、可靠程度、顧客服務和成本效益之表現卓越，被公認為全球首屈一指的鐵路系統。港鐵植根香港，共營運九條客運鐵路綫、一個輕鐵網絡及一條高速的機場快綫，每周日的總乘客量超過 550 萬人次。公司在中國內地、英國、瑞典及澳洲營運的鐵路綫，每天服務的乘客亦達 500 萬人次。此外，港鐵公司在世界各地參與鐵路建造項目，以及提供顧問及承包服務。港鐵公司運用在鐵路方面的專業知識，參與發展與鐵路相關的住宅及商業物業項目，並提供物業管理、商場租賃及管理、車廂及車站內的廣告媒體和電訊服務。

如欲進一步了解港鐵公司，請瀏覽 www.mtr.com.hk。

關於「心繫社區」

作為全球首屈一指的鐵路系統，港鐵公司除提供安全、可靠及方便的鐵路服務連接香港的不同角落，更充分利用我們的技術、資源及網絡，發展社區、提升生活質素，為香港培育一個朝氣勃勃的生活及營商環境。港鐵透過「心繫社區」平台，舉辦各類型社區計劃，致力提供關懷適切的服務，聯繫社區。「心繫社區」涵蓋三大範疇：「文化藝術」、「關懷社區」以及「環保及健康生活」。

關於香港業餘田徑總會

香港業餘田徑總會致力推廣香港的田徑發展，包括田項、徑項、道路賽、越野賽及競走賽，制訂及提供由基層至精英水平的運動員培訓機制，以及為香港青年及精英運動員提供有系統的訓練，從而挑選田徑運動員代表香港參加國際性的比賽。同時亦為教練、裁判及賽事工作人員建立完善架構及培訓。透過全方位發展運動員、教練、裁判及專業行政人員，從而提升香港田徑的成績及健康形象，令田徑成為香港最多人數參與的體育運動。

如欲進一步了解香港業餘田徑總會，請瀏覽 www.hkaa.com。

圖片說明：

藝人方力申先生邀請市民參加二零一六年十月二十三日舉行的「港鐵競步賽」。賽事由今日起至二零一六年九月二十六日接受報名。





港鐵競步賽 2016 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
馬拉松運動用品專門店
艾王沐浴露
FIJI Water Hong Kong Ltd
星空聯盟
YOU • C1000
- 合作媒體** : 有線新聞
- 全力支持** : 太陽娛樂文化有限公司
- 受惠機構** : 醫院管理局健康資訊天地
- 日期** : 2016年10月23日(星期日)
- 時間** : 上午 8:00 – 下午 1:30
- 地點** : 香港中環遮打道
- 組別** :

組別	出生年份	比賽距離	名額
男子青年組	1997 - 2004	1 公里	每組 80
女子青年組			
男子高級組	1982 - 1996		
女子高級組			
男子先進 1 組	1972 - 1981		
女子先進 1 組			
男子先進 2 組	1971 或以前		
女子先進 2 組			
男子 5 公里組	2002 或以前	5 公里	每組 80
女子 5 公里組			
男子精英組	2000 或以前	10 公里	每組 40
女子精英組			
競步自由行	2008 或以前	1 公里	600

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

免費示範	:	2016 年 9 月 18 日 (星期日) 下午 2:30 – 3:30	德福廣場
		2015 年 9 月 25 日 (星期日) 下午 2:30 – 3:30	青衣城

報名費	:	田總註冊運動員	
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 1997 年或以後出生 HK\$55 1956 年或以前出生 ■ 1957 年至 1996 年出生 HK\$85 	
		非田總註冊運動員	
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 1997 年或以後出生 HK\$75 1956 年或以前出生 ■ 1957 年至 1996 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 下載

截止報名日期 : 2016 年 9 月 26 日(星期一)

查詢 : 香港業餘田徑總會 – 電話: (852) 2504 8215

網址 : www.mtr.com.hk or www.hkaaa.com

電郵 : 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