

# 希慎健康遠足及跑步賽周日共享山林樂



【體路專訊】廣受遠足及越野跑愛好者喜愛的2017希慎健康遠足及跑步賽將於本周（19日）假大欖開賽。一場跨越國籍、性別、行業、年齡的跑壇樂事，讓多位熱愛大自然和綠色生活，同時又敢於挑戰自我，享受奔跑快感的跑手，攜親帶友，與近千位的選手在暖意漸濃的初春時節，漫遊山野，歡度山林之樂。

比賽於早上8時30分由元朗大欖郊野公園燒烤場出發，賽程包括5公里賽，13公里賽及19公里賽。其中5公里參賽者將跑過大棠山道及元荃古道；13公里途徑部分大欖自然教育徑及部分麥理浩徑；19公里的參賽者則將沿著大欖水塘，途經大欖涌和圓墩郊遊徑，最後越過吉慶橋沿元荃古道返回終點。

來自Focus隊的香港跑手夏耀榮Wallace將夥拍四位隊友並肩作戰。他認為越野跑帶來很多改變，包括更強健的體魄，更樂觀的心態。此外，因為越野跑，Wallace和中學同學幾十年後重聚在一起，今次賽事是他們首場全員上陣的越野賽，可望突破去年的成績，提前15分鐘完賽。

上屆全場女子季軍、加拿大籍華裔跑手Flora Ching將再次挑戰，她透露一般會在上班前或者午餐時間進行跑步練習，賽前會選擇高效的訓練方式而非單一地累積跑步里數。

越野跑帶給Flora很多改變：「越野跑給了我一個更強壯體魄，將我從一成不變的工作生活中釋放，每天都充滿正能量。我也一直鼓勵身邊好友參加這項運動。」

## 賽事資料

賽事名稱	希慎健康遠足及跑步賽2017
日期	2017年3月19日(星期日)
時間	早上8:30 ( 19公里 ) , 8:50 ( 13公里、5公里 )
地點	香港新界元朗大欖大棠山道燒烤場 (保良局賽馬會大棠渡假村對上500米左右之燒烤場地)
距離	5公里, 13公里及19公里
賽道	<a href="http://www.actionasiaevents.com/our-events/upcoming-events/2017-hysan/course.html#content">http://www.actionasiaevents.com/our-events/upcoming-events/2017-hysan/course.html#content</a>

資料來源□Action Asia Event