



準備及訓練



事前準備

「樂施毅行者」活動非常有挑戰性，尤其臨近終點六公里的路線較崎嶇，參加者需要長時間於郊野步行，故此必須有強健的體魄及足夠的訓練。隊員之間更應互相溝通，充分了解彼此的目標和期望。隊員可一起報讀急救課程，定期檢討練習進度，共同完成這項艱巨的挑戰。



隊長須知

要順利完成100公里路程，隊長與隊員之間必須互相協調、合作無間。擔任隊長者以具備良好的組織能力、溝通技巧與領導才能為佳。從組隊、練習、活動至結束，各隊隊長需要：

1. 及早確定參加隊員，並確保各隊員清楚了解參與活動所需付出的時間和資源。
2. 作為大會與隊員之間的溝通橋樑，將所有大會發放之活動訊息傳達給隊友。
3. 與隊友共同制訂練習時間表，依時練習；並根據各人體能和進度訂下目標。
4. 與隊友一起組織支援隊伍，做足事前準備。
5. 集齊所有捐款，點算無誤後於12月20日或之前遞交至樂施會。





訓練

1. 必須於練習期間熟習路線，對於在夜間經過的路段更應加倍留意。新界中及西北郊野地圖、西貢及清水灣地圖，均有詳載麥理浩徑的路線，如有需要，可於地政總署測繪處香港地圖銷售處購買，地址如下：
 - 香港北角渣華道333號北角政府合署23樓（電話：2231 3187）
 - 九龍油麻地彌敦道382號（電話：2780 0981）關於「樂施毅行者」檢查站的位置，可參考本手冊第35至38頁或瀏覽樂施毅行者網站內「樂施毅行者Google地圖」。練習及正式活動時，必須隨身攜帶地圖，並配合指南針使用。
2. 現在就開始練習，每星期最少練習一次，每次最少步行四至六小時（約15至25公里）。與隊友一同制訂練習時間表，並依時練習。然而，倘預定練習當日天氣欠佳（如遇天雨、雷暴或過於酷熱），則須因應情況改變行程，甚或取消練習。由於活動守則規定所有隊員必須共同進退，練習時應以此為目標，務求各人步速相若。
3. 練習時間與路程應按進度酌量增加，而每次練習都應包括上山及行走崎嶇山徑。另外，大部分麥理浩徑均以混凝土鋪設，所以亦要作相應練習加以適應。在訓練後期，隊員應可自如地連續步行10至11小時。
4. 攜帶足夠糧水，脫水會導致身體嚴重受損甚至死亡。同時，亦須補充適量鹽分。
5. 經過充足訓練後，再選一個周末進行晚間練習。黑夜中，距離感和方向感均與日間不同，參加者應學習如何在黑暗中使用電筒走崎嶇山徑。各隊亦應估計活動當日晚間行走之路段，以便事先熟習。
6. 如你的支援隊伍或朋友一同參與訓練，請確保他們準備充足及注意個人安全，以免發生意外。
7. 隨著活動日接近，大會建議參加者於正式活動前兩星期進行一次為期兩日的集訓，每日步行八至十小時，務求能適應在疲累情況下長時間步行，然後再利用餘下兩星期時間休息，讓肌肉放鬆。
8. 有志在最佳狀態下完成全程的參加者，每天可作短途緩步跑，以增強體能及耐力。
9. 活動期間休息多寡因人而異，但切勿休息過久，這樣反會令酸軟的肌肉硬化；不妨多休息，但每次時間不宜太長。
10. 起步前及每次休息後，都要做足熱身運動，以增強肌肉的柔韌度。
11. 以隊員之間步速最慢者為標準，互相鼓勵，互相照顧，定能全隊完成！

腳部護理

1. 穿著舒適的跑鞋或行山鞋。新鞋容易引致腳部不適，刺激水泡形成，因此，正式參加活動時，最好穿著練習時穿過的鞋。
2. 有經驗的參加者建議在腳部塗上潤滑膏、穿著兩雙襪子或以藥用膠布包裹腳趾，可以減低起水泡的機會。參加者可在練習期間嘗試不同的方法，從中選擇最適合自己的一種。
3. 活動前一星期修剪腳甲，以減低下山時腳趾受傷的機會。
4. 活動期間經常更換襪子有助防止水泡形成。如水泡經已形成，應盡量不要刺穿水泡或將表皮剪去。市面上一些護理水泡的膠布效果不錯，活動期間宜隨身攜帶。



衣著及隨身物品

1. 小心點算每段路程所需的物品，並由各人分別攜帶或輪流揹負。參加活動時只須帶備必需品，其餘物資應交由支援隊伍帶往支援點。
2. 切記帶備足夠的食水與禦寒衣物。
3. 活動期間天氣可能變化不定，故須攜帶適量衣服，一旦身上衣物濕透時，也可立即替換。晚間山上風大，容易著涼，應帶備輕便風褸；為免被雨水淋濕，雨衣亦屬必備。
4. 11月雖已踏入冬季，但在烈日當空的山上，氣溫可高達攝氏30度。為免中暑，謹記帶備太陽帽或太陽傘，以及太陽眼鏡等防曬用品。
5. 一支可靠的登山手杖，對長時間步行山徑有絕大幫助。
6. 清水是補充水分的最佳飲料，但當你雙腿痠痛、意志低落時，享用含糖分飲品、健康飲品、高能量小食或蛋糕會有很大幫助。至於高脂肪及高蛋白質的食物，則不宜進食。
7. 護膝及護肘有助防止肌肉、韌帶及關節受傷。
8. 每個檢查站均設有醫療站，站內備有基本急救藥品，可供參加者即場使用，但切勿浪費。為安全起見，參加者宜自備急救用品及所需藥物。



大會建議參加者自行購買意外傷亡保險。

做好準備，百無禁忌！
大家務必到山徑上多多練習！





建議裝備清單



富經驗的樂施毅行者建議參加者攜帶以下用品：

必需品

- | | |
|---|--|
| ☐ 身份證 / 護照 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 現金 (適量) | ☐ 後備電話電池 |
| ☐ 足夠清水 | ☐ 蚊怕水 |
| ☐ 高熱量食物 (葡萄糖餅、朱古力) | ☐ 紙巾 |
| ☐ 汗巾 | ☐ 哨子 (求救用) |
| ☐ 登山手杖 | ☐ 止痛及止瀉藥片 |
| ☐ 替換衣物 | ☐ 藥用膠布及傷口護理膏 |
| ☐ 替換襪子 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 鞋墊 | ☐ 指南針 |
| ☐ 水泡膠布 | ☐ 標有路線及檢查站位置的地圖 |
| ☐ 風襖 / 雨具 | ☐ 樂施毅行者手冊2016 |
| ☐ 可循環再用水樽 | |

(烈日下)

- ☐ 透氣太陽帽 / 太陽傘
- ☐ 太陽眼鏡
- ☐ 防曬霜
- ☐ 潤唇膏
- ☐ 扇

(晚上)

- ☐ 保暖衣物
- ☐ 電筒 / 頭燈
- ☐ 後備燈泡及電芯
- ☐ 收音機
- ☐ 潤膚露

支援隊伍

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 食物、飲料及可循環再用的食具 | ☐ 照明燈 |
| ☐ 舒緩肌肉疲勞的按摩藥物 | ☐ 電量充足的手提電話 |
| ☐ 隊員的替換衣物 | ☐ 電池 |
| ☐ 隊員的替換運動鞋 | ☐ 急救用品 |
| ☐ 防曬霜 | ☐ 垃圾袋 |
| ☐ 毛氈、太空氈或睡袋 | ☐ 「樂施毅行者」終點泊車證 |
| ☐ 蚊怕水 | |