

樂施毅行者经验分享

无敌小宇宙队 钟辉宇



樂施會
OXFAM
Hong Kong

无敌小宇宙队



樂施會
OXFAM
Hong Kong



目录

理念为先

路线介绍

训练建议

支援队

2018 主题

16-18.11.2018

毅行就是變型

OXFAM TRAILWALKER :
TRANSFORMING
LIVES

梁影雪
樂施毅行者2017總亞軍
及打破男女混合組
紀錄：「毅行使我
更堅強更肯定自己！」

蔡東豪
自2000年起參加，
千鐘百煉從毅行領悟
出哲學：「我感恩
能夠遇上毅行者！」

HARDEEP SINGH
去年剛滿18歲便首度
參加樂施毅行者：
「毅行讓我充滿信心
迎接人生的挑戰！」

陳塵
Dustykid 創作者，
曾兩度完成毅行：
「毅行路上人人
皆平等，我知道，
我們並不孤單。」

www.oxfamtrailwalker.org.hk
f oxfamtrailwalkerkh | 2520 2525

樂施毅行者
OXFAM
TRAILWALKER

樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

請捐款支持於貧困中掙扎的小農

目录

理念为先

路线简介

训练建议

支援队

路线图

終點：
元朗（大棠）

起點：
西貢（北潭涌）

CP = 檢查站

路线高度图



樂施會
OXFAM
Hong Kong

高度 (米)

1000

大帽山

800

馬鞍山

畢架山

600

雞公山

大老山

針山

400

200

起點

10

20

30

40

50

60

70

80

90

終點

CP1

CP2

CP3

CP4

CP5

CP6

CP7

CP8

CP9

路程 (公里)



目录

理念为先

路线介绍

训练建议

支援队

长距离合练

- 1、9-10月每周日一次**12小时**以上长距离
- 2、路线多样及有一定难度
- 3、保持在一起的队形



参考：《乐施毅行者最后阶段训练的三个建议》



樂施會
OXFAM
Hong Kong

最后阶段训练安排示例

10月6日，双凹线，54公里，CP2-CP8

包括了毅行百公里中大部分路况最难、起伏最大的路段，是麦径最经典的训练路线。

10月11日，CP3-终点，65公里，通宵夜路

模拟比赛日当天大概傍晚抵达**CP3**，适应夜路。

10月20日，双凹线，54公里

此次完成的时间乘以**1.8**，为赛事全程的目标完成时间。

10月27日，起点-M126城门水塘，63公里

模拟赛事前段。

****2013年香港毅行教室最后阶段训练安排**



饮食

- 1、在长距离中测试补给
- 2、密密食、密密饮
- 3、不要依赖能量胶
- 4、碳水化合物（番薯土豆面包饭团）、果仁、能量棒等



KK 金句

慢是成功的开始，快是伤痛的源泉。

放松，让肌肉保持弹性与韧性

当你感到辛苦时，想想自己做错了什么

充分休息后的训练才是有成效的训练

你要相信团队的力量，能让人做到他自己做不到的事情



目录

理念为先

路线介绍

训练建议

支援队



樂施會
OXFAM
Hong Kong

支援队的作用

1、安全保障

2、减轻背负、提供美味食品

3、精神力量：家人是最好的补给

4、行李运送

5、陪走（尤其深夜路段）



支援地点安排

- 1、CP2 北潭坳 (M48)
- 2、CP3 水浪窝 (M69)
- 3、狮子亭 (M101)
- 4、大埔道金山郊野公园 (M115)
- 5、城门水塘 (M126)
- 6、CP8 大帽山郊野公园 (M156)



提前一小时到达
支援地点

参考：《乐施毅行者中的支援队：角色任务、支援点安排及注意事项》

感谢你的聆听！

Q & A



道路崎岖漫长，有队友相伴，有美景相随，即使经历骄阳与黑夜，远方总会有光明与希望