

樂施毅行者经验分享

(可配合录音播放)

无敌小宇宙队 钟辉宇

简报版权均属讲者所有



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

2020 主題



樂施會
OXFAM
Hong Kong

繼續·毅行
KEEP ON TRAILWALKING

Photo: Waterfengphoto | Anwork Chungling

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

樂施毅行者 OXFAM TRAILWALKER
樂施會 OXFAM Hong Kong
無窮世界 World Without Poverty

樂施毅行者 29 - 31 / 1 / 2021 | 請捐款支持樂施會全球的扶貧發展工作

首席贊助

AIA Vitality
健康程式

後勤支援贊助機構

亞洲萬里通
ASIA MILES

CLP 中電

HKT
電訊盈科集團成員

其他贊助

別府集團
Ryofu Group

榮華酒樓
Hing Fook Yee

Medallion
中環

精工表
SEIKO

THERAGUN

指定服裝

Columbia

指定鞋履

Columbia
montreal

指定工程顧問

KS 金城
KUM SHING

指定能量食品

Natures
Village

指定戶外用品店

PROTREK

指定綠色管理夥伴

SGS

指定裝備

VAUDE
The Spirit of Adventure. Since 1929.

指定飲品

Watsons water
萬事·寶水

其他協助機構



無敵小隊

oxfam trailwalker
樂施毅行者

目录

理念为先

路线简介

训练建议

支援队

路线图

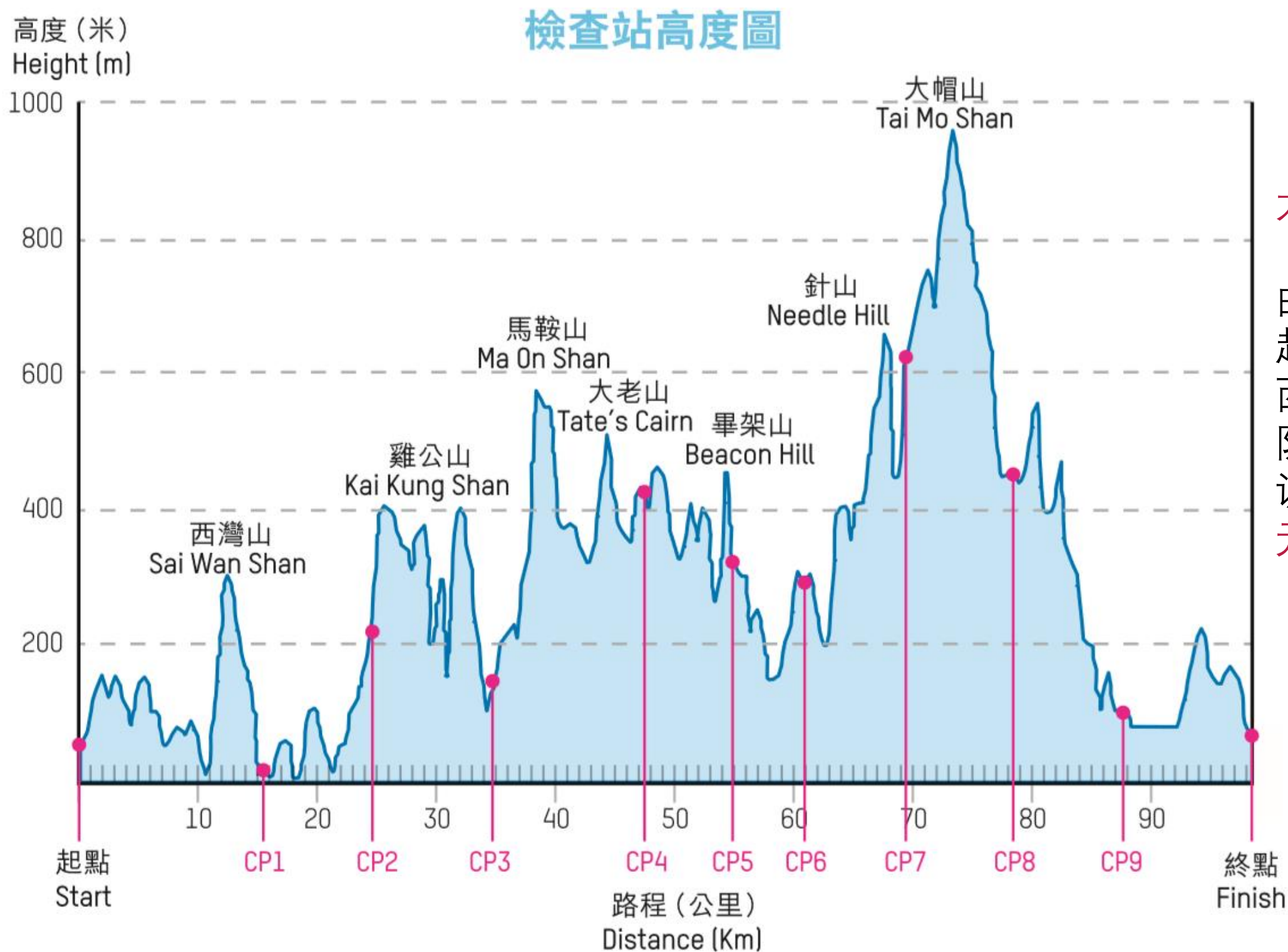


樂施會
OXFAM
Hong Kong



oxfam trailwalker
樂施毅行者

路线高度图



大会信息，请注意：

由于活动延期关系，
起点及登记区将移至
西贡北潭涌伤健乐园，
队伍起步形式亦相应
调整，而终点则移至
元朗大棠烧烤区。

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



樂施會
OXFAM
Hong Kong

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

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) (只能坐公交车)
- 2、CP3 水浪窝 (M69) (可坐公交车或驾车, 但没有泊车位)
- 3、狮子亭 (M101) (可驾车, 但没有泊车位)
- 4、大埔道金山郊野公园 (M115) (可坐公交车到路口, 然后步行约3公里)
- 5、城门水塘 (M126) (可坐公交车或驾车, 但没有泊车位)
- 6、CP8大帽山郊野公园 (M156) (可坐公交车或驾车, 但没有泊车位)



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！

Wechat 賬號：“huiyu8”

歡迎加我諮詢關於毅行者的訓練和準備事項



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