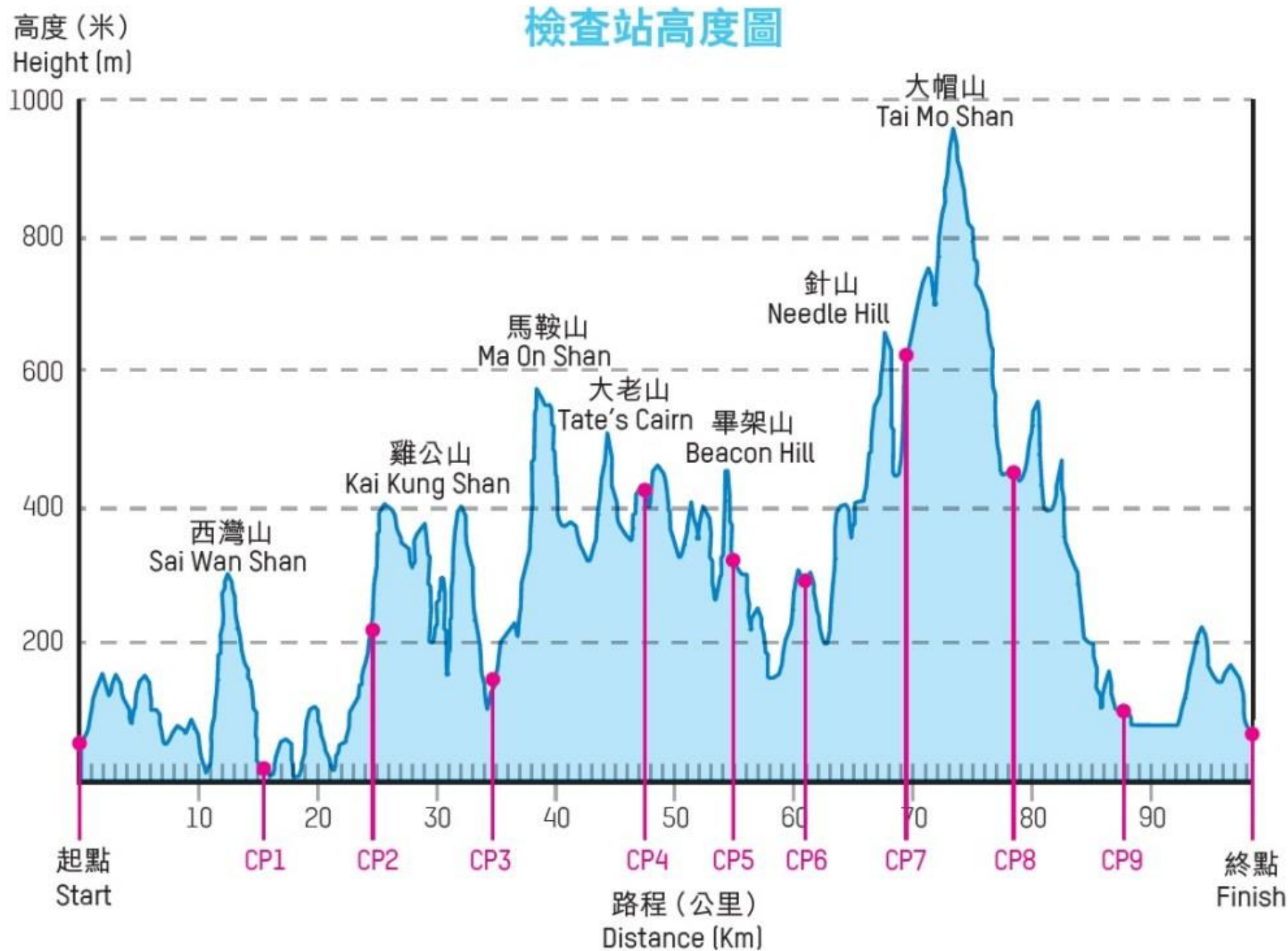


樂施毅行者2021



路線



路況



平坦
西灣山及赤徑較吃力

起點-CP2 → 24.7km
保留實力



CP4 - CP6 → 60.8km **金山注意猴子**

大老山
金山



CP8 - CP10

→ 98.4km

終點在望

路段較平緩



CP2-CP3 → 34.8km
落山路段崎嶇

牛耳石山
雞公山路段陡斜

CP3-CP4 → 47.4km

外套風褸保暖擋風

馬鞍山路段陡而長
山頂大風
尤其晚上準備定



CP7-CP8 → 78.2km

注意保暖>>>坐低休息儘量唔好揀山頂

大帽山為香港最高點



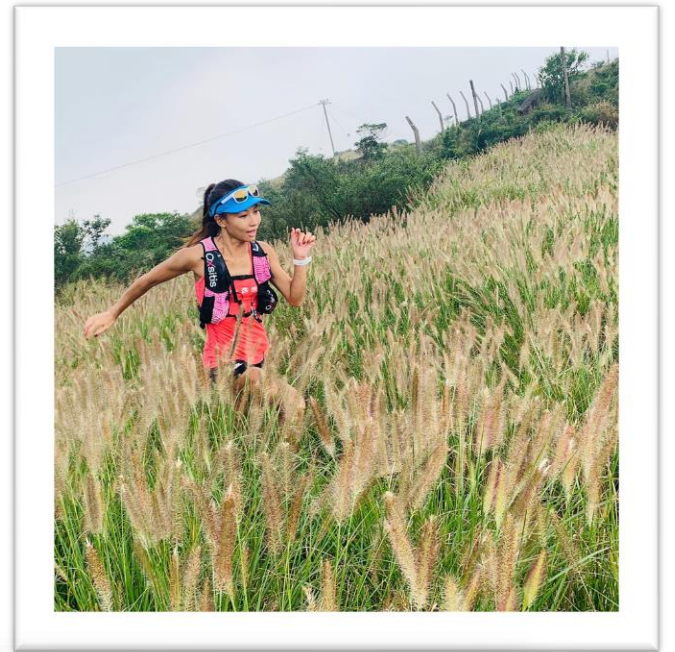
針草帽
針山樓梯多>相對焗促





訓練

- ✦ 培養習慣 (一星期3-6日, 每日40分鐘至數小時不等)
- ✦ 循序漸進, 訓練量同強度應慢慢增加
- ✦ 適量重訓
- ✦ 保持對跑步行山的熱誠
- ✦ 日期: 19/11/2021-21/11/2021 (離現在五星期)
- ✦ 只有五星期, 把握週末時間去熟習路段
- ✦ 活動前一星期開始減少操練量
- ✦ 操練其間留意自己飲食習慣, 找出適合的食物及份量, 活動當日可以準備好



[illegible]

鞋  舒適輕便，毅行**路段地硬**，有適量**Cushion**會較好

行山杖 ➡ 有充足練習用行山杖才用

太陽帽及墨鏡，防曬霜

大會沒有毛毯 ➡ 可帶備輕便反光救生毯

以上裝備需在練習時用慣

活動當日才用

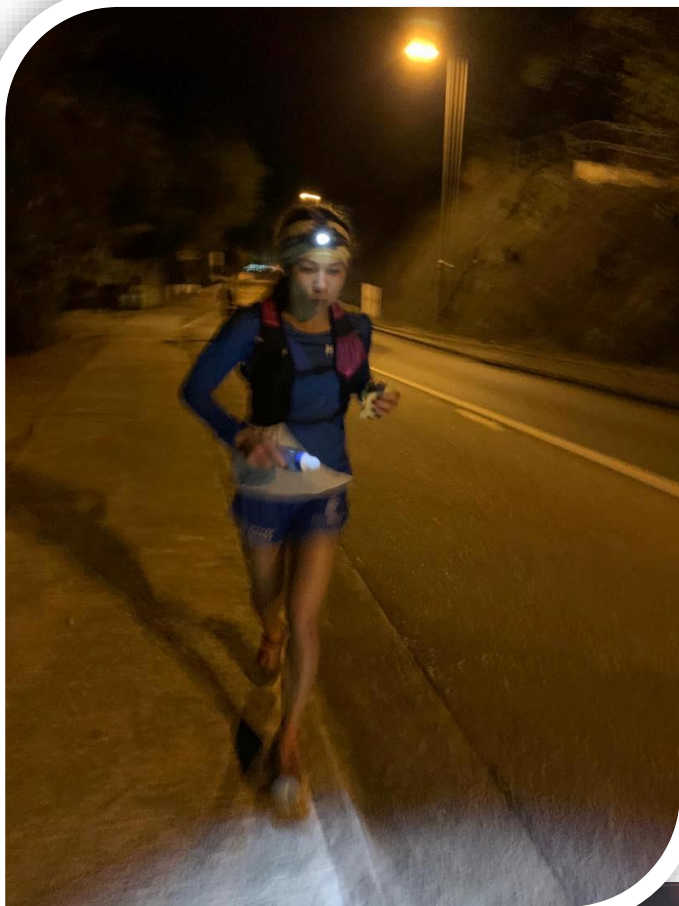
不要穿著全新衣物去參加毅行者





緊急反光保暖毯





活動當日食物飲品安排

當日早餐 ➡ 早1.5-2小時食大碗飯

活動時**密密食密密飲**，每20分鐘食小小飲小小，而且是**邊行邊食**，最好**上山**食，因為落山步伐較為快，此時飲食容易引起腸胃不適

飲料 ➡ 水，能量飲料，**電解丸**

食物 ➡ 容易消化的**碳水化合物** ➡

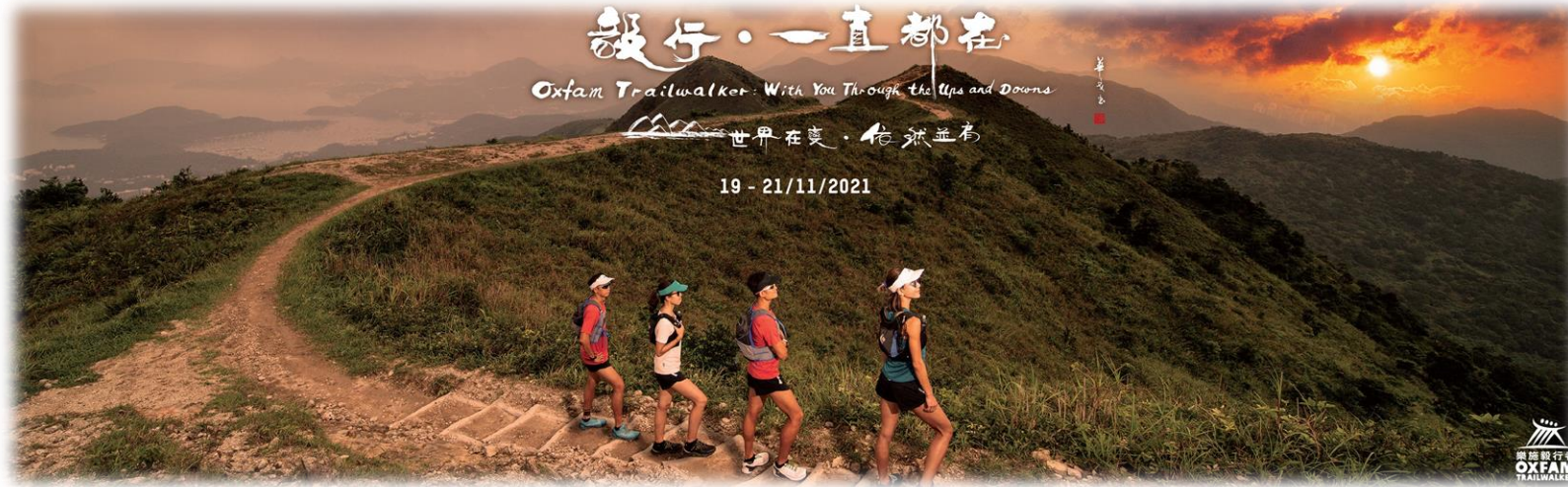
(飯 (脫水飯)，麵包，蛋糕，湯麵，香蕉，朱古力，ENERGY GEL)

以上食物需在練習時試過適合，活動當日才用

不要毅行活動當日試全新食物



特別留意事項



- ✦ 今年大會不鼓勵支援隊伍，所以最好自備更多**高能量而輕便**食物，例如脫水飯
- ✦ 準備**密實袋 / 食物盒**，在檢查站帶走食物中途補充能量
- ✦ 與隊友之間**互相照顧**，理解，留意隊友情況，是否有不尋常舉動
- ✦ 不要各自各跑，檢查站等，隊際應有**團隊精神**，亦基於**安全考量**
- ✦ 活動前一星期儘量早睡，**休息充足**，準備好身心參加毅行者
- ✦ 所有參加者必須於活動舉辦前**14**天（即**11月4**日或之前）完成接種兩劑新冠疫苗，並遞交疫苗接種記錄，須提交活動前**48**小時**2019**冠狀病毒陰性檢測報告。