

## Sub Free 跑步團 - 親親大自然 · 跑在綠色半馬拉松

Ho Kit and Dorothy (Sub Free) 2015-11-01 17:00

👁 402

★ 0   參與討論   登入

4位Sub Free成員 · 今日早上約7時左右起跑了2015年香港長跑會第38屆綠色半馬拉松。



( 圖片來源 : Sub Free )

起跑點在百普理賽馬會青年旅舍，路線主要圍繞在新娘潭道、烏蛟騰、鹿頸等，終點回到百普理賽馬會青年旅舍，賽事限時 2.5小時內完成。

今早天氣不錯，太陽不太猛烈，伴著涼風陣陣，完全是不錯的半馬參賽時機。難度方面，上落斜位頗多，故挑戰性蠻高；但幸好我們平常Sub Free都有不同的短中長跑練習及固定的練習時間，故亦可克服到。我們都留意到，身邊不同跑手都是能跑之人，在上斜路位亦顯露了大家強勁的體力及肌力，簡宜不容少看，精英雲集呢！



### 熱門賽事

GigaSports 10公里賽2015

ASICS香港十公里挑戰賽2015

香港長跑會第38屆綠色半馬拉松及10公里

寶礦力水特皇者之戰馬拉松

### 熱門文章

香港馬拉松 12週訓練計劃

郭老師的跑步教室》傷身又無效的減重方

開跑第一步 找到雙腳的最佳夥伴

6個小貼士 消除肌肉痠痛

### 熱門話題

好用的GPS表  
裝備 Tina

經期跑步  
女生 妹

如何定義LSD  
訓練 Tina



間歇訓練  
訓練 Tina

立即參加



奇異挑戰







( 圖片來源：Sub Free )

在賽事過程中，亦有不少搞笑位，如在路上需要避開特別濃郁的天然肥料，及跑遇大美篤精壯黑色大牛，甚至我們亦遇著穿上粉紅色厘士短裙的gimmick少男，另外在跑步過程亦巧遇了不少跑步朋友，故大家互相簡單一句「加油！」，我們已感受了窩心的綠色跑。

另外，賽事飲水位亦分配平均，確保各位跑手都能補水充足。



( 圖片來源：Sub Free )

值得一讚賽前交通安排，因起跑點位置關係，大會為跑手安排了四個巴士交通位，免費讓跑手選乘前往，分別為中環大會堂、天后港鐵站A2出口、九龍塘森麻實道及尖沙咀青年會。候車時間及地點都頗方便，我們4人分別選擇了天后和九龍塘點，乘車時間亦不太長，故基本上免卻了大家前往集合地點的交通煩惱，即是只需要提早及準時前往候車處，上車後就完全一條龍服務，送迎



大家去比賽了。

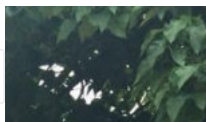
完賽後，各完成跑手均可獲得精美禮品，包括大會T恤、完賽者獎牌、毛巾、環保拉繩袋、普施健肌肉止痛凝膠、Gatapex肌肉膠貼布，當然綠色跑少不了一包有機蔬菜。





( 圖片來源 : Sub Free )

我們Sub Free在混合隊際中獲得冠軍·喜獲獎盃及不同獎品·多謝隊友們大家的努力！







( 圖片來源：Sub Free )

香港長跑會的綠色半馬拉松，跑時風景優美，親親大自然，空氣清新舒服，我們4位成員能夠在此路線開心跑，感受真正自然的Green Half Marathon，體會處處自然風光，簡直完全意想不到！事實上，無論是個人或隊際跑，都有著不同的體會及挑戰，下次大家或者在都市中、在日常生活煩囂中，抽一個早上迎接綠色挑戰，亦是不錯的推介！當然，能在其他長跑賽事前，用作一個綠色熱身賽，亦是這個賽事的吸引之處！

#### Sub Free跑會簡介

Sub Free於每週三晚上7時45分，舉辦全路跑、路跑混合體能或核心訓練為主的跑步活動，適合各位愛跑人士來參與，一同HAPPY RUN，並提升個人體力。

登入 喜歡這篇文章嗎？分享給朋友知道！

關於作者 [Ho Kit and Dorothy \(Sub Free\)](#)

[SUB FREE](#)於每週三晚上7時45分，舉辦全路跑、路跑混合體能或核心訓練為主的跑步活動，適合各位愛跑人士來參與，一同HAPPY RUN，並提升個人體力。

Probiotic+  
WILD AUSTRALIAN PLUM  
&  
ORGANIC MANUKA HONEY

100% 天然益生菌

BodyAwakening



## 最新文章

SUB FREE 跑步團 - 萬聖西域

[書摘]廢人·活著有什麼意思？我的癱瘓歲月

挑戰北京馬 我的首個離港跑

用心魔當動力 我是「比賽導向型」

## 相關文章

## 討論



在此留言

發言

還沒有人發言耶！快來當一樓!

登入

若要使用 Facebook 的社群外掛程式，你必須從以 Hong Kong Distance Runners Club - HKDRC 香港長跑會身分使用 Facebook 切換為以 Priscilla Ho 身分使用 Facebook。

切換