

「勇闖ICC-100—新地公益金慈善跑」舉行誓師儀式

# 呼籲投入參與全城運動

由新鴻基地產（新地）及香港公益金合辦「勇闖ICC-100—新地公益金慈善跑」，將於12月2日（星期日）首次在本港最高建築物環球貿易廣場（ICC）舉行。昨日一眾參賽健兒，雲集於「天際100香港觀景台」參與誓師儀式，齊齊吶喊振聲勢，準備迎戰跑樓梯創舉。



■眾參賽健兒與主禮嘉賓雲集於「天際100香港觀景台」參與誓師儀式

**參**與當日活動的重量級健兒，包括勇奪多項國際跑樓梯比賽女子組冠軍及2010年Towerrunning World Cup排名第一的Melissa Moon、2012紐約帝國大廈跑樓梯國際大賽慈善組的第一名林嘉明、澳門跑樓梯比賽七連冠的紀嘉文、主辦單位新鴻基地產隊，以及贊助機構瑞信、德意志銀行及摩根士丹利代表，各界健兒雲集，陣容鼎盛，現場氣氛熱鬧。

活動獲各界熱烈參與名額迅速爆滿，足見眾志成城及對這項慈善體育創舉的支持。全世界很多地標建築物都舉辦過跑樓梯比賽，例如紐約帝國大廈、台北101等等，而今次於香港最高建築物ICC舉辦的跑樓梯

比賽，除了鼓勵運動之外，亦同時推廣香港。

## 跑梯天后親授秘技

於當日活動中，Melissa Moon親臨「天際100香港觀景台」，分享獨家跑樓梯秘技，並率領各參賽隊伍齊齊熱身，為迎戰體育盛事做好準備，同時呼籲全城運動。Melissa指出是次賽道具挑戰性，但相信香港的健兒只要有充足的賽前準備，必定可以完成比賽。她更提醒每位參賽者應作賽前自我評估，而且特別要注意心臟及呼吸的情況。

## 醫學體育界齊響應

首次於香港最高建築物舉行的跑

樓梯比賽如箭在弦，醫學界及體育界紛紛響應支持。香港運動醫學及科學學會主席麥耀光醫生指出，經常做帶氧運動對心臟和健康都很重要。跑樓梯等劇烈比賽對心臟和血管有一定的壓力。他建議參賽者在比賽前向醫生評估自己的身體狀態。香港運動醫學及科學學會網站上也有體能自我評估的問卷，可供參賽者參考。

香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士亦以專業角度分析，並提醒參賽的健兒，在比賽前應作充分熱身，並提醒比賽期間的注意事項，包括備戰期間，除了日常的心肺耐力訓練，參賽者需特別要注重腿部的訓練，平日多行樓梯及進行

伸展活動，甚至採用機械來協助提升力量，維持良好柔軟度。

## 從跑樓梯領悟人生

長跑健兒紀嘉文透露，同期有其他賽事舉行，但最終選擇參與這項慈善跑。他表示：「除了因為希望為慈善出一分力，這次跑樓梯比賽需要跨越2,120級樓梯，比以往所參加的比賽更多梯級，亦更具挑戰性！」

另一國際級跑樓梯好手林嘉明分享跑樓梯的經歷，指出跑樓梯給他建立了正面的人生觀。他提到：「一樓還有一樓高，不應強求永遠的第一，應該集中於運動本身之意義，就是強健身心及挑戰自己。」