



新聞稿及高清圖片可於以下網頁下載：

<https://drive.google.com/open?id=1uzadBWFndlxLwds6x7TN7WahvwdK3cU>

【即時發佈】 | 新聞稿

MSIG 大埔超級越野賽週末展開 新加入「超級雙挑戰」 新加坡拍檔分享賽事策略

【香港·2019年3月26日】八仙嶺延綿不絕的山峰下，香港一眾最具潛質的年青越野跑手已準備就緒，將在3月30日舉行的**MSIG 大埔超級越野賽**中一展實力。作為MSIG青少年越野跑培育計劃的第二場資格賽，此次18公里賽事將成為關鍵，最終決定八位本地年青跑手參與全年培訓計劃的資格。

MSIG 大埔超級越野賽將分兩日進行，第一日（3月30日）為18公里及75公里賽事，第二日（3月31日）則有44公里賽事。18公里賽事由大尾篤的新娘潭路開始，終點位於康樂園，而75公里及44公里賽事的起點和終點均設在大埔康樂園鄉村俱樂部。所有距離組別都會橫跨八仙嶺和九龍坑山，屬於難度最高的賽道之一。

今年新增「超級雙挑戰」組別，參加者需連續兩日參與75公里及44公里兩項賽事，共挑戰119公里。去年，四名挑戰者為了挑戰和突破自己，自發報名參與了此兩項比賽。今年，賽事總監Martin Cai決定將這個「超級雙挑戰」納入正式賽制。這個全新項目吸引了20人報名，當中亦包括去年完成這項挑戰，來自新加坡的越野賽跑手Alvin Png和Alex Ang。這兩位好朋友在2015年的一場超級越野賽中認識，去年決定要一起參加挑戰，並相約今年再戰。



46歲的Alex表示：「我很喜歡爭綠奪秒 (The GreenRace) 舉辦的超級越野賽！由比賽第一年舉辦開始，我每一年都會來香港參加75公里的賽事。2018年我邀請Alvin和我一同組隊參加，我們獲得了75公里團隊組別的亞軍。」

37歲的Alvin補充：「越野跑最迷人的地方並不只是賽道本身，而是和朋友共度跑步的美好時光。我非常珍惜和Alex一起參加賽事，因為我們並沒有太多機會一起跑步。我們都視越野跑



比賽為建立團隊默契及調整策略的方法，為未來更大的項目作準備。另外一個動力就是賽後可以一起盡情享用美食及暢飲啤酒！」

新加坡組合繼續分享他們的比賽策略：「這條賽道並不容易，尤其中途有不少高難度的上山路段。雖然我們所在的新加坡和香港有著相似的氣候，但如果我們一開始沒有調整好節奏，炎熱和潮濕的天氣最終也會成為一大不利因素。去年我非常幸運有 Alex 和我一起比賽。他建議我將體力留在後段，最終策略成功，在尾段追上了不少在起步跑太快的選手。」

對於第一次參加超級越野賽的選手，Alex 建議採用三 P 原則：耐性 (Patience)，節奏 (Pacing) 及 堅持 (Persistence)。

「耐性 (Patience) – 不要急於在短時間訓練中完成很多公里，或在比賽一開始就用難以維持的速度去跑超級越野賽。這兩點都是大錯誤。」

「節奏 (Pacing) – 要瞭解自己的身體，因為每個人都不一樣。調整自己合適的節奏是超級越野賽最重要的因素之一。」

「堅持 (Persistence) – 堅持到底。超級越野賽並不簡單，在長時間作賽中，很多東西都有可能出錯，例如天氣、腸胃消化、疲勞、傷痛、磨損、水泡...等等。如何堅持到最後才是關鍵。」

這些建議無疑對即將參加 MSIG 大埔超級越野賽及爭奪 MSIG 青少年越野跑培育計劃席位的跑手有一定的參考價值。

經過第一站 MSIG 寶馬山越野賽，及即將舉行的 MSIG 大埔超級越野賽資格賽，最高分數的八位年青越野跑手將可獲為期 12 個月的訓練及支援（由 2019 年 4 月至 2020 年 3 月）。該培育計劃的內容包括物理治療、膳食諮詢、每週訓練計劃指導、訓練裝備贊助，以及參加由 The GreenRace 和 Fields Japan 舉辦的越野賽事。

MSIG 越野跑系列賽 2019 一共有 4 個越野跑比賽，提供獲「環勃朗峰超級越野耐力賽」(UTMB) 認可分數。大會希望為香港越野跑手帶來嶄新的越野體驗，同時亦可展示香港郊野的壯觀和獨特景色。此越野跑系列賽除了提供機會讓本地優秀跑手一展實力外，更特別著重培育有潛質的香港青少年越野跑手。

如欲獲取更多資訊，請瀏覽 www.msigitrailseries.com 或 Facebook 專頁: www.facebook.com/MSIGtrailrunningseries

* * *



活動查詢 : TGR International Limited

Martin Cai 賽事總監 電話 : +852 9133 5415

電郵 : team@tgr.run

傳媒查詢 : 動力國際 ActionHouse International Limited

陸嘉裕 (Anthea) 電話 : +852 3102 8117/ 9512 5685 電郵 : alook@actionhouseintl.com

關於三井住友海上火災保險（香港）有限公司

三井住友海上火災保險（香港）有限公司（簡稱「MSIG」）早於 1855 年開展業務網絡，在香港已有逾一百五十年歷史，一直為客戶提供多元化的一般保險方案及產品。MSIG 的母公司 Mitsui Sumitomo Insurance Company Limited 根基雄厚，擁有豐富的保險市場經驗，並獲得標準普爾、穆迪投資等國際權威評級機構給予極高信貸評級。Mitsui Sumitomo Insurance Company Limited 是少數業務遍佈每個東盟國家的外資一般保險公司，見證其雄厚實力和市場網絡。MSIG 亦因全球其中一個最具規模的一般保險集團 MS&AD 而享有業務優勢。透過多元化的銷售渠道、與中介公司的緊密伙伴關係、及遍佈全球的業務版圖，MSIG 致力為客戶提供全面的個人及商業保險產品，並繼續緊守其一貫信念，與客人維繫持久的關係，推動更緊密的合作。

關於 TGR International Ltd (The GreenRace)

The GreenRace 專門舉辦可持續發展和全方位的越野跑比賽，在亞太區各地舉行不同特色的賽事。賽事大部分為獨立舉辦，部分則與其他夥伴合辦，主要在香港和日本進行。GreenRace 的使命是燃點所在社區中跑手的熱情，設計各年齡層和能力的跑手和義工都喜歡的越野跑路線。The GreenRace 高度關注履行對社會和環境的責任，致力舉辦以推廣零垃圾理念為目標的賽事。在構思每項越野跑賽事時，The GreenRace 都會以質素、可持續性，及為不同社會階層的跑手提供稱心體驗為重點。The GreenRace 獲得亞洲越野跑社群的忠實擁護，並在義工們同心協力的協助下日漸壯大。