

# 江麗明 迎接人生首個全馬



【體路XJunior】全因為想挑戰自己的能力，江麗明〔Sam〕去年11月用了兩個月時間就由成功由10公里轉攻半馬，今年初更在香港馬拉松跑出個人最佳時間1小時26分05秒。但Sam的跑步野心還未滿足，她2016年的目標是希望以一年時間，通過訓練完成全馬。



Sam說：「因為跑步，全校都識我！」本身為小學體育教師的 Sam 覺得跑步帶她與學生互相正面的影響，她說：「有學生會把我的跑步相片剪輯成影片，配上背景音樂送給我；也有學生會回家告訴父母他有一個跑步很厲害的老師」Sam 成了學生們的榜樣，同時學生也是 Sam 在跑道上不放棄的理由。「每當我跑到很辛苦，會想起自己教學生要堅持不放棄，他們能夠做到，我也沒理由放棄，便能堅持下去。」



要挑戰全馬經常也要練長課，每次一跑就10公里，最長跑過32 公里□Sam練長課時愛邊跑邊聽歌，對揀選耳機有一套心得。「要不易甩，耳機線不會太長阻礙跑步，要舒服夠輕。」她更謂開放式耳機適合與朋友同跑時用，又可聽到周圍環境聲音，提高安全性，入耳式相對只適合一個人跑□Sam連跑步配套也已準備就緒，全力為其首個全馬奮鬥。

江麗明小檔案



跑齡：15年

職業：小學教師

任教學校：保良局王賜豪（田心谷）小學

威水史：

2015年渣打馬拉松10公里女子挑戰組冠軍

2015年美津濃半馬拉松錦標賽女子組冠軍

跑步最愛聽的歌□Supper Moment - 無盡

*Aftershokz 第3代骨傳導運動耳機Trekz Titanium™*



美國高科技運動耳機品牌Aftershokz的第3代產品，技術全面提升。以超彈性鈦絲設計，僅重36克，可播放音樂及通話6小時。透過耳骨將聲音傳送到大腦，毋須戴在耳內，可盡情享受音樂同時，對周遭環境保持警覺，更可抵禦雨水和汗

### □Sportsroad Junior□

□Sportsroad Junior□為全港首本學界體育報，創刊號於2016年1月4日隆重出版，第三期亦已於3月派發予全港八區指定學校□ □Sportsroad Junior□內容涵蓋全港各區學界體育賽事，現時派發據點超過全港100間中學，我們正陸續增加免費派發的學校數目。如學校有興趣訂閱本刊，請電郵至[junior@sportsroad.hk](mailto:junior@sportsroad.hk)□並留下學校、負責老師、班級數目、所需訂閱數量等資料，我們會盡快回覆及安排，謝謝你對□Sportsroad Junior□的支持。