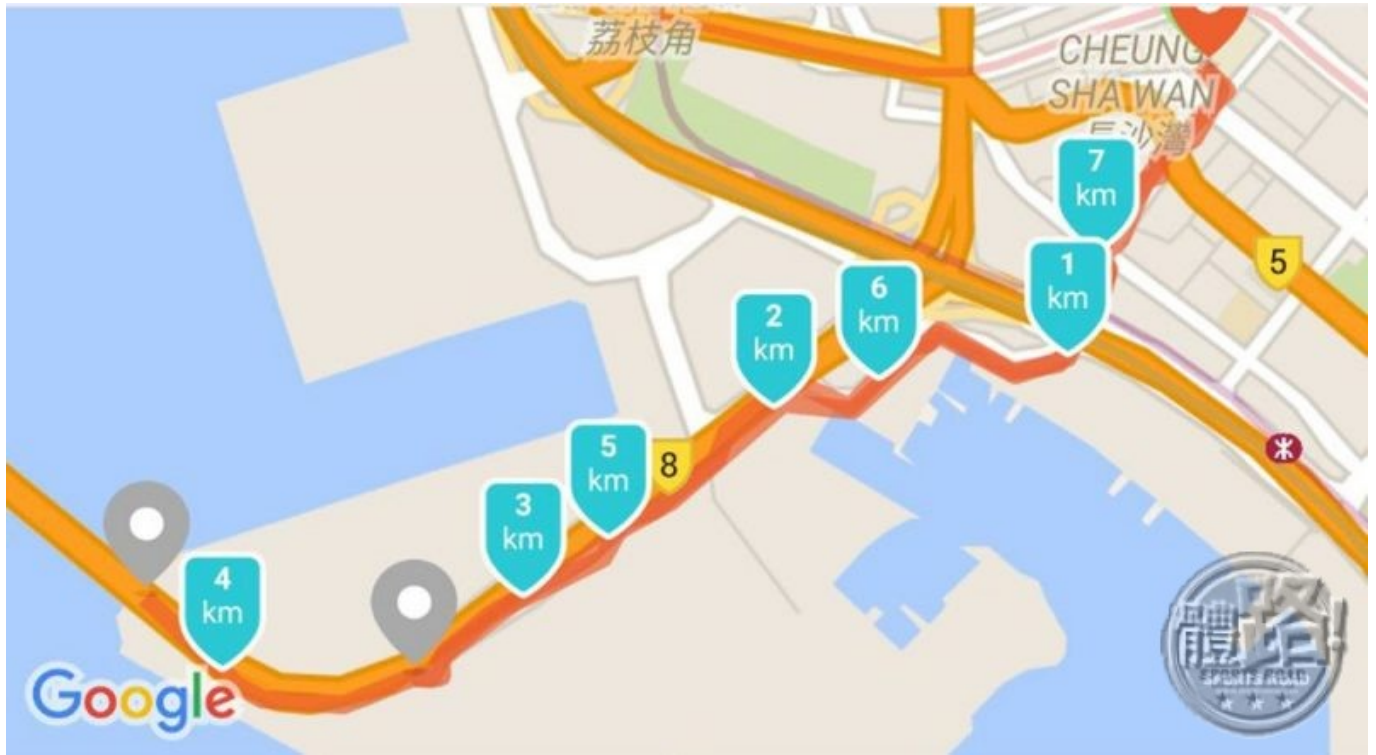


# 跑步路線：深水埗運動場至昂船洲大橋底 (8公里)



【體路專欄】上星期參與了FOODSPORT的「RUN ON溫社區街跑活動」，試跑新路線由深水埗運動場跑到昂船洲大橋橋底再折返，全程大約8公里，吸引過百名跑手出席。活動有意義之處在於跑手們都能夠一起透過跑步捐出卡路里，以運動轉化食糧。今次就為食物回收組織「食德好」籌得77,097千卡路里(kcal)的食物，讓跑手流的汗做到惠己惠人！

跑步路線：深水埗運動場 > 興華街西 > 貨櫃碼頭南路 > 昂船洲大橋橋底 > 深水埗運動場



先談路線，初段紅綠燈位較多，過百人的跑步集團跑在馬路上場面壯觀，但這個人數擠在安全島上等綠燈也會有少許危險，幸好晚間路面情況不錯，車輛也不多，跑起來也算暢順。當跑離民居住宅後，路段就會更加暢順，但不知是否會途經家禽市場和污水處理廠的關係，中途會聞到臭味，這時候呼吸也不想太大力，但跑完貨櫃碼頭之後，周邊環境也會好得多。



終極美景出現在折返點，即昂船洲大橋橋底，這地點也有不少駕車人士駕著電單車前來，也有單車愛好者專程到來，當然這晚每位跑手也齊齊拿出手機留影，細心的主辦機構更預早安排了Puma Van在現場派水給跑手，稍為休息，到這裡已完成大約4公里，之後由FOODSPORT安排了一課簡短的跑步課，然後便原路折返回去深水埗運動場。





今次街跑活動請來負責跑步課的是姿勢跑法(Pose Method of Running)教練楊肇麟及LAUNCH8團隊，簡單講解Pose Method的原理，進行簡單體驗，讓跑手認識跑步的Key Poses是Pose, Fall及Pull，刪減跑步期間不必要的動作，達致最佳的跑步效果，讓我們跑得更快更省力，故此回程路段我都是記緊著Pose, Fall及Pull三個動作去跑。

對於Pose Method of Running今次只是很簡單的體驗，相信要在日後再多加嘗試才能認真感受到這種跑法帶來的改變。

[FOODSPORT膳動衡](#)

[LAUNCH8](#)