

**Streetathon by RunOurCity in Central & Western District**  
**中西區街馬運動**

**背景：**

為推廣『街跑馬拉松』運動，以增加大眾對社區的認識、磨練意志，社會企業「全城街馬」(RunOurCity)有意於中西區區內舉行大型『街馬』運動。(詳見附件一)

主辦單位於年初曾以啟德郵輪碼頭為起點於九龍東舉辦同類型活動，並得觀塘及九龍城兩區的區議會和民政事務處成為支持機構。該活動成功吸引到約五千名跑者參與。由於預計擬於中西區舉辦的活動參與人數眾多，本區議會關注主辦單位對封路、交通改道、人流管制及安全等的安排。

**建議：**

1. 邀請主辦單位出席本會會議說明活動詳情，及邀請相關的政府部門出席協助討論。
2. 請各議員對活動發表意見。

**文件提交人：**

陳浩濂

2014 年 4 月 30 日  
(5 月 7 日更新版)

# RunOurCity 全城街馬

香港街馬5公里@中西區2015

17. 7. 2014

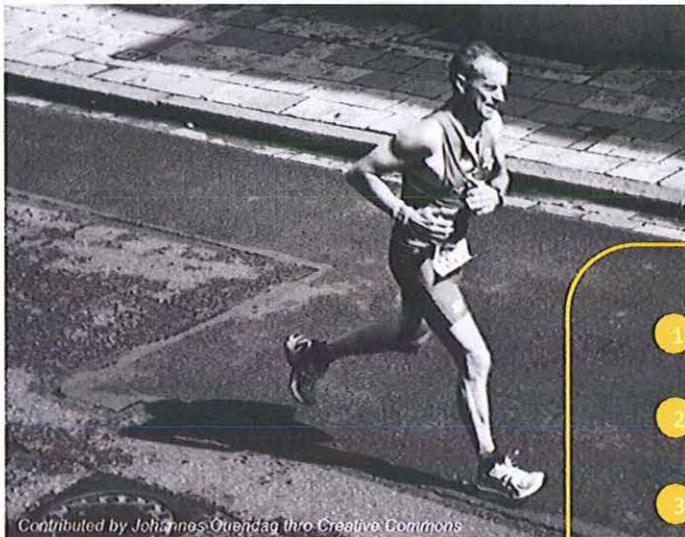


Contributed by Information Service Department

© Run Our City. All rights reserved.



## 全城街馬 (社會企業) 專注...



Contributed by Johannes Ouendag thro Creative Commons

- 1 **青年**  
磨練青少年自信和毅力
- 2 **社區**  
透過跑步與社區聯繫
- 3 **堅持**  
提倡馬拉松精神

© Run Our City. All rights reserved.



# 我們相信改變：為社會帶來正能量！

## 透過街跑 ...

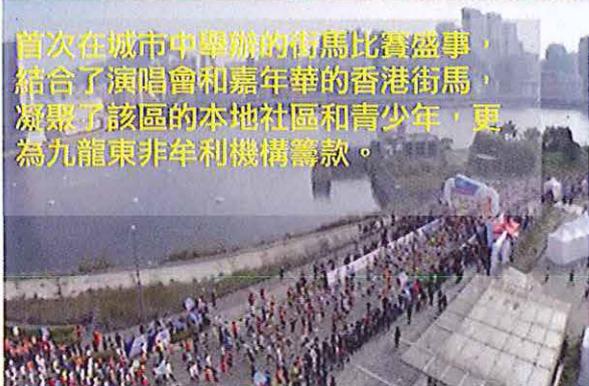
- 建立強壯體魄 (協調性、力量、耐力)
- 可以增加自信心
- 專注力與心靈意志的鍛鍊

## 我們提倡馬拉松精神

- 積極絕不放棄的態度
- 「我們做得到」的精神
- 和這個社區產生緊密聯繫

## 香港街馬

首次在城市中舉辦的街馬比賽盛事，結合了演唱會和嘉年華的香港街馬，凝聚了該區的本地社區和青少年，更為九龍東非牟利機構籌款。

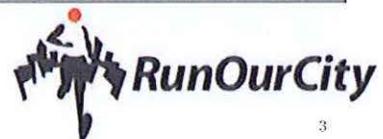


## 全城街馬青年街跑計劃

於8週的訓練後，讓學員們可以完成十公里的跑步！邀請來自各大企業，大學和校友擔任義工，可藉此拓寬學生社交圈。



街跑 = 簡單 = 有趣 = Cool !!!



© Run Our City. All rights reserved.

3

# THE 8 WEEKS STREET-RUN PROGRAM

## Program

- Week 1: Introduction + Safety + Stretching
- Week 2: Building Strength 1 + Breathing
- Week 3: Building Strength 2 + Alignment
- Week 4: Speed 1
- Week 5: Speed 2
- Week 6: Street Run 1
- Week 7: Street Run 2
- Week 8: Street Run 3

Fun & Community Connectivity

Fun & Connectivity

Community/ Street Running

- Task Game Through Running
- Core Muscle Training
- Ice Breaking Games
- Stretching
- Alignment & Breathing
- Speed & Endurance
- Street Running to know your Community
- Documenting Running Experience

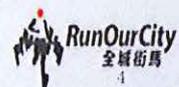
On Sports Ground

Time

Body and Mind Training

“Unique Experience of Setting a Challenging Goal, Break it Down, Put in Sweat and Achieve with Fun!”

© RunOurCity. All rights reserved



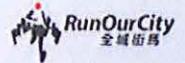


## 成績

共有7個機構/學校於2013年第一學期加入青年街跑計劃，其中包括：

- 荷蘭宿舍
- 觀塘官立中學
- 梁式芝書院
- 高雷中學
- 青松中學
- 孔教學院何郭佩珍中學
- 職訓局青年學院

超過100位青少年受益  
 8周的課程，100%學生完成8-10公里  
 大部分學生完成課程後，會示街跑為自己的興趣



© Run Our City. All rights reserved.

5



安盛香港街馬10公里@九龍東2014  
 路線圖

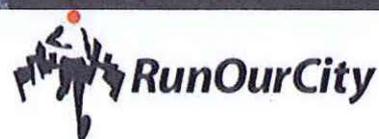


安盛香港街馬10公里@九龍東2014

政務司司長 林鄭月娥女士，GBS，JP 為首次香港街馬鳴槍



© Run Our City. All rights reserved.



安盛香港街馬10公里@九龍東2014



# 跑道上



Contributed by Information Services Department

## 沿途打氣



## Give Me Five 演唱會



## 香港街馬嘉年華



## 街馬的目標

---

- 透過街馬提倡馬拉松精神
- 創造出屬於香港本地，全新感受的跑步活動
- 為社會加油打氣，注入一股積極、快樂、健康的感染力
- 為該地區帶來人流及經濟上直接的支持
- 為當區受助慈善機構及青年街跑計劃籌款

© Run Our City. All rights reserved.



## 安盛香港街馬10km@九龍東2014

---

- 主辦單位：全城街馬
- 日期：2014年3月23日
- 時間：上午8:30
- 地點：香港郵輪碼頭
- 跑手人數：4,700人
- 參與者總數：8,000人
- 工作人員和義工人數：1,500人
- 媒體報導：150個媒體，包括電子媒體和印刷報道
- 包括無線電視（東張西望，星期二檔案），Now TV，有線電視，香港電台，南華早報，香港經濟日報，信報，蘋果日報，頭條日報，明報，星島日報等。
- 支持機構：
  - 起動九龍東辦事處
  - 觀塘區議會
  - 九龍城區議會
  - 觀塘民政事務處
  - 九龍城民政事務處
- 贊助及合作夥伴：超過40個機構

© Run Our City. All rights reserved.



## 支持機構、贊助商、合作夥伴



© Run Our City. All rights reserved.



15

## 嘉賓及跑手回應

- “我希望香港街馬@九龍東成為往後九龍東一個地方營造的重要項目” – 政務司司長 林鄭月娥女士GBS, JP (輯錄自政務司司長開跑致辭)
- “Fun idea to boost community spirit that could run and run”. “Streetathon event has all the makings of a big success” – Bernard Chan, GBS, JP
- “咁多年冇試過咁好玩!” – \*紀嘉文先生, 安盛香港街馬10公里@九龍東2014 男子組冠軍

\* 紀嘉文現時是香港5000米賽跑、3,000米障礙賽和半程馬拉松排名第1的運動員，兼 [4x1,500米接力賽跑](#) 香港紀錄保持者。(from Wikipedia)

© Run Our City. All rights reserved.



8

---

## 香港街馬5km@中西區2015

© Run Our City. All rights reserved.



17

### 香港街馬5公里@中西區2015

#### 1-pager

---

- 日期：2015年3月22 (日)
- 時間：上午8:30
- 地點：中環海濱活動空地 (開始和結束點)
- 路線：中環海濱活動空地- 龍和道 - >海濱長廊公園 - >返回中環海濱活動空地
- 跑手人數：6,000人 (分3組起跑，每組2000人)
- 參與者總數：8,000人 (跑手 + 家人/朋友)
- 主要內容：
  - 5公里街跑比賽
  - 沿途歡呼打氣
  - 小型演唱會
  - 嘉年華會和眾多不同類型攤位遊戲
- 主辦單位：
  - RunOurCity Foundation Limited.
- 支持單位：
  - 中西區民政事務處
  - 中西區區議會
- 籌款的受益單位
  - RunOurCity Foundation Limited
  - 中西區的慈善團體

© Run Our City. All rights reserved.

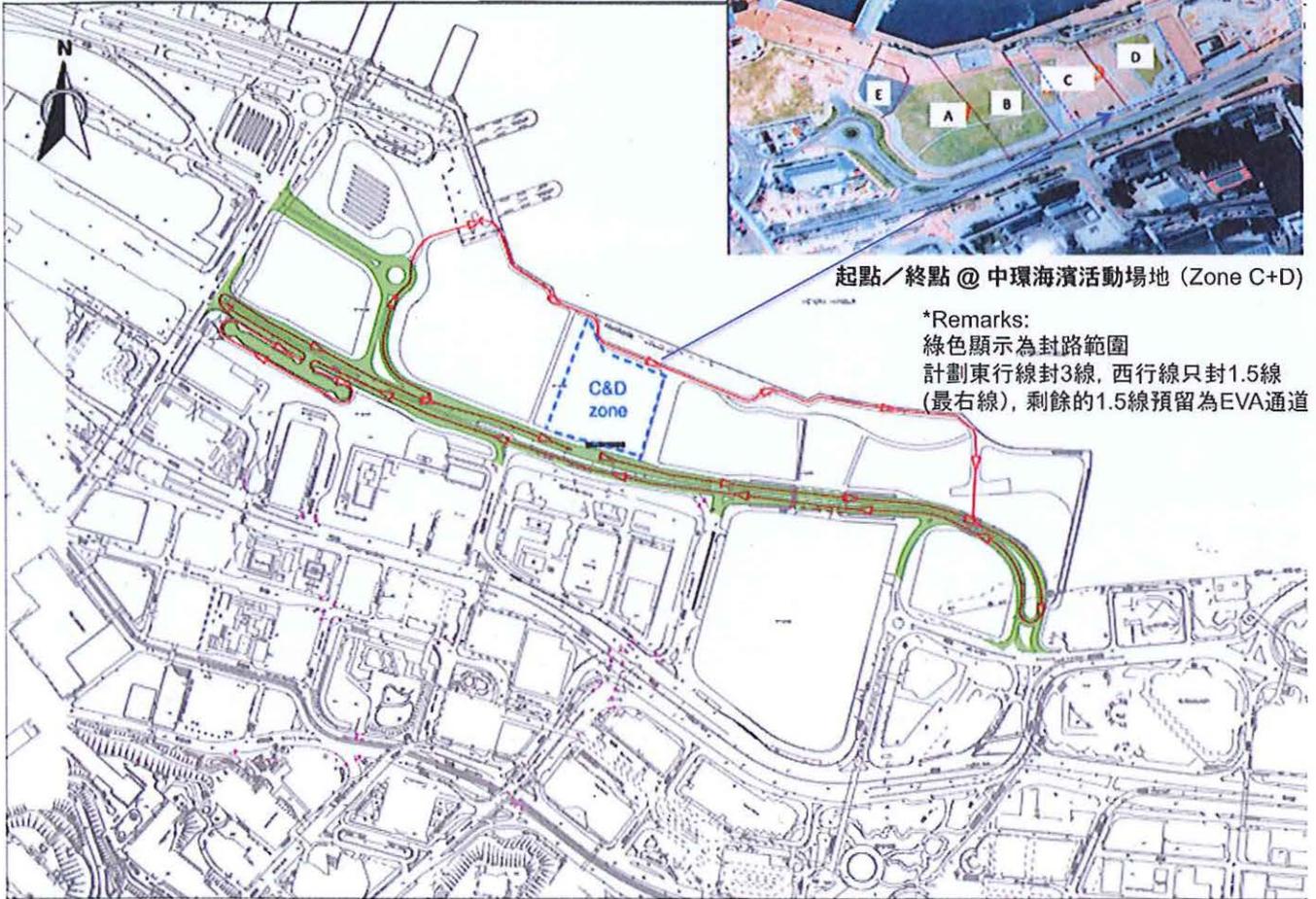


香港街馬5km@中西區2015  
總路線圖



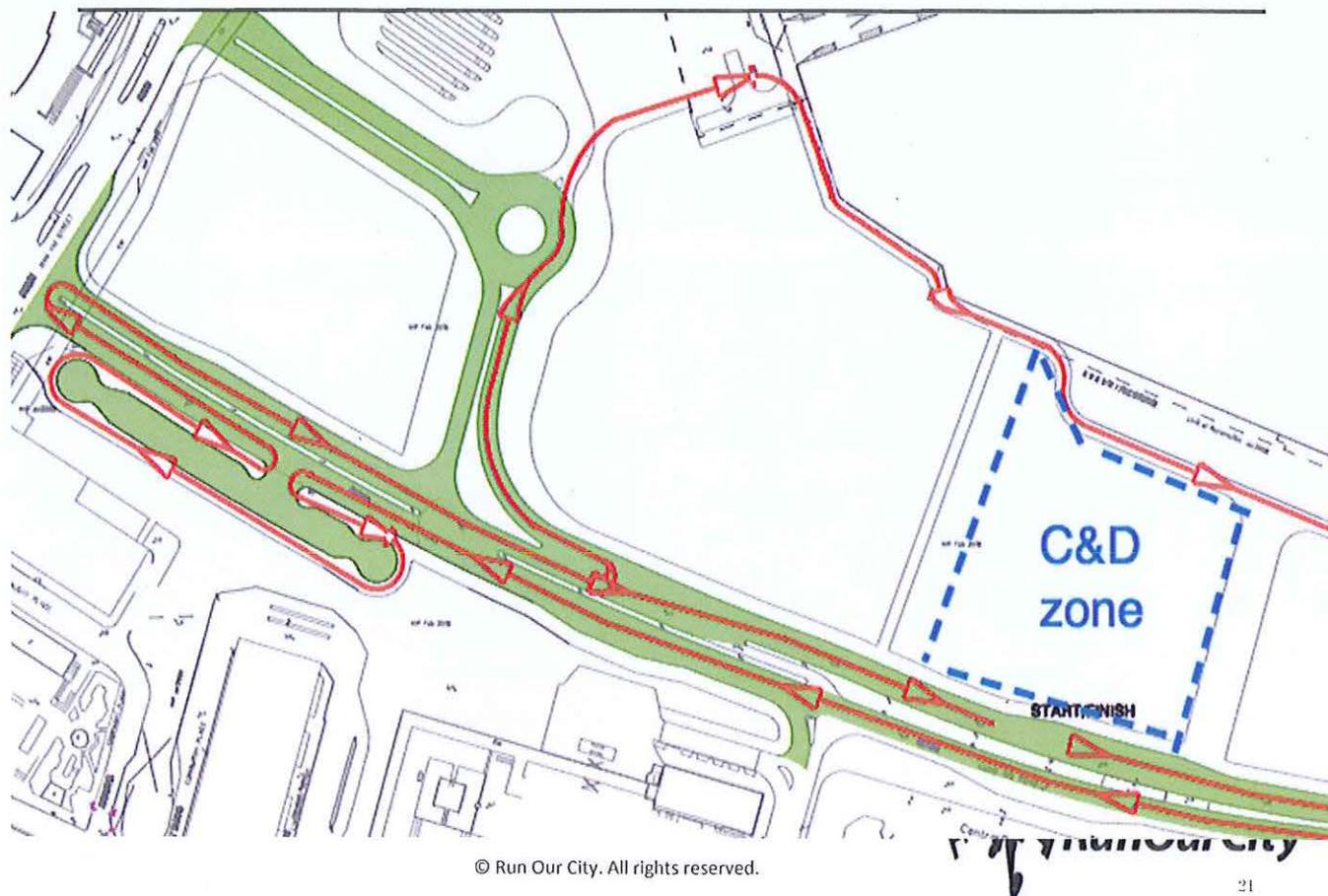
起點/終點 @ 中環海濱活動場地 (Zone C+D)

\*Remarks:  
綠色顯示為封路範圍  
計劃東行線封3線, 西行線只封1.5線  
(最右線), 剩餘的1.5線預留為EVA通道



中西區路線放大圖1 (起點向東行方向)





## 香港街馬5公里@中西區2015 重要里程碑

- 邀請支持單位：
  - 中西區民政事務處作為支持機構
  - 中西區區議會為支持機構
- 路線規劃：
  - 與香港警務處，運輸署，土木工程拓展署，食物環境衛生署，消防處，康文署，勞工處等部門討論
  - TTA和TIA來自專業的交通顧問
  - 諮詢民政事務處，區議會和運輸署的建議
- 場地安排：
  - Central Venue Management Ltd - 中環海濱活動空間設定為起點和終點
  - 演唱會和嘉年華會以及眾多攤位遊戲
- 其他事項：
  - 尋找冠名贊助商和主要合作夥伴
  - 比賽網站、媒體宣傳、新聞發佈、以及比賽的各項程序運作
  - 活動的各種硬體設備安排
  - 跑手包的分配
  - 比賽當天的管理



**Running from Our Hearts**  
跑. 由心出發

© Run Our City. All rights reserved.

