

The Clearwater Bay  
Charity Virtual  
Run & Walk  
2020-21

Clearwater Bay  
HONG KONG



# CONGRAT

由清水灣鄉村俱樂部主辦的「清水灣慈善線上跑步行2020-21」經已圓滿舉行，超過 300 名參加者分別用不同方式、路線，以行動支持香港傷健共融網絡。

累積總里數 **15,550** KM 總參與人數 **303** 人

是次活動吸引了 303 名參加者，合共走出 15,550 公里。而活動所得的報名費用不計成本，已全數撥捐猛龍長跑隊的創辦機構香港傷健共融網絡。



## 體現傷健共融

香港傷健共融網絡作為今次活動的受惠機構，旗下的猛龍長跑隊成員當然也要以身作則，用行動鼓勵一眾參與者走出來，在疫情下堅持運動，體現傷健共融。

主辦機構：  
ORGANIZER:



Clearwater Bay  
HONG KONG

受惠機構：  
CHARITY PARTNER:



香港傷健共融網絡

支持夥伴：  
SUPPORTED BY:



Bioré UV

# TULATIONS

## 最終排名

公眾個人步行組		公眾個人跑步組		清水灣鄉村俱樂部會員個人步行組		清水灣鄉村俱樂部會員個人跑步組	
男子組		男子組		男子組		男子組	
排名	參加者	排名	參加者	排名	參加者	排名	參加者
1	Lee Wai Kei Ricky	1	Yam Kit Man	1	Wong Chi Fung	1	Peter Barker
2	Lam Woon Chiu	2	Lam Chi Yuen Charles	2	Thomas Muldowney	2	Wilson Lee
3	Ma Chi Keung Wilson	3	Tang Chak Hin	3	Wong Kim Ming		
女子組		女子組		女子組		女子組	
排名	參加者	排名	參加者	排名	參加者	排名	參加者
1	Tang Cheuk Hang	1	Yung Yin Ching Phoebe	1	Fok Pui Kei	1	Cecilia Ngan
2	Lam Mei Fung	2	Choy Wai Mei	2	Gaëlle Gognau		
3	Karine Li	3	Maggie Wong	3	Au Sui Yan		
公眾家庭步行組		公眾家庭跑步組		清水灣鄉村俱樂部會員家庭步行組			
排名	參加者	排名	參加者	排名	參加者		
1	Chan Wai Kit Chan Hon Lam Chan Chun Chun	1	Lam Wai Pong Lam Hey Lun Lam Pak Him (猛龍隊)	1	Mabel Ng Felix Wong		
2	Fong Wai Lun Chan Lok Man Cheng Hang Fong (猛龍隊) Chung Lin Ying	2	Ko Yuk Ling Huen Wai Fun Chan Nga Ping Yang Hong Yan (猛龍隊)	2	Lee Pui Ka Lee Pui Ying		
3	Liu Wai Sing Pan Lai King Wong Sui Lin (猛龍隊) Tse Pui Kwan	3	Fung Hiu Man Stanley Ngan Gavin Ngan	3	Janise Lai Kelly Yan		

協辦媒體：  
SPORTS PARTNER:





# AWARDS CEREMONY

3月上旬，清水灣鄉村俱樂部特別在香港傷健共融網絡的油麻地中心舉行頒獎禮，以表揚各個組別的得獎者在賽事期間的努力。當天的出席嘉賓尚包括香港傷健共融網絡主席林衛邦及總幹事莫儉榮 (Kim)，以及清水灣鄉村俱樂部遊艇會委員會委員周永權及副總經理毛翔明 (Jerry)，另外不少得獎的猛龍長跑隊成員亦抽空出席。Jerry 表示清水灣鄉村俱樂部舉辦了實體的跑步比賽已有十多年，由於疫情的關係，今次是第一次改為以虛擬線上跑的形式進行，想不到仍這麼多人參加和支持：「本會一直以關愛社區為宗旨，藉着這個線上跑步行籌得的善款，全數撥捐香港傷健共融網絡。」而 Kim 在席上感謝各位參與者以行動支持，表示很高興可以有這樣的一個跑步行活動，令大家在疫情期間保持運動。



香港傷健共融網絡主席林衛邦（左一）及總幹事莫儉榮（右二），以及清水灣鄉村俱樂部遊艇會委員會委員周永權（左二）及副總經理毛翔明（右一）出席頒獎典禮。



清水灣鄉村俱樂部副總經理毛翔明（左）頒贈感謝狀予香港傷健共融網絡總幹事莫儉榮（右）。



猛龍長跑隊成員贏得家庭步行組亞軍，由清水灣鄉村俱樂部遊艇會委員會委員周永權（右二）頒授獎狀。



猛龍長跑隊成員贏得家庭跑步組亞軍，由清水灣鄉村俱樂部遊艇會委員會委員周永權（中）頒授獎狀。



## MEN'S V-RUN INDIVIDUAL CHAMPION

JOHNNY YAM KIT MAN

以往我很少在一個月內跑這麼多天，但  
有幸參與這次活動，有機會挑戰自己，  
每天跑上 20 公里、甚至 30 公里；加上每個星期  
看到龍虎榜更新，知道對手們也非常  
努力，無形中也推動了自己，突破極限。



## MEN'S V-RUN INDIVIDUAL CHAMPION (THE CLEARWATER BAY GOLF & COUNTRY CLUB MEMBERS)

PETER BARKER



## V-RUN FAMILY CHAMPION

LAM WAI PONG LAM HEY LUN  
LAM PAK HIM KO YUK LING



我們一家人在過往的 6、7 年，一  
起參加過不少馬拉松賽事，而我自己  
也跑了超過 20 個馬拉松。雖然今次只  
是一次線上的虛擬賽事，但也可算是日常  
練習的一部份，很感激主辦方舉辦了這樣  
的一個賽事，令大家認真起來。特別對一  
些盲人朋友，令他們可踏出家門去  
做運動，這是非常重要的。

## WOMEN'S V-WALK INDIVIDUAL CHAMPION

JOSIE TANG CHEUK HANG



首先，我知道這項賽  
事是以慈善為目的，  
而且報名費是全數捐給香港  
傷健共融網絡，覺得很有意  
義，所以沒有太多考慮就馬  
上報名。其次自己接下來的  
目標也由路跑轉為越野跑，  
所以希望藉着這次比賽慢慢  
打好自己的底子。雖然大部  
份的路程是以步行為主，但  
是我很多時都會行上 50 至  
60 公里，現在已經訓  
練出不俗的耐力了。

我喜歡競賽，加上  
這個比賽舉辦的時  
機相當好，可讓我消耗聖誕  
節的過量飲食。此項賽事推  
動我每周跑步數次，不過我  
還是希望下次可回  
歸參與實體賽。

## WOMEN'S V-RUN INDIVIDUAL CHAMPION (THE CLEARWATER BAY GOLF & COUNTRY CLUB MEMBERS)

CECILIA NGAN



## 得獎者分享：

### WOMEN'S V-RUN INDIVIDUAL CHAMPION

PHOEBE YUNG YIN CHING



在賽事的初期我本來  
只是抱着單純參與的  
心態，跑得不算太多，後期在  
朋友的鼓勵下，慢慢變成每  
天都跑 10 至 20 公里。而我  
覺得最困難的是在開始增加  
里數的初期，不過我就選擇  
分段跑，不會太過強求，以  
免身體負荷不了。就是這樣  
我跑了超過 300 公里，過程  
中也十分愉快。

我之所以想參加這個富有  
意義的慈善跑步行，第一是  
想支持球會對社區的回饋，  
第二是我一向喜歡跑步，這  
次亦有機會在球會裏跑了幾  
趟。再者活動大使陳家豪先  
生，也是我的第一個  
跑步教練。



### MEN'S V-RUN INDIVIDUAL 1ST RUNNER UP (THE CLEARWATER BAY GOLF & COUNTRY CLUB MEMBERS)

WILSON LEE