

## 簡介

香港長跑網是由一群熱愛長跑運動的人士組成，網站於二零零七年十一月創立，並於二零零九年四月一日在香港註冊成為非牟利團體。現時網站已登記的會員人數達八千多名。各會員除遍布於港九、新界各區外，還有來自內地和海外多個地方。這群熱衷於體育運動的人士，平日除於各區公開場所進行恆常練習外，更經常參加本港及國內外的各項大小賽事，其中包括馬拉松、毅行者、三項鐵人、遠足、長途泳等，當中更不乏在比賽中成績斐然的業餘運動員。

## 宗旨／目的

一直以來，我們本着以下宗旨，為達至理想目的共同努力：

1. 推動市民參與最普及、健康、經濟、環保及成效顯著的長跑運動。
2. 透過本會舉辦的活動，提高大眾對長跑運動的興趣，使其普及化；鼓勵大眾培養日常運動習慣，藉此紓緩生活壓力，遠離都市疾病；並為社會傳播喜悅的正能量，以及建立參與者之間的團結精神和增進彼此友誼。
3. 與意欲推廣普及運動的其他團體聯繫。
4. 透過本會的網站，為大眾提供長跑活動的最新資訊，並介紹長跑運動帶來的好處和樂趣，以及提供一個分享長跑運動經驗與心得的平台。

## 服務

我們相信，每位熱愛長跑運動的人士，皆以出戰馬拉松賽事為其終極目標，故每年均會吸引大批新手或上班一族參與其中。有見及此，我們在過去兩年，透過網站召集了二百多次各種形式的免費訓練，為參賽者提供賽前練習和準備，並藉此機會與資深跑手交流跑步經驗和比賽心得。

在積極投入為各跑手進行賽前備戰的同時，我們也多次在實際的賽事中，與各項耐力運動比賽的主辦單位合作，提供支援服務，包括協助其諮詢、籌備、宣傳及組織等工作。

此外，我們在過去一年曾經組成攝影義工隊，在本地和內地，以至海外的各項大小長跑比賽中，為參賽者記錄下賽事現場的珍貴美好時刻，並提供免費的照片下載服務。至今，我們的攝影義工隊，曾參與五十多項賽事的攝影工作，製成的照片集載滿了三百多個相冊。

總的來說，我們現時每週均定期提供多項訓練，還會不定期舉辦較大型的活動，而與體育運動相關的各類義工支援服務，也是我們的主要工作之一。

展望未來，在資源條件許可的情況下，我們會貫徹並積極擴展以上的各項工作。同時，我們仍會繼續擔當大眾的溝通橋樑，就關於體育運動的事宜或投訴，向相關政府部門、體育組織、比賽主辦單位提出建議或反映意見。

## 資金

香港長跑網過往經費的主要收入是來自會費和熱心人士／機構的贊助，現時的日常運作開支，包括會務管理、網站維護、活動津貼、義工支援等項目。

為達至公開及具高透明度，我們所有的財政收支均公開張貼於本網站內，供會員隨時閱。

## 聯絡

本會所有活動內容均可於網站內找到，並且公開讓大眾參與。如對我們的網站或活動感興趣，或有任何垂詢賜教，敬請與下列人士聯絡：

聯絡人：ALAN LEE (香港長跑網主席)

網頁 [www.longrun.hk](http://www.longrun.hk)

電郵：[longrunhk@gmail.com](mailto:longrunhk@gmail.com)