

## 【學界越野葵青區】中學校際越野賽首日開跑 葉鎔駒 何洛舷奪甲組冠軍

By nicolekwok, 03 十一月, 2025

2025年度中學校際越野賽首日賽事今日(3日)於大棠郊野公園舉行，參加者是來自葵青區的學校，今日天氣清涼，不少同學都指跑到比預期好的成績！男子組全場總冠軍由順德聯誼總會李兆基中學奪得，女子組全場總冠軍則是中華傳道會李賢堯紀念中學。



中學校際越野賽葵青區女子甲組冠軍何洛舷 (循道衛理聯合教會李惠利中學)

個人成績方面，女甲冠軍何洛舷 Pansy (循道衛理聯合教會李惠利中學) 以17分28秒完成女子組路線4.2公里，表現淡定，原來因為她同時是定向運動員，平日在中長距離跑方面都有足夠訓練量：「我逢星期一、三晨跑，二、四跟校隊訓練，星期六日就參與定向訓練，會跑上大帽山；上年我參加過渣馬十公里，今年都會再跑！」提到跑10K都面不改容，又跑過大山，難怪學界越野賽難不到她，但她仍然笑言跑得「辛苦」：「跑之前都有壓力，平時比賽前我都會緊張，怕會表現失準而睡得不好，但今日狀態好好，原本預計跑18分左右，結果天氣涼爽，跑到個人最佳成績17分28，好開心！」



中學校際越野賽葵青區女子丙組冠軍張光麗

中學校際越野賽葵青區女子丙組冠軍張光麗 (循道衛理聯合教會李惠利中學)



中學校際越野賽葵青區女子乙組冠軍王素琪

中學校際越野賽葵青區女子乙組冠軍王素琪 (天主教母佑會蕭明中學)



中學校際越野賽葵青區男子甲組冠軍葉錄駒(佛教葉紀南紀念中學)

男甲冠軍葉錄駒同樣贏得輕鬆，以21分39秒拔得頭籌(男子組路線距離為5.5公里)，領先第二名一分多鐘，而且成績足以躋身新界區前三名、港九學界前20名，原來他在上一年度葵青區學界越野賽已奪得乙組冠軍，更在葵青區學界田徑男乙1500米及3000米均打破紀錄！今年初戰甲組就表現相當亮眼，他指自己的主項是3000米、5000米，希望能繼續在跑步上發展，對於代表學校的賽事更嚴陣以待去備戰：「我有練長課，跑過18公里，都有去城門水塘跑斜路。學界越野賽的路線斜度比較大，都跑得辛苦，今次跑到滿意的時間，相信我平常的付出是有回報！」他更直言喜歡長跑，打算報名參與十公里賽事一試實力，但近期會先集中準備即將舉行的學界田徑賽。



中學校際越野賽葵青區男子乙組冠軍黃浚(東華三院伍若瑜夫人紀念中學)的表現超班，以22分26完成



中學校際越野賽葵青區男子乙組亞軍朱昊岷(佛教葉紀南紀念中學)



男子組全場總冠軍順德聯誼總會李兆基中學



女子組全場總冠軍中華傳道會李賢堯紀念中學