

# 我的夢想

5D 陳焯恆





## 夢想

我希望可以成為一位越野跑運動員，現已有大約5年長跑經驗，2年越野跑經驗。

## 契機係？

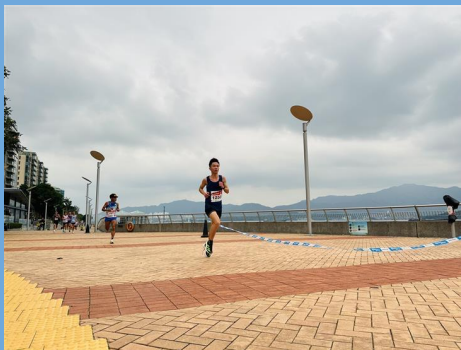
我從小喺運動方面都好有天賦，特別係跑步方面，某一日同朋友參加一場10公里越野山賽，跑到一半就已經想放棄，最後都忍住返到終點，呢場比賽後都令我意識到只得天賦係冇用，徹底激發我嘅鬥志，之後只專注喺跑步上。



# 重大成就



「跑21」活動完成者之一



大埔體育節大埔10公里  
16-29歲組別13/205  
成績為37:49

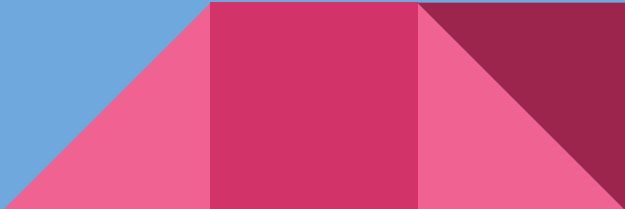


越野跑聯會聖誕邀請賽  
U18亞軍



少年毅戰賽青年組冠軍

## 至於.....點實踐夢想呀?

- 我會為自己定下一個訓練表, 幫助自己唔會疲勞過度, 以致受傷
  - 控制好飲食, 學習如何透過運動營養, 協助自己每日嘅運動表現達到最佳
  - 改善跑姿, 減少對關節和韌帶造成傷害, 亦可以提升跑步表現
- 

## 呢筆獎學金又會點用呢？

首先，我會去買跑步裝備，例如運動手錶，運動手錶可以監測我嘅狀態、心率、運動數據等等，協助我控制好訓練強度同安排好休息時間，以免疲勞過度；運動手錶仲有GPS功能，作為一個越野跑手，山上並唔會有信號同太多指示牌，好容易迷路，GPS功能可以幫助我查看路線，仲可以知道附近嘅地形狀況，對我平日訓練同比賽有好大幫助。

其次，我會用淨低嘅獎學金報一啲技術班，我知道自己跑姿同跑步技術仲有好多缺點，希望可以透過技術班一一改善，跑得越快越遠。

最後多謝學校俾呢個機會我同大家分享我嘅夢想，我嘅分享到此完畢，謝謝！

