



動感天地

苗圃挑戰12小時前哨：十全馬

跑一個全馬，是個人體能的考驗；跑10個全馬，是體能、意志、毅力大挑戰。

香港消防處義工隊及香港消防長跑隊，再次接受苗圃行動的邀請，由6月28日至8月23日，連續9個星期日，按挑戰設定的路線，帶領跑友跑遍港、九、新界及離島，既為籌款出力，更為挑戰2020打好基礎。

頭三個賽事已順利完成。

第一段：28/6 太古站 → 凌霄閣

第二段：5/7 大圍站 → 油塘站

第三段：12/7 西貢市 → 企嶺下

餘下賽事，待限聚令放寬後再續。

第四段：大學站 → 大尾督

第五段：鹿頸 → 落馬州

第六段：朗屏站 → 寶田

第七段：屯門公路轉車站 → 川龍)

第八段：東涌站 → 伯公坳)

第九段：東涌站 → 石壁



第十段：1/11 (苗圃挑戰12小時越野馬拉松 2020 起點：大埔)