

淡出三鐵 轉型長跑

李致和技癢

成為「香港鐵人」近20年的李致和，經歷過一次又一次拯救香港三鐵隊留守體院精英項目、曾於亞洲登頂及一度因傷失意的高低潮後，該位33歲老將即將於今年逐漸退出鐵人生活。不過投入了20年運動員生涯，致和直言目前每天均「唔練唔舒服」，因此將於明日開跑的渣打馬拉松重出江湖，以06年渣馬10公里冠軍身份，闊別5年後再戰，希望藉渣馬開始，轉投長跑懷抱，延續運動員生涯。

圖、文：香港文匯報記者 徐慧華

自92年起投身三鐵訓練的李致和，一直於游泳、單車及跑步三項運動中主攻長跑訓練，對致和來說，要繼01年及06年後再戰渣馬10公里賽事，自然未有難度，但卻為一眾本地10公里跑手帶來「惡耗」，因為致和兩次出戰渣馬均未曾失手，兩奪冠軍。今屆選擇再出戰，致和坦言與自己臨近職業生涯尾聲有關：「其實我一直都有參加本地10公里長跑賽事，今次再出戰全因自己未嘗試過跑東區走廊路段，加上目前自己逐漸減少比賽，有較多時間，而且跑步一直都是自己的興趣，所以希望在即將淡出三鐵生涯前，繼續保持好動的生活模式，也希望令自己在跑步上有了新的突破。」

2次參加10公里皆奪冠

致和在06年以32分35秒奪冠，近日該位鐵人亦於3周前加強速度訓練，以200米和400米訓練為主，同時亦於賽前一周開始早睡，「早睡對我來說其實不難，平日我們三鐵的比賽都是在清晨舉行，而且我們三鐵的跑步一項都是以10公里為單位，所以只要加強速度訓練，應有力突破自己最佳成績。」

成為「香港鐵人」20年，每天練跑、練水、練車的生活，對致和來說已成習慣，亦令他從多年的練習生活中得出跑10公里賽事的小秘訣，更曾開班授徒：「渣馬每年都有很多市民參與，雖然大部分均志在參與，但我覺得他們於比賽後補充能量的環節很重要，我建議他們於賽後30分鐘內盡量吸收澱粉質的食物，而且應飲保礦力等補充飲料，或也可以可樂代替水，因可樂裡的糖分亦可為跑手補充體力。」

2011年渣打馬拉松賽事將於明日開戰，10公里賽事將於上午5時15分起在東區走廊開賽，半馬及全馬賽事則分別於上午5時45分及上午6時20分起假尖沙咀彌敦道由特首曾蔭權主持起跑儀式，今屆共吸引歷史新高的65,000人參戰。



李致和希望轉型延續運動員生涯。

李致和曾於01及06年兩度奪得渣馬10公里冠軍。

心無雜念堅持做鐵人

不少市民每年參加渣馬均僅希望與親朋戚友出席嘉年華，亦有跑手藉此磨練意志，談及意志堅定，致和可算是本地體壇的表表者之一。自中三被港隊三鐵總教練露英發掘下成為港將至今，三鐵隊多年來令港人耳熟能詳的依然僅得「李致和」一名，他說能堅持至今，全靠自己性格單純憨直，心無雜念。

自99年中正式成為全職運動員以來，李致和於三鐵隊10年間幾乎親眼見證幾代人的變遷，能「緊守崗位」多年至今的，僅得李致和一人。對於港產「鐵人」多年來流失量甚高，致和亦慨嘆三鐵在港的生存困難：「相比其他運動項目來說，三鐵的訓練是比較花時間，加上只得一個項目，每個大賽均是一場定生死，很多師弟师妹本身雖然很有潛質，但卻因需要很長時間投身這項目才能奪得大賽成績，令他們於學業及工作顧慮下中途退出，這是很可惜的。」

自言性格單純憨直

能從隊友穿插流失的港隊中堅持至今，更曾取得亞洲盃冠軍、亞青冠軍等獎項，一度登上「亞洲一哥」，又為港奪得06年多哈亞運銀牌，加上兩度出戰奧運會，致和直言與自己性格單純憨直，加上「好彩」有關：「我也想過這問題，可能是我比其他人較幸運吧，完成大學課程後才全職加入港隊，性格比較單純憨直，又無甚特別嗜好，只要一天不練習也會有點不自然，上街更習慣了要穿運動服才舒服。」他坦言於自己臨近職業生涯尾聲時，可以由隊友繼續支撐港隊，「其實我也努力了10年才真正取得大賽成績，只要一直相信自己能成為世界級運動員，一直向目標出發就能成功。」

賴學恩提跑手注意天雨路滑

今屆渣馬明日即將爆發，昨日一眾來自世界各地的跑手均早已抵達香港，為大戰作好準備。由於預計明日天氣較去年清涼，故一眾跑手均有信心跑出更佳成績，其中港將賴學恩則提醒參賽者注意天雨路滑，避免受傷。



多名外國跑手異口同聲表示今年天氣有助跑出佳績。

香港天文台預計明日天氣除多雲有薄霧外，更將有陣雨，濕度更高達80至95%，不少外國跑手昨日抵港後均認為今年天氣比去年佳，有助跑出個人最佳成績。其中力爭全馬3連冠的肯尼亞跑手莫比以表示：「去年比賽天氣太熱了，今年則好得多，加上我目前狀態比以往2年更佳，我絕對希望能爭取3連冠，同時打破自己08年在香港創下的2小時14分的個人最佳成績。」

港將賴學恩則認為即使明日下雨，但13至16度氣溫依然對跑手有利：「雖然比賽當天濕度會高，但由於天氣不熱，也可避免跑手中暑。只要跑手注意天雨造成的地滑，特別是馬路上的行車線，並於比賽中段不要待至口渴才喝水，盡量補充水分，問題應不大。」

由於天氣清涼，賴學恩更提醒全馬跑手跑至青馬大橋時要注意大風，同時回程於西隧口亦應注意斜路速度，避免太快造成抽筋。在個人目標方面，賴學恩則希望能跑出比自己個人最佳時間2小時28分快1至2分鐘的成績。

紀嘉文教授熱身十招

每年渣馬舉行當日均遇上極端天氣，天文台預計明日賽事舉行期間將遇微雨，為避免出現去年因潮濕天氣令人受傷的情況，本港著名10公里長跑手紀嘉文以過往出戰多年經驗，特別親自示範「渣馬熱身十招」，助讀者輕鬆應付明日賽事及天氣。

第一招 由於近日天氣反常，為確保比賽前熱身充足，熱身裝備應視乎個人體質，可佩戴手襪保持溫暖。



第二招 比賽前亦應有足夠防寒衣服，如舊衣服及擋風外套等，除於比賽前保持暖身外，於比賽時若太熱亦可隨時拋棄舊衣物，以免阻礙比賽。



第三招 緩步跑期間，左右腳交替抬起，以左右手拍打腳踝，令小腿肌肉得以伸展。



第四招 頭部及頸部熱身，以左、右手分別把頭部傾向舉手方向，各維持十秒。



第五招 右手屈曲放在頭後，左手輕力將右手腳向內拉，維持十秒，然後轉換左手，重複動作。



第六招 左手靠近右胸口，以右手向內壓，維持十秒，然後轉換左手，重複動作。



蔡曉慧為愛犬愛上跑步

出戰今屆渣馬的芸芸跑手中，除李致和外，亦有不少香港精英運動員「轉行」參戰，前香港飛魚蔡曉慧(Sherry)更跑出泳池，首次出戰渣馬半馬賽事。能令Sherry化身跑手，除了減肥成推動力外，其1歲半的愛犬Oki日夜陪伴主人練跑更是功不可沒。

蔡曉慧自09年東亞運退役後接受了十字韌帶手術，其後於接受物理治療期間，需以跑步幫助恢復，令Sherry從此愛上這運動，但卻一度難倒該位前泳隊一姐：「跑步與游泳最大的分別在於我不習慣流汗的感覺，總覺得全身『竊竊立立』，而且我又有扁平足，有時跑得多會腳痛，但自去年暑假練跑以來，卻逐漸令我愛上流汗的感覺，平時游水好像游不累，但跑步後流一身汗感覺卻像真正消耗了脂肪一樣。」

愛上跑步後，Sherry每周均會於家附近練跑2至3次，每天早晚更會與「幕後軍師」加操，所指的是Sherry的愛犬Oki。歲半的Oki為柴犬，性格好動，與Sherry的運動員身份不謀而合。「愛上跑步的另一原因是因為Oki，牠每天早晚均會到街上散步半小時，每次都拉着我不停的跑，看見牠跑得快，我也愛上每天與Oki跑步的時候，希望自己愈跑愈快追得上。」Sherry抱着「無時停」的Oki笑說。

除與Oki練習外，Sherry為了渣馬亦自訂訓練計劃，雖僅得一次參戰10公里賽事的經驗，但首戰半馬的Sherry希望以2小時完成賽事：「上次我跑聯合國兒童基金會(UNICEF)10公里賽事以49分鐘完成，跑後覺得不是太累，所以參加渣馬半馬，希望能以2小時完成賽事。」

鼓勵參賽者堅持到底

直言不是為了跑第一而參加的Sherry，以昔日運動員身份鼓勵跑手堅持到底：「跑步與游泳一樣，不論初次參加或是職業跑手，比賽中途一定遇上想放棄的時候，我覺得意志很重要，其實『上巴士』(超過大會限定的完成時間被取消資格的跑手接載車)很容易，但於想放棄的時候，記着完成比賽才是參賽的目標。」

蔡曉慧與愛犬Oki經常跑步。



蔡曉慧十分愛錫Oki。

第七招 左腳放在欄杆上，身體向下壓維持十秒，然後轉換右腳，重複動作。



第八招 左腳向後屈起，以右手拉緊，左手則作平衡，維持十秒，然後轉右腳重複動作。



第九招 雙手放在地上支撐身體，兩腳左右交叉重疊，臀部慢慢向上，維持十秒，然後轉換雙腳，重複動作。



第十招 緩步跑期間，左右腳交替向外大步跨出，令大腿內側及臀部肌肉得以伸展。



加油——我們「一起跑」!



明天是一年一度的香港體壇盛事——「渣打馬拉松」的日子，香港殘奧會亦派出運動員、教練、義工和同事參加，以示支援。「渣打馬拉松」除比賽外，包括多個大型活動，今年的「馬拉松101教育計劃」更有其突出之處，名為「馬拉松101『一起跑』大行動」。

「馬拉松101『一起跑』大行動」廣邀中小學生為巨型跑鞋模型設計造型，以表達不屈不撓的馬拉松精神，意義深遠，共5000名學童設計了1800隻巨型跑鞋公開展覽。上周末於維園舉行的「馬拉松嘉年華」中，更挑選360多隻較標致的巨型跑鞋，連同香港展能藝術會藝術家廖東梅、註冊藝術家陳冬梅、著名插畫師鄧盈盈、紅白藍藝術家又一山人和最近奪得殘疾人田徑世錦賽百米金牌的蘇權偉分別設計的跑鞋，吸引不少市民觀賞及拍照留念。

筆者踴躍在展覽草坪良久，對權偉設計的跑鞋(見圖)倍覺親切，願與本會同人和讀者共享，他的創作意念是：「權偉希望透過跑鞋上的運動圖案介紹香港殘奧會舉辦的14個運動項目。鞋頭赤紅色的跑道是他的好朋友，多年來帶給他快樂和榮譽；鞋面上的『加油』及鞋底的『笑哈哈』是為準備參加馬拉松的健兒打氣，希望他們享受比賽的過程。」

在此謹祝願大會舉辦馬拉松圓滿成功，本會參加者跑出自己的最佳成績。加油——我們「一起跑」，目標是完成賽事!

香港殘疾人奧委會 暨傷殘人士體育協會 供稿