

鐵血女車手教破風迎單車節

攻「三隧三橋」 練車感肌肉 濕熱莫死頂

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)第二屆香港單車節於下月25日舉行,現時只餘下一個月的時間,車手該如何備戰呢?參加50公里賽事的香港單車好手、有「鐵血女車手」之稱的黃蘊瑤向記者表示,今年賽事有路線覆蓋「三隧三橋」,當中尖沙咀至長青隧道一段坡度較斜、南灣隧道至昂船洲大橋便有側風等,考驗車手的技術及體能,建議初次參賽的車手要開始進行練習,如8字轉彎、車感平衡及肌肉訓練等。她續稱,由於賽事在清晨起展開,當太陽升起之際,車手要同時面對「好似蒸小籠包咁熱」的高溫及濕度高等情況,途中有機會呼吸困難,提醒車手要有心理準備「唔好死頂」。



黃蘊瑤建議,初次參賽的車手要開始進行練習。 彭子文 攝



黃蘊瑤指車手在橋段或遇上側風時,宜曲手、身向前傾的踏行。 彭子文 攝

今年單車節分有30公里組、50公里組及國際專業公路繞圈賽等賽事,部分路線在尖沙咀起步,途經長青隧道、南灣隧道及昂船洲大橋,再折返至尖沙咀作終點。當中30公里組有較多「單車初哥」參加,旅發局日前已安排近1,800名車手進行技術評估測試,比賽日子臨近,經驗老到的車手甚至是「初哥」亦要準備。

尖沙咀長青隧道上坡忌谷盡

黃蘊瑤指,車手要開始準備賽事,如30公里參賽者可1周練習兩天,每次約1小時至1.5小時,適應踏車節奏及車感平衡等,並要加強核心肌肉訓練。她解釋,尖沙咀至長青隧道一段坡度較斜,形容上斜坡猶如做健身,但此只是首個路段,提醒車手「唔好谷到盡」及「唔好快衝」,反而要保留實力。

至於路線覆蓋「三隧三橋」的50公里賽事則有較多位置要留意,黃蘊瑤指,汀九橋至青馬大橋一段,因為是跨海關係,風勢會較大,選手會遇上側風,車頭難以控制,要多加留意。她續指,車手在橋段或遇上側風時不宜直手踏行,宜曲手、身向前傾的踏行,因為直手對車感不好,相反曲手可以卸風,減低風速對車手的影響。

她續指,因為賽事檢查站是限時的,故50公里平均時速是25公里至30公里,要在兩小時內完成,故在橋位要保留體力及技術控制,可於隧道位加速。黃蘊瑤說,橋位以控制頻率為主,如腳頻有節奏,約1分鐘能踏到80轉;隧道則以速度為主,約1分鐘能踏到90轉,拉開與對手距離。

大埔新娘潭特訓街燈練「爆」

黃蘊瑤補充,50公里賽事有5個折回點,考驗車手的轉彎技術,提醒車手要多加訓練轉彎技術。在轉彎時不要只盯着地下,而要望着遠方慢慢減速,同時亦要校低坡度,以免浪費腳力。她續指,尖山隧道一段至尖沙咀一段特別斜,車手可到新娘潭路段作訓練場地;或者單車徑進行特訓,如第一次可如常鍛煉,第二次便以街燈作提示,如「快踏一兩條街燈,再休息,再爆(加速)一兩條街燈」。

她提醒各賽事的車手,由於路線有公路、橋面及橋樑等地,要留意兩旁的碎石、雜物、鐵線等,亦要留意道路中間的坑渠蓋及積水位,以免有水導致「跳胎」。

她續指,特別要留意方形坑渠蓋,若不慎卡住車胎的話,「就好像入錢箱卡住」。

專家教路 初哥戒急

單車比賽不單是耐力及毅力的挑戰,當中更有不少約定俗成的文化要「單車初哥」留意。浸大體育學系副教授雷雄德指,去年首屆香港單車節時,他看到不少人在起步時舉機自拍,直言是不好的做法,希望今年不要再看到上述情況。他續指,當賽事開始時,部分車手會讓他人先行,提醒初哥要「執生」,不要在開頭拚命爭位向前衝。

遇不適慢停靠右 超前要揚聲

「鐵血女車手」黃蘊瑤指,車手若在賽事途中感到不適,可以揮手示意,如舉右手便是向右手方停下來,並提醒「千萬不要立刻停下來」及「在左手停下」,因為左手邊多數是追車過人的位置。

她續指,若想超過前方車手時,亦要大聲作出提示,以免越過對方後,對方被嚇到而失去平衡跌倒。

黃蘊瑤又不建議車手左穿右插越車,而在折返點時亦不要加速,要慢慢向前踏行。若要調頭折返的話,便要伸手打圈示意;拍手即是減慢的意思。 ■記者 楊佩韻

千部新輕爬山單車 70元候租

今屆香港單車節新增單車租賃服務,讓「單車初哥」可以到場租車參賽。單車場龍記負責人羅真權指,早前已購入1,000架新單車以應對需求,車身使用鋁架,會較為輕身,較適合初階參與者。他續指,車頭為一字頭,易於控制,加上車有7個齒輪,故有7波可供選擇,適合不同人士,預料每架單車租賃費用為70元。

取車後應測試高度與煞車器

羅真權表示,去年有為單車節進行支援,而今年是首次提供單車租賃服務。他認為,今次賽道

以尖山公路斜道較高,故特意購入1,000架爬山單車,使用26吋的車軸,「夠闊及貼地,不易跳軸。」他續指,30公里賽事有上落斜坡情況,需要調節坡度,故車上亦提供兩個齒輪,包括右手邊7個波度的變速器,「如平路可以用『7號波』,覺得唔夠快,可以使用左手邊的變速器,推至『2』,便有乘以2的效果,變『14』,最快可以提升至21。」

他續指,使用者取車後可以測試車的高度及煞車器是否合適,並認為30公里拋車鏈及爆胎的機會不大,只要小心的留意路面情況便可。 ■記者 楊佩韻

第二屆香港單車節詳情

日期:2016年9月25日(周日)

時間:上午5時半至下午6時

地點:尖沙咀東至昂船洲大橋或汀九橋、馬灣及尖山隧道

重點賽事:50公里組及30公里組

50公里組路線

尖沙咀→長青隧道→汀九橋→青馬大橋→南灣隧道→昂船洲大橋→尖山隧道→尖沙咀(5個折回點)

特點:首次有單車活動路線覆蓋「三隧三橋」

30公里組路線

尖沙咀→長青隧道→南灣隧道→昂船洲大橋→尖沙咀

特點:公眾人士可以挑戰走昂船洲大橋

檢查站

50公里組

6:45前:完成汀九橋段,方能進入青馬大橋段,否則須經南灣隧道並繼續其他路段

7:00前:抵南灣隧道,否則須登上收容車

7:30前:完成尖山隧道段及抵達D1A(N)路,否則須登上收容車

30公里組

9:00前:通過青沙公路與西九龍公路交匯處,否則須調頭返回尖沙咀

9:15前:抵南灣隧道入口,否則須登上收容車

9:30前:抵達D1A(N)路,否則須登上收容車

資料來源:旅發局

製表:楊佩韻



羅真權指,使用者取車後可以測試車的高度及煞車器是否合適。 彭子文 攝

港跳繩隊昂坪表演 創前空翻紀錄



曾俊華與關敏怡(右三)亦一起跳繩。 莫雪芝 攝



港隊01創下香港「交互繩30秒打了14個前空翻」紀錄。 莫雪芝 攝



港隊01作出高難度動作。 莫雪芝 攝

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)昂坪360董事總經理關敏怡昨日表示,雖然訪港旅客人數未見穩定回升,但公司在上半年的營運日數按年增加6天,故整體旅客量按年上升7.6%,當中菲律賓、泰國及印度部分錄得明顯升幅,按年增多28.3%至58.2%不等。她表示,期望透過新活動吸引更多本地市民及環球旅客到訪,帶動旅業發展。

30秒14空翻 財爺讚「快到眼花」

昂坪360昨日舉行「奪金花繩360」活動,邀請在「世界跳繩錦標賽」奪魁的香港代表隊01(港隊01)作公開表演,並在場創下香港「交互繩30秒打了14個前空翻」的紀錄,眾多旅客亦一同見證此歷史時刻。主教練鄭金元指,只要肯堅持,香

港人可以創造更多個不可能,這便是香港人精神。

財政司司長曾俊華指,早前在網上欣賞過香港跳繩隊技驚四座的演出,笑說「懷疑自己老花,實情是他們真是快得令大家眼花」。他續指,里約奧運剛閉幕,加上國家金牌運動員於今個星期六會訪港,相信會帶來新一輪的熱潮,希望運動帶來的正能量,可以繼續在香港傳播開去。

關敏怡指,在8月28日、9月11日、18日及25日,港隊01冠軍成員將在昂坪市集表演兩場花式跳繩,免費予賓客欣賞。

賓客亦可於指定日期,以普通前繩或二重跳進行挑戰,力爭登上挑戰活動的龍虎榜,每日最高紀錄之參加者更可獲得「360娛樂套票(水晶車廂)」兩套。

年棄1800萬膠遮套成災難

香港文匯報訊(記者 殷翔)環保組織「綠領行動」昨日公佈市民使用商場雨傘膠袋調查結果,顯示本港雨傘膠袋濫用情況嚴重。他們推算本港每年棄置雨傘膠袋約1,800萬個,造成不容忽視的環境問題。其實大部分市民支持少用雨傘膠袋,他們呼籲全港商場簽署「停用或少用雨傘膠袋約章」,改用各種環保的替代方法,並呼籲市民雨天自備可重複使用的雨傘袋。

環團於7月25日至9月16日至全港10間大型商場調查,訪問了853名市民,發現約68%受訪者會使用商場提供的雨傘膠袋,51%受訪者將使用後的雨傘膠袋直接丟棄,而當中約6%的市民在雨天時更會使用超過3個雨傘膠袋;僅26%受訪者表示會重複使用雨傘膠袋,9%會將雨傘膠袋放進塑料回收箱。

塞下水道危魚類生命製空污

「綠領行動」項目主任方芷君表示,膠袋需數百年才能降解,坊間號稱能降解的膠袋製造時要浪費更多能源和資源,且需適宜條件才能降解,他們不提倡使用。膠袋會堵塞下水道,被動物或魚類誤食會危及它們生命,焚燒會污染空氣,因此減少使用才是最佳方法。



派發雨傘膠袋損害環境。 綠領供圖

方芷君說,雖然濫用雨傘膠袋情況嚴重,但市民其實已普遍接受少用膠袋保護環境的理念。調查顯示,當中80%受訪者願意重用商場回收、篩選及整理後的雨傘膠袋;96%受訪者表示若商場響應環保停止派發雨傘膠袋,他們不會因此減少去該商場消費的意慾。市民只是因為貪圖方便及缺乏替代措施,加上不少場所強制性要求使用雨傘膠袋,所以只能隨波逐流。

商場增脫水機等減膠袋用量

「綠領行動」總幹事何漢成建議改用其他環保方式解決雨傘滴水問題,而將雨傘膠袋回收循環使用也是好辦法。如在新城市中央廣場、利舞臺廣場等商場已安置雨傘脫水機;或者可以在商場入口裝設上鎖雨傘架,在通道加裝防滑地氈和鼓風機解決濕滑情況等。他們向全港商場寄出了「停用或少用雨傘膠袋約章」,希望得到全港商場和市民的積極響應。