

新聞追蹤

日前有港人參加馬來西亞狄臣港的三項鐵人比賽時斃命，事件引起外界關注。事實上，挑戰自我的三項鐵人賽，近年漸受港人歡迎，部分更選擇到海外作賽兼旅遊。惟有豐富參賽經驗的三項鐵人教練提醒，熱門參賽地如菲律賓宿霧及台灣澎湖的水流較湍急，港人多在泳池練習，未必能應付，宜賽前多加訓練。除此之外，更要了解當地的行車方向，以及預早到參賽地適應環境變化，減低運動風險。

圖／文：香港文匯報專題組

「記得有次去台灣澎湖參加『全鐵』比賽，雖然開賽第二日先落場，但我第一日有去現場睇，發現好多運動員直到賽事完結，都仲停留某處嘅嘍，咁我就知道嗰度水流大喇！」東涌三項鐵人會教練蔡詩鑫(Kam)如是說，被問及如何到海外備戰時，他即舉出在台灣澎湖作賽經驗，提醒參賽者觀戰的重要性。

三項鐵人賽要求參賽者順序完成游泳、騎單車及跑步的運動項目，講求體能及耐力挑戰，吸引愈來愈多港人參賽，惟香港的賽事多在大美督、新娘潭及欣澳等地舉行，部分健兒為尋求挑戰，或累積海外參賽經驗，近年都轉戰台灣、日本、韓國、澳洲及菲律賓等地，但賽前須有充足準備及鍛煉，才免樂極生悲。

入門之選：台東活水湖

東涌三項鐵人會訓練總監陳傑斌(Erik)解釋，港人多於泳池練習，缺乏比賽時游海及湖的經驗，「我有個印度裔學生好怕水，加操後已經游得唔錯，但係台東活水湖比賽時，佢依然好緊張，一直嘍湖邊游，甚至閉起雙眼，我要嘍湖邊不斷鼓勵，佢先鎮定完成。當然成功一刻，佢好興奮。」Erik建議，初賽者可選擇台東活水湖作「入門考試」，因該處水面平靜且湧流少，初賽者較易應付。而參加三項鐵人賽，一般約需1年時間訓練。

遇逆流？「之」字形游

「我覺得菲律賓宿霧是難度高的比賽地方。」具多次海外參賽經驗的菲律賓籍教

預早抵埗備戰 遠征三鐵無憂

資深教練：宜加操適應海外湍流 做足功課保平安



台灣澎湖是其中一個舉辦三項鐵人比賽熱點。受訪者提供



騎單車前宜留意行車方向及將物品繫綁於車上。受訪者提供

練 Glenn 則稱，宿霧的水流及海浪都很洶湧，增加比賽難度。對於如何逆流而上，Kam 教路：「參賽者要呈『之』字形游水，唔好同海浪正面抗爭。」他建議健兒多到海灘訓練，才能掌握竅門。

單車賽宜戴防滑手套

除游泳外，三項鐵人賽中的騎單車及跑步環節都要萬分留意。該兩項運動多在公路上進行，故 Kam 提醒參賽者需了解當地交通情況，「例如行車方向，究竟行左軚定右軚，呢啲會影響參賽者靠向哪一邊比賽。」另外，Erik 建議騎單車時要戴上防滑手套，並綁緊水樽等個人物品，以防手



左起：教練 Kam、Erik 及 Glenn 均認為，參加三項鐵人賽必須做足培訓。

切記「預熱」戰衣 賽前少吃油鹽

三項鐵人是極具挑戰性的運動，以頂級的鐵人賽 (Ironman) 為例，要先後完成游泳 (3.8 公里)、單車 (180 公里) 及跑步 (42.2 公里) 三個比賽項目；而半超鐵賽，則分別為 1.9 公里、90 公里及 21.09 公里。由於比賽艱辛，參賽者除了要苦練體能外，亦要小心選擇「戰衣」及飲食。

東涌三項鐵人會教練蔡詩鑫表示，參賽者宜穿著「三項鐵人衣」參賽，該衣物較為貼身，方便游水作賽，並且會在臀部附有薄墊，減少騎單車時產生摩擦；而這類「戰衣」多在專售三項鐵人用品的店舖出售。

貼身衣減阻力 需防磨免擦傷

蔡提醒，參賽者切忌購買新戰衣後，立刻落場使用，相反應先在練習時多次試穿，測試衣物是否合身方便作賽；若部分位置較易出現摩擦，宜多塗防磨膏「打底」。

一般情況下，他在參賽時會在身上塗抹兩層防水的防磨膏，若有需要會使用乳貼，以防長跑時乳頭會擦傷流血。

有關飲食方面，他表示，參賽者可視乎個人需要飲水或喝能量飲品，惟在選擇能量飲品時，宜在練習時試飲並選擇合適口味，避免作賽時影響表現，「即使同樣係橙汁味，但都會唔同味，所以運動員要之前試清楚。」

他稱，比賽前要注意飲食，少吃高油鹽食品，但會多吃高澱粉質食品，供作賽需要。

部分三項鐵人賽事故

2018年7月

常參加三項鐵人賽事並曾與家人一同參賽的港人袁志遠於15日參加在馬來西亞舉行的「狄臣港三項鐵人國際賽」途中，疑被大浪捲走遇溺，其妻在沙灘不見丈夫影蹤報警求助，有漁民在距離會場約一海里海面發現其遺體。而另一名馬來西亞華裔參賽者亦遇溺不治。

同日台灣嘉義舉行三項鐵人賽，40歲彭姓男選手疑在嘉義布袋遊艇港西面海域遇溺，送院搶救，情況危殆。

2017年10月

屈臣氏前行政總裁蘇若禹在大嶼山欣澳參加三項鐵人賽半程挑戰賽，在參加首項游泳項目時，疑身體不適求救，他被救上岸時昏迷，送院搶救不治。

2012年10月

27歲英籍律師於大嶼山迪士尼園區內參加三項鐵人賽，他完成游泳及單車項目，作最後一項跑步比賽時，突然暈倒地上，送院不治。

投保睇清勿估 收好單據正本

外出旅遊時，不少市民都會購買旅遊保險求個安心，但若旅行途中需要參加如三項鐵人般高危險的運動比賽，旅遊保險又會否涵蓋？香港保險專業人員總會會長張偉良表示，一般市民如以業餘身份到外地比賽，只需購買一般旅遊保險。現時坊間大部分保險公司的旅遊保險已承保參與高危險運動一項，「以前啲保險公司就唔會承保高危險運動，但啲家改咗規例，所以都包埋。」張稱。

不過，張亦提醒市民在購買保險時，應向保險代理查詢清楚，一旦發生事故，保險公司的理賠程序，以及所需注意事項。他指出大部分市民在購買保險時，多抱有「靠估」心態，而保險代理也非每位都精通有關條文，故在購買過程中，市民應預先查詢清楚細節才投保。另外，若發生事故，投保人需保留有關醫療單據、來回機票、酒店收據等正本文件，並交予保險公司作出索償，調查完畢後，保險公司會交還有關文件。

中銀香港中史優異生獎學金 傳承歷史 開拓未來

為鼓勵同學修讀中國歷史科及推動中學文憑試 DSE 中史科成績優異生入讀本地大學歷史系，勵進教育中心與中國銀行(香港)特別設立「中銀香港中史優異生獎學金」，以促進香港青少年加深對中國歷史的了解和認識。

- 目的 鼓勵高中生修讀中國歷史科及提高 DSE 中史科成績優異生入讀本地大學歷史系的比率
- 金額 每名港幣 50,000 元
- 名額 上限 10 名
- 得獎資格
 - 勵進教育中心將邀請每所設有歷史系或中國歷史課程的本地大學推薦一名中史科成績優異的入學新生領取此獎學金；
 - 凡考獲中學文憑試 DSE 中史科成績達 5**、並選擇入讀本地大學歷史系的學生，即使未獲院校推薦，亦有機會獲頒獎學金。

查詢 勵進教育中心 2997 2390



http://www.endeavour.org.hk/



民記幫驗水 欣田無「鉛」患

葵翠邨爆出鉛水疑雲，同樣於今年入伙、位於屯門的欣田邨，不少居民都擔心水質問題。民建聯社區幹事賴嘉汶 (Apple) 此前就到欣田邨俊田、逸田、喜田、悅田及綠田樓高、中、低層，各取 3 戶的未過濾自來水樣本交化驗所檢驗。檢驗結果昨日出籠：所有樣本均符合標準。Apple 在 16 報告檢驗結果，並希望結果可釋除居民疑慮，「開心居住欣田好生活。」

香港文匯報記者 陳川



欣田邨水質證實符合標準，賴嘉汶為居民報喜訊。

滑翔傘健兒仍生死未卜

香港文匯報訊 (記者 蕭景源、鄧偉明) 周日在大嶼山玩滑翔傘期間，疑遇「石湖風」強烈陣風失蹤的 44 歲男子鍾旭華，仍然下落不明。昨日救援人員及義工繼續展開搜索行動，直至深夜仍未有發現。昨日上午，約 40 名香港滑翔傘協會義工、警方、消防、民安隊及飛行服務隊人員，繼續兵分多路在大嶼山一帶展開海陸空搜救。其間，有消息指發現鍾旭華的手機訊號最後於蓮花山一帶出現，救援人員隨即根據資料由婆髻山登山往蓮花山

一帶進行搜索，但直至昨晚深夜暫未有結果。

惡劣天氣礙飛行隊搜索

鍾旭華所屬的香港滑翔傘協會昨晨發出聲明指，鑑於日間惡劣天氣，搜救行動變得異常困難，尤其因低雲層所引致的低能見度，使直升機未能到達某些位置進行空中搜索。協會已根據事發當時的風勢，以及電訊供應商所提供的電話訊號，向救援隊伍提供該名飛行員有可能降落的位置。會方亦已安排會員協助及支援失聯飛行員的家屬。周日 (22 日) 下午，鍾旭華與近廿名隊友在大嶼山大東山玩滑翔傘，其間疑遇上「石湖風」，鍾被強烈陣風吹至偏離預計範圍外失蹤。同日晚 7 時許，隊友發現鍾失蹤報警。連日跨部門出動 200 多名救援人員展開海陸空搜索。其間，飛行服務隊直升機出動 13 架次、50 名機師及空勤人員，共飛行 12 小時協助搜救，惟近日天氣惡劣影響搜救，鍾至今仍未下落不明。