

一本帶你進入冒險、探索、旅遊及挑戰生命的雜誌

06-07/2008 vol.08

雙月刊 Bi-monthly

下次出版日期 15.07.2008

Adventure Explore Travelling Challenge

XLife



cover story I

霍震霆

全心全意為奧運

Strive for Olympics

cover story II

不敗鳥人 Alex Hofer

橫越大岩壁3英里 El Capitan's Girdle Traverse • 聖俗·拉薩
港京二千公里長跑迎奧運 • 邁向攀爬7a極限之途

李致和X Bianchi 928 SL • 攀登歐洲高峰-白朗峰
李皓Hang-Gliding • Hans Rey-Kilimanjaro單車慈善行

HK\$45 US\$7.80
RMB\$55 NT\$180



4 895036 105524

Lee Chi Wo 香港首席三項鐵人

Hong Kong Triathlon Athlete

圖：Po / 李致和 文：鄭澤誠(肥誠) mosbicycle@hotmail.com

李致和——揚威亞洲 備戰奧運

香港體壇中，大家最耳熟能詳的，相信除了單車的黃金寶、風帆的李麗珊，便當數三項鐵人的李致和了。三項鐵人包括了游泳、跑步和單車。作為三分一個「單車仔」，李致和從小便接觸三項鐵人運動，大學畢業後更轉為全職運動員。一般來說，運動與讀書像個死敵，在學的運動員總難以兼顧的。以我們的世界冠軍、亞洲車神黃金寶為例，雖然他在單車場上戰績彪炳，但是從小讀書成績卻平平。能讀上大學，又能在運動方面取得輝煌成績的人，在香港實屬少見，因此，像「和爺」這種文武雙全的運動員是十分難得的。本刊今次有幸能夠跟訪問這位正忙於備戰08奧運的三項鐵人好手，讓大家了解更多他背後的故事。在此，先不妨跟大家透露：李致和的偶像其實是黃金寶。為什麼呢？那就請大家繼續觀看下文的報導啦！



或許就是他成功之道，
又肯拼搏的態度，
這種既懂保養，



拯救香港「三鐵」的英雄人物

筆者撰文之時，李致和剛年滿31歲，這位人稱「和仔」、「和爺」的香港「老鐵人」從14歲開始便接觸三項鐵人運動，第一個比賽是參加香港的小鐵人短途比賽，慢慢地對這項運動產生濃厚的興趣。問到他為何會選擇這項運動，他表示因為從小便喜歡游泳，而三項鐵人包括了三個項目，增加了當中的趣味性，而且他也很喜歡騎單車。

自從在大嶼山舉行的第一個奧運距離青年組別比賽獲得第三名後，李致和便信心大增，而這亦造就他在1993年代表香港參加第二屆亞洲青少年三項鐵人錦標賽。筆者屈指一算，原來他代表香港出戰三項鐵人已十多年，這位幾乎跟黃金寶同期出道的運動員究竟平日是如何刻苦訓練，才有今天的成績呢？在2006年一度傳出三項鐵人將被體院從精英項目中剔除，在這個危急存亡之秋，「和爺」在多哈亞運會上取得一面三鐵項目的銀牌，令這項目逃過被除名的厄運，他可謂是香港三項鐵人運動的英雄人物，對它的發展影響深遠。

鐵人的訓練日程

一般全職運動員每天只有一至兩課的操練，但是李致和一天卻有兩至三課的三項專門訓練，而且日日如是。間中他亦會做一些速度高的輕量舉重，但卻盡量避免把肌肉練得太發達，因為鐵人比賽很多時候都會遇到起伏和爬坡的路段，體重對選手在比賽的發揮影響很大。因此，過份發達的肌肉對「三鐵」而言，只是金玉其外，實際幫助不大，反而會成為負累。

至於筆者最感興趣的單車訓練，「和爺」亦會抽出時間進行專門訓練，形式有點像針對單車個人計時賽的訓練，著重加強大腿肌力和功率，從而保持強度去騎乘。因為在三項比賽的單車環節中，選手是不可以「勾車」或者跟風的，速度快慢全靠選手自己去跟風力拼搏，所以平時多練習，到比賽的時候就可以盡情發揮。這樣算起來，「和爺」每星期的單車訓練時數約20-30小時，時數雖不及單車運動員，但辛苦程度卻有過之而無不及，因為除了單車外，他還要兼顧另外兩項的訓練，真是一點都不簡單。

Hong Kong Triathlon Athlete

Lee Chi Wo Hong Kong Triathlon Athlete

Lee Chi Wo 香港首席三項鐵人

Hong Kong Triathlon Athlete

談到訓練心得，「和爺」表示由於近幾年曾在練習中受傷，所以現在會特別小心，因為每次的受傷都要很長時間才能恢復，嚴重影響練習進度和比賽表現。因為三項鐵人比賽是一項長達幾小時的運動，耐力可謂至關重要，因此現在他主要進行耐力性的有氧訓練。他指出平時訓練能夠輕鬆的時候，就盡量保持輕鬆，以確保自己不會受傷，特別是最容易受傷的跑步項目。但當教練要求提高強度，或進行重要的練習課時，他便會全力以赴。這種既懂保養，又肯拼搏的態度，或許就是他成功之道。

輕鬆面對每次大賽 2010年前不言退役

2006年多哈亞運會上，和爺後來居上奪得銀牌，而在2007年的世界賽上又取得第16名的佳績，這兩次比賽是他最難忘的。「我在進行最後的跑步項目時，曾一度跌至第六名，但我保持輕鬆的心情慢慢地追上去，最終成功取得第二名，為香港拿下一面銀牌。」他興奮地憶述著在多哈比賽的情景。他自言隨著比賽經驗累積，心理素質慢慢改善，這都有助提升自己的成績。因為在1999年剛成為全職運動員時，由於對自己的期望太大，結果過大的壓力令比賽成績未如理想，但慢慢地他學會以豁出去的心態參加比賽，同時對節奏的掌握也隨著經驗而進步。

在運動員生涯中，有幾個人對李致和的影響深遠，第一個是從小引領著他的教練Ruth Hunt，她一直給予李致和支持，為他爭取更多訓練資源，讓他可以專心地訓練和應付比賽；然後是他的太太，因為「和爺」既要長時間投放在訓練，又要經常外出集訓和比賽，因此，她對丈夫的支持和體諒也是十分重要的。筆者相信一個運動員除了需要家人和朋友的支持外，愛侶的支持也是相當重要的，因為筆者也曾當過全職運動員，對他們的苦況可謂感同身受。

作全職運動員是件十分辛苦的工作，在日曬雨淋中練得一身古銅色肌膚的李致和卻未曾想過退役。他表示自己雖曾在成績欠佳時出現心情低落的情況，但在認真考慮後，仍然堅持走下去。他說在2010年的亞運會後，才會再計劃前路。



訓練後，「和爺」跟大家閒聊交流



Doha Asian - Silver Medal



大師兄李致和跟部份香港三項鐵人的精英（從左起：謝國成、李致和、何景勳、劉朗鋒、張德聰）



Hong Kong Triathlon Athlete

不忘大師兄的責任 積極提携後輩

在是次訪問中，筆者有機會接觸到其他的三項鐵人運動員，作為「和爺」的師弟，他們平時一起訓練、比賽和生活。李致和對這班後起之秀都有不錯的評價：「他們的潛質和訓練條件都比我優勝，他們能從小接觸這項運動，並在教練帶領下進行系統訓練，只要他們能夠拒絕其他誘惑，專注去訓練，定能做出更好的成績。」大師兄更希望小將們能夠珍惜現在所擁有的資源和條件，因為這些都是得來不易的。

「和爺」展望香港的三項鐵人運動會有不錯的發展，但最重要的是運動員能專注和認真訓練，可見他除了自己爭取成績外，亦不忘大師兄的責任，積極提携後輩。筆者亦相信三鐵朝著現在這個發展方向下去，應該會出現更多像「和爺」一樣的三鐵英雄。

文章的開頭提及到李致和的偶像是黃金寶，李致和解釋：「因為阿寶明白訓練的辛苦，但仍積極投入，對這項運動亦很鍾情，並有明確的目標；更重要的是，他讓其他人知道在香港都可以長時間做全職運動員，阿寶做到的，我們都可以做到。」所以「和爺」一直都視這位車神為偶像和目標，這真的是識英雄重英雄。

後記

筆者在訪問前曾經擔憂，像李致和這種運動明星會不會受擺架子，難作訪問的。事關自己訪問經驗尚淺，之前接觸的都是以單車運動員為主，對「單車仔」的性格亦頗為了解。不過當我跟「和爺」聊了幾句後，就感覺他是個很親切的人，我心中的疑慮亦因此解開了。從李致和以至其他三項鐵人的運動員的言談之間，我感受到他們的親切和禮貌。經過今次的訪問後，我更相信像「和爺」這種文武雙全的香港運動員一定是不止他一個。最後祝願他在8月的北京奧運會上取得佳績，為香港增光。Xlife



訪問時，筆者發覺和爺(右)是個很親切的人

能讀上大學，又能在運動方面
取得輝煌成績的人，
香港實屬少見，
因此，像「和爺」這種文武雙全的運動健將是十分難得

Lee Chi Wo Hong Kong Triathlon Athlete

Bianchi 928 SL

CARBON - NANO TECH

Edoardo Bianchi

李致和的08奧運戰車

圖：Po
文：鄭澤誠(肥誠) moshicycle@hotmail.com

每當單車發燒友提及BIANCHI和COLNAGO單車時，感覺就像看到法拉利和林寶堅尼一樣，因為這兩個意大利品牌的頂級單車都是價值不菲。08奧運三項鐵人的香港代表——李致和就是踏著一台BIANCHI頂級型號的928SL，在奧運競技場上征戰。



意大利Campagnolo的Record 中空牙盤(大餅)



頂級碳纖維輪組



Campagnolo的後變速器(波腳)

BIANCHI：單車中的法拉利

說到BIANCHI的歷史，從1885年由Edoardo Bianchi創辦至今已經超過120年，不愧為歷史悠久的意大利老牌子。2005年BIANCHI推出的LUNA的紀念車，亦是筆者的坐駕。BIANCHI在過往的單車賽事中獲獎無數，造就了無數成績輝煌的單車選手，包括Fausto Coppi、Marco Pantani、Mario Cipollini以及近代的Jan Ulrich和Di Luca等等。他們在各大賽

事中，如歐洲三大公路多日巡迴賽（環意大利、環法及環西班牙）、世界公路錦標賽、各大Pro Tour的公路多日賽、Classic古典單日賽，都是戰績赫赫的常勝軍。所以在賽場上每次見到代表BIANCHI的天空藍色(Celeste)單車出現，人們都會感到他們是衝著冠軍而來的，其他選手都不禁望而生畏。

人們或許會對BIANCHI的「928」這三個數字產生疑問，其實「928」代表三個的年份，分別是Fausto Coppi在

194「9」年及195「2」年，以及Marco Pantani在199「8」年同時拿下環意大利和環法單車賽的冠軍。他們都是意大利單車歷史上的英雄人物，所以BIANCHI為了紀念這兩位單車英雄，就推出928系列的公路單車。至於本文所介紹的928 SL，SL的意思就是「Super Light」，因為這個車架的重量只有八百多克，因此絕對稱得上「SL」，這個車架除了擁有超輕的特點，同時採用了近年單車業界新興的納米(Nano)碳纖維技術，因此也擁有一定的強度。

納米技術(Nano Tech)的好處就是能夠利用高壓把碳纖維之間的雜物弄走，並填補孔洞，然後製成一塊沒有縫隙的碳纖維布，以此交織出一個既輕又硬度十足的車架。由於這個技術成本昂貴，所以到現時為止，只會應用在頂級單車系列之上。此款928SL是針對起伏和平坦類型的公路而設計，所以對於李致和出戰北京奧運會的起伏的賽道時，具有一定優勢。

精緻打造的前叉



Campagnolo的煞車夾，鑽洞偷輕

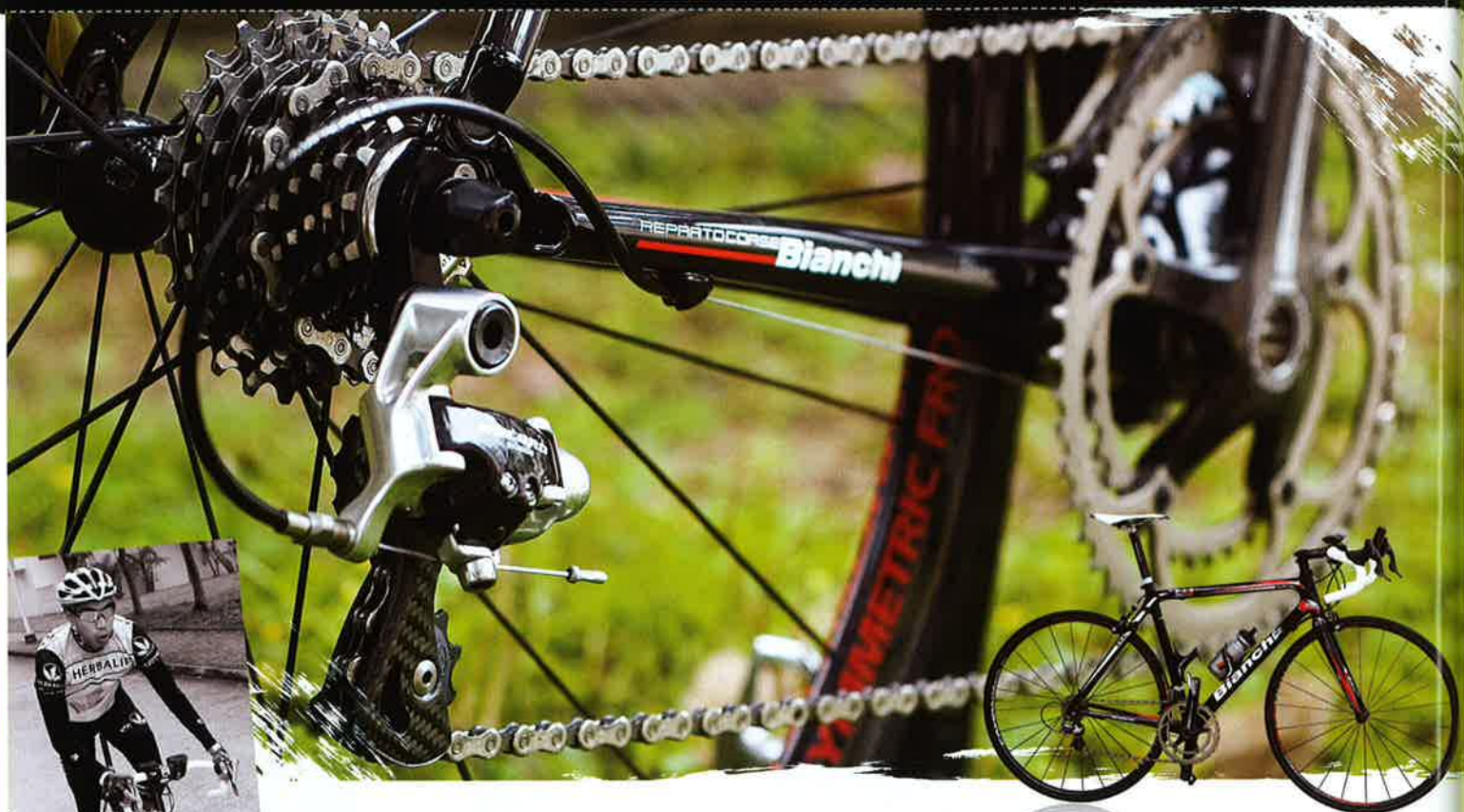


Bianchi 928 SL CARBON NANO TECH

Bianchi 928 SL

CARBON - NANO TECH

Edoardo Bianchi



李致和放棄了過往比賽常用的慣性較高的刀輪，他就指出這是因為北京的比賽場地以起伏地型為主，所以改用意大利Campagnolo出品的Hyperon Ultra碳纖維輪組。這件頂級的爬山利器，重量只有1,200

克，由花鼓到輪圈都是碳纖維製成。輪組有兩種版本，一種是tublar管吹版本，而另一種則是一般常用的clincher外內吹版本。李致和採用了前者，因為管吹版本在踩踏方面感覺會更加直接，而且管吹「爆胎」的機會相對較低。

與Campagnolo組件裝配成為無敵戰車

在配置組件方面，李致和則鍾情於意大利的Campagnolo的頂級Record系列，一來因組件輕巧，二來亦因它們精密度高，耐磨性強，大大減少了在比賽中發生機械故障的機會，令他能更專注在比賽中盡情發揮。不過筆者採用的是日本Shimano組件，若將Shimano的頂級Dura-ace組件與Campagnolo的Record組件比較，前者的價錢更為大眾化，而Record則是要求很高的單車愛好者或收藏家的首選。對於928 SL這台意大利單車來說，相信還是配搭Campagnolo的組件會更合襯，更能展現它的意大利風格。

大家應該會留意到李致和的戰車車把上安裝了兩支類似附把的東西，這就是我們俗稱的「鐵人頭」或aerobar，顧名思義這是專為三項鐵人選手而設計的。三項鐵人比賽中的單車項目與公路個人計時賽的玩法相似，都是靠個人去面對迎面或來自四周的風阻(部份比賽會容許「勾車」，即尾隨其他選手「跟風」，以減少風阻對體能的消耗)，所以安裝上「鐵人頭」可以讓三項選手在最理想的破風姿勢下保持高速行走。此外，公路計時賽上都會用到這個武器，以達至最佳的破風效果。若細心的話，大家會留意到李致和的「鐵人頭」上皆沒有安裝原裝的軟墊，而改用自行用內吹製作的「軟墊」，可見比賽選手都是以實用和舒適為主，不會過分追求單車的美觀。

在今次的訪問中，筆者看到香港三項鐵人的精英運動員上都上BIANCHI 928SL的單車，不過在零件和輪組配置上則按自己的喜好和需要而調節。同樣的車架，當配上不同的組件和輪組時，就會展現出不同個人風格：比賽選手的戰車會擁有一股殺氣和戰意，一般單車愛好者的單車會顯示出運動和優閒的味道，而對單車有高度要求和願意花費的收藏家就可能會不惜工本，選用頂級零件去配搭出一架具高貴韻味的單車。至於大家想擁有一台甚麼樣子的意大利BIANCHI單車，那就要視乎自己的需求和財力來組裝了。Xlife