

鐵人，就是要突破極限



【體路專欄】於上兩星期的周日（6月1日），如你能早起，大清早走到沙田科學園，便會看見一幕幕震撼人心的畫面，在比賽場地除了四肢健全的運動員在游、踩、跑外，還有一眾傷健運動員也在努力地向終點進發、向你展示頑強的鐵人精神。

是次比賽有兩個距離，分別為半奧賽程（游750M□踩20.3KM□跑5KM□及繽紛賽程（游250M□踩11.6KM□跑2.5KM□□當中的半奧賽程更特設傷健組，他們有些可能是失明，可能是四肢不全，但同樣都付出百分百努力挑戰自己，完成比賽。

半奧距離是相對距離比較短的比賽，速度要求較高，可謂“由頭爆到尾”，對於有超過一年沒有參加過距離短於70.3的比賽的我，實在有點壓力。第一組出發的運動員，包括傷健組，早上6時開賽，5時要到達比賽場地準備，包括賽事登記□Body Mark□設置轉項區等等，相信除了住在附近的健兒，其餘大部份的人也要大約凌晨3、4時起床，早起是第一大挑戰。



第一組出發時天還未完全亮。

游泳部份是深水出發，即運動員先下水，在起點處踩著水等開賽，然後圍繞各浮波進發。科學園對出的吐露港大部份情況都沒有大浪，唯一壞處是比較污濁，海水是啡色的，間中還有異味，唯有游快點盡快離開。



黃波是起點，大家先在黃波後踩水等鳴槍。



游海是很多成年人的恐懼，但只要行出第一步，就會有意想不到的收穫。

單車部份是在創新路繞圈，這段路的關鍵在於運動員能否把握勾車機會，游水快，但主車群未到，亦未必有用；半奧距離，繞圈7次，如何在14個u-turn位不被拋離是技術；若被拋離後，能否於短時間內追上，是意志；但若真的追不上，如何把握勾下一車群的機會，是判斷。所以我覺得科學園三鐵賽的單車段，是腦力與體力的結合，缺一不可，很好玩。



我幸運地勾到這群比我年輕十幾年的快車。

最後的跑步，全程無遮無擋，在炎熱的天氣下，雖然只有短短2.5-5K的距離，但要到達終點，一點也不容易。

賽後有冰水池供運動員放鬆肌肉，享用後再為其他隊友打氣、相聚、吃早餐，談論比賽當中的趣事及驚險，檢討各人的時間，一個愉快早上就這樣結束，比賽除了勝負，其實更重要還是我們享受當中的過程，結交了一班好朋友。



冰水池。



Dashing 7公主勇奪是次比賽7個獎項。