



三項鐵人，游水、踩單車、跑步共冶一爐，絕對是體能的考驗。

平日對着電腦工作的白領，放工已華燈初上，四肢不動，玩三項鐵人？咪講笑！

以下訪問的 3 個人，本身都是由朝到晚坐辦公室的 IT 人、OL，如今個個身形 Fit 爆，都是拜參與三項鐵人所賜。

三項鐵人 白領都啱玩

1 在職人士三鐵怎入門？Ginny 教路：「初玩者一星期工餘抽 3 天，一日單車、一日游水、一日跑步，犧牲的可能是睇電視、上網時間，視乎你怎安排時間而已。」

2 這個是她在西蘭全鐵人的完賽獎牌。

中學時代愛玩運動的 Ginny Wong 最愛打籃球和游水，畢業後任職 IT，工作繁忙常 OT，加上她工餘時替中小學生補習和教鋼琴，時間表填得滿滿，運動的機會等於零。「由朝到晚都是坐係度對住部電腦，自己也感到健康比以前差，追巴士、行斜路都會喘氣；而且長時間唔夠瞓，個人覺得好疲累。」

工作 3 年後被裁員，Ginny 轉了另一份 IT 工作，放工後不再替人補習和教琴，私人時間頓時多了，開始參與不同運動，棒球、檯球、獨木舟、拳擊都玩過，有次在體育中心偶爾見到一張三項鐵人比賽的海報，盡管沒啥認識也膽粗粗報名參賽。「三項比賽有不同組別，我見紛紛組游水、單車和跑步的距離都唔係太遠，心忖自己可以應付，覺得不妨一試。」

雖然報了名，Ginny 沒有太認真練習。「游水嗎？閒時像晨運客游下蛙式，游二、三百米沒大問題；平日在運動場跑幾個圈，有時又拎住架單車在實際比賽場地踩下，當時咩都唔識，其實比賽應用 Road Bite，我那單車係 Mountain Bite，上山時都要落車推，幸好，最終完成賽事。」

一玩就上癮，心已打算下年再出賽，這次一心要奪獎，練習時用心得多。買了賽事用的單車，逢周日到場地踩 10 公哩，放工到運動場跑 3 公哩。雖然不算很有系統去練，但因目標感強，結果如願取得第 2 名。之後逐步挑戰更高難度的組別，於是參加三鐵訓練班，接受有系統和正式之三鐵練習。

傷患停運動 3 個月

三鐵中，Ginny 坦言最愛游水，最怕跑步：「游水毋須太用力，體能唔夠只要有技巧都可以游得快。但跑步心肺要求高，想跑得快，體能要求都幾



三項鐵人賽事分類

組別	游泳 (M)	單車 (KM)	跑步 (KM)	備註
繽紛組 (Fun Distance)	250 至 275M	10KM	3KM	不是標準距離，距離有時會有差異，為入門者而設。
半奧運 (Sprint Distance)	750M	20KM	5KM	青少年的標準競賽距離
奧運 (Olympic Distance)	1,500M	40KM	10KM	成年人的標準競賽距離
半鐵人 (Half Ironman 70.3)	1,900M	90KM	21KM	不可勾車，勾車指比賽時跟貼前方的單車。
全鐵人 (Full Ironman)	3,800M	180KM	42.125KM	不可勾車

變態人 1 書。(S&B 紅出版)



大。畢竟三鐵比賽都要計時間，我下苦功和時間練跑，情況大有改善。」

參與三鐵 9 年多，她覺得目前最弱一項反而是踏單車，因為單車需要力量推動，年紀大了，力量方面較輪蝕。「以前參賽奧運的組別，可以勾車，即跟貼前方的單車健兒，讓他替你擋風，減少了風阻你會踩得舒服得多，但這亦不知自己的踏單車水平。後來參加半鐵人組別，赫然發覺自己踏單車慢人咁多，歸根究底是力量不足所致。」所以近兩年她會到健身室做器械，加強腳部力量。

Ginny 右腳打拳時弄傷半月板做過手術，之後練習三鐵，左腳的半月板又告「失守」再接受手術，3 個月不能做運動，對 Ginny 來說極難受：「對鍾意運動的人，所有傷患都好慘，見到人跑得咁開心，自己心都郁但唔可以落場會情緒低落，要常常提住自己要有耐性，大前提把傷患醫好。」傷過才知痛，之後 Ginny 重操後，會加倍留意身體的狀況，一遇有膝頭痛、腳底痛，會留心自己是否操練過度抑或裝備問題所致。

因應能力 參與賽事

投入玩三鐵 9 年，期間她轉行開了一間三鐵店，專售三鐵裝備用品並舉辦三鐵訓練課程。店舖選址沙田某舊屋邨，屋坊大多是上了年紀的長者，他們大多不懂得三鐵是甚麼，見這店單車動輒一萬幾千，壓力標價幾千元，她就常常被人話「竊錢」，又擔心地交不到租。「興趣能成為事業，是很開心的一件事，但全部都要自己一手一脚做，當中有苦有樂。」

很多人聽到三項鐵人，都會被名稱嚇倒，其實這運動賽事分各項組別，運動員可因應自己能力參加：「我最初就是玩繽紛組，游泳游 250 至 275 米、單車踩 10 公哩和跑步 3 公哩，相信很多人都能應付。」至於裝備，Ginny 指賽事用的 Road Bite 可租用，其他尚有跑鞋、泳鏡、泳帽、泳衣：「既然體能要求不算大，裝備又可租用，可見三鐵入門門檻並不高。」

不過 Ginny 提醒若要參賽三鐵，事先都要有充足練習，尤其單車方面，在操控上要全面掌握自如，盡量避免意外的發生。

參加者心得

Gloria (OL)

「我 3 年前開始接觸三項鐵人，以前的我甚少運動，最初一心是想跟教練學踩單車。教練有玩開三鐵，我便逐樣學，當時我連自由式也不懂得，人大了才學，水感確係爭一啲，但最後也學識。接觸三鐵後，身體流汗多啲，也覺得 Fit 啲，輕啲，少了病痛。但要注意，操得過量都會生病，因此要在操練和休息間取得平衡。」

平日靠放工後練習，一星期游兩次水、跑兩次步，星期六、日踩單車。我上月到了越南參加三鐵比賽，與組員順利完成半鐵人的賽事，非常開心。」



Leslie (IT)

「我本身熱愛跑步，跑了一段時間想試試其他新事物，偶然下接觸到三鐵，覺得這運動好有型，至今已玩了一年多。游水同踩單車都識，但體能運動沒有捷徑，都要逐步學習和認真練習，參加訓練班之餘，也要教練指出我的不足之處，加以改善，我的體能和耐力比只跑步時更有提升。未玩三鐵之前覺得這運動好難玩，玩一樣都唔易，還要連續做晒三樣！參與過後知道，你有一定的訓練和肯花時間，不如想像中困難，我已完成兩次半鐵人的賽事了。」

