

# 破風

## 單車新貴

江旻聰 笑看得失  
《校服跑》 回味無窮  
籃球精英賽 張振興協恩捧盃



Sportsroad Junior  
ISSUE 33  
Mar 2019  
Free

# SPORTS ROAD Junior

## 逐夢

趙蕙芸  
李思穎



# 亞青賽攬3金3銀 不敢自滿放眼世界



趙蕙芸和李思穎去年在場地單車亞洲錦標賽青年組賽事中奪得1金2銅，今年大躍進，年初於印尼雅加達的亞洲賽上，Ceci奪得青年組記分賽及捕捉賽金牌、凱林賽銀牌，Vivien則在全能賽封后、個人追逐賽奪銀，兩人並聯同隊友許逸雅及梁悅摘下團體追逐賽銀牌，共捧走3金3銀大豐收。談及佳績，兩人指是對自己的肯定：「給予我們信心和肯定我們的付出及堅持是正確的。有時候練習不只講求努力，還要在日常生活細節做好，以及在最辛苦的時候堅持，如果你選擇不去堅持，哪怕只是小小的一下放鬆，但已經足以讓我們無法進步。」

「獎牌是肯定，但還能做得更好，因為永遠都有人在你之上。」腳踏亞洲頂峰，成績卻未教兩人自滿，反而早已放眼世界。兩人去年代表香港出戰場地及公路的青年世界錦標賽，真正見識到人外有人，「世界真的好大，即使我們在亞洲已是最頂尖，但原來去到世界級水平都是被拋離，感覺像被『吊起來打』一樣。」Ceci更笑指自己去年像在場上發夢，期望今年有機會再去挑戰世界時，能見識到更強的自己：「不能單以成績衡量做得好不好，成績也要視乎對手。亞洲車手與歐洲車手最大分別在於體能，但腦筋方面以亞洲車手更佳，有時體能並非最重要，而是靠比賽經驗去爭取有利位置，才能在車群中生存下去。」

## 8月衝擊世青場地賽

兩人將於稍後4月轉戰烏茲別克的公路單車亞洲錦標賽青年組，力爭突破去年1金1銅的成績，繼而以8月在德國法蘭克福舉行的青年場地單車世錦賽作目標。今年過後，Vivien及Ceci將正式告別青年組，香港單車隊總教練沈金康早前曾說，預計兩人需花兩年時間追上成年組別的水平，正好為下屆2022年杭州亞洲運動會作準備，且看兩位新星，往後如何一步一步從亞洲水平邁向世界，成為香港單車隊接班人。



## 向法籍教練偷師

香港隊去年5月起請來 Herve Dagorne擔任青年隊教練，這位52歲的前法國單車隊成員，年青時曾兩奪歐洲錦標賽金牌，8戰世界錦標賽及分別出戰1988年、1992年奧運會。至於教練生涯，他曾擔任法國單車奧運隊耐力項目的主教練，來港前則為哈薩克國家隊的主教練，麾下運動員曾贏得2012年奧運會銀牌及4面世錦賽金牌。提到這位新教練，Vivien及Ceci指他教導方式緊貼國際，亦會親力親為地指導及示範。



## 麥迪遜咩玩法？

去年在香港出戰國際場地盃的麥迪遜被Vivien及Ceci視為最難忘的比賽，那麼到底麥迪遜（Madison）是怎樣的項目？這項目每隊由兩名運動員組成男子組共賽50公里，女子則為30公里，兩名隊員全程要以拖手動作不斷交替接力，輪流競速，當其中一位運動員在賽道底部競速時，另一車手就要在緩衝線（藍線）以上騎行。比賽每10圈作出一次衝刺，每個中途衝刺首4名車手會獲得分數，分別為5分、3分、2分及1分。最後衝刺圈分數雙倍。車手在超越主車群時會獲得額外20分，相反被主車群超越一圈則會被扣20分，以累積衝刺積分最高者勝出。

麥迪遜原為奧運項目，雖然在2008年北京奧運後一度被剔除，不過將在2020年的東京奧運再度成為競賽項目。

# 兩個踩車追



香港單車隊水平近20年來均站在亞洲頂點，而且從來不愁缺乏接班人，今年長途組別就出現兩夥新星——趙蕙芸及李思穎，兩人在亞洲場地錦標賽青年組上光芒四射，合力掃走3金3銀共6面獎牌。今期《Junior》就找來這兩位18歲年輕小將，談談她們的單車故事，以及背後的單車夢。



## 趙蕙芸贏在起跑線 李思穎三鐵轉踩車

如果要用一句話形容趙蕙芸（Vivien）的單車生涯，「贏在起跑線」應該是個不錯的選擇，不是成功靠「父幹」那一種，而是因為自小在南丫島長大，單車是生活上必須的代步工具，市區的小孩3、4歲還在搖搖欲墜學腳踏單車時，Vivien已駕輕就熟。至於從代步工具變成競賽項目的原由，是Vivien母親在她10歲時為她報名參加「全港醒目仔單車大賽」。「那是在球場中用雪糕筒及膠帶圍出賽道，有不少急彎，小朋友也不會太顧及安全，結果大家又快又狠，炒車『好甘』。」Vivien笑著

憶述舊事，難忘的除了急彎，也有快樂回憶：「冠軍的獎品是一件單車衫，當時已經好開心，也發現原來單車頗有趣，最喜歡那種速度感。」

Vivien隨後透過香港單車總會的青苗培訓及明日之星計劃，輾轉加入香港青年隊，單車不再只是一項暑期活動。就在她加入青年隊後不久，隊友間流傳著說「有一個好快的『細路』加入了明日之星」，一看，果真所言非虛，那位好快的「細路」正是她現在的隊友李思穎（Ceci）。只是Vivien及隊友們都沒想到，原來Ceci的加入不是因為有單車天分，而是因為自覺能力不足，Ceci解釋：「自小已參加三項鐵人，但在跑步、游泳及單車中，最差的正

是單車部分，家人看見單車總會的明日之星計劃，就著我參加，希望改善單車技術能在三鐵中有更好發揮。」不過單車的速度感，令仍是初中生的Ceci一試愛上，甚至讓她放下三鐵戰衣。

今天能站上頒獎台，除了歸功於過往的汗水，還因在挫折中咬緊牙關渡過。香港單車隊訓練以刻苦聞名，一周練足6天，有時還要北上閉關，日復日的練習，Vivien自言亦有迷失的時候：「自己較早發育，一開始起步較別人快，但之後卻感覺怎樣訓練都沒有進步，加上自己並非全職運動員，要平衡學業受運動都會感身心俱疲，就像生活和青春都只有單車。」至於對已轉讀林大輝中學全職運動員課程的Ceci來

# 夢的少女



趙蕙芸小檔案

學校：英華女學校

年齡：18

主項：全能賽

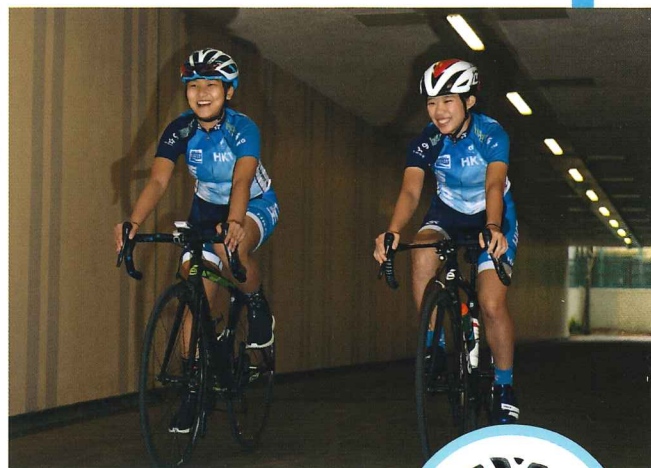
過往成績

2019 女子全能賽青年世界排名第一

2019 亞洲青年場地單車錦標賽 - 女子全能賽金牌、個人追逐賽銀牌、團體追逐賽銀牌

2018 世界青年場地單車錦標賽 - 女子全能賽第14名

2018 亞洲青年公路單車錦標賽 - 女子青年公路個人賽金牌



李思穎小檔案

學校：林大輝中學

年齡：18

主項：捕捉賽

過往成績

2019 女子捕捉賽、記分賽青年世界排名第一

2019 亞洲青年場地單車錦標賽 - 女子捕捉賽金牌、記分賽金牌、團體追逐賽銀牌、凱林賽銀牌

2018 世界青年場地單車錦標賽 - 女子捕捉賽第14名

2018 亞洲青年場地單車錦標賽 - 女子捕捉賽金牌



說，最大的挑戰是要節制，要愛吃的她戒口堪比折磨，偏偏不戒口的話踩公路賽上山路段時體重又會成為另一種折磨，魚與熊掌確不可兼得。

## 毋忘初衷不覺犧牲 艱辛過後苦盡甘來

為單車犧牲這麼多，值得嗎？Vivien沒有多想便說：「辛苦時回想當初為何開始，是因為覺得好玩，因為喜歡刺激感，今天的練習是為將來的比賽，現在回望我倒不覺得不值，我也不覺得是犧牲，我會叫作取捨。」Ceci亦在旁補充：「過往的練習就是為了現在的比賽，練習多年後選擇

放棄的話，即使現在不感到後悔，將來也一定會後悔沒有把握現在的機會。」

當然，單車練習亦非只得苦，還有在比賽勝利時嚐到的甜，以及一同經歷苦盡甘來的隊友，Ceci說：「單車隊中的朋友都一樣，會對單車有過迷茫，大家一同辛苦訓練會埋怨，然後就繼續練，是一同拚搏的感覺，就像家人一樣。」與隊友拚搏的日子，也會成為最美好的回憶，被問及兩人最難忘的比賽，Ceci最先想到的不是稱霸亞洲賽的經歷，而是去年香港主辦的「2018香港國際場地盃」上與Vivien合力贏得女子青年組麥迪遜金牌一役。「很多時候單車都是個人運動，但麥迪遜不

同，除要做好自己，還會看見夥伴一同辛苦拚搏。有時自己一個人踩車會覺得偷懶也無所謂，但如果麥迪遜偷懶就會害苦隊友……你上次幹嗎在鑊頂加速？」「我無呀！」「你有呀，踩得太快，我追來追去都追不到！」兩人你一言我一語談起那場比賽，雖然參賽隊伍不多，她們亦算贏得輕鬆，但始終是首次一同出戰麥迪遜賽，感覺還是特別，最終Vivien打趣道：「她踩得不夠快，其他隊已拖手換位，她還在追我，然後我很快就換回給她，還要計準每個衝分圈都讓她衝線……」Vivien吃吃地笑，Ceci以哭笑不得的表情來結束這個話題。