

■何芊芊正在進行攀石訓練。

■何芊芊(右)在攀石訓練結束後進行放鬆，爸爸何善揮在準備難度訓練的裝備。

■半天的訓練結束後，何芊芊的手上磨出了傷口。

2025年，全運會將首次在粵港澳三地舉辦。隨着粵港澳三地交通基礎設施「硬聯通」和通關便利化的「軟聯通」不斷提速，到內地來參與體育運動，已經成為越來越多港澳居民的生活方式。以運動聯結友誼，以交流促進融通，大灣區的體育故事正在徐徐展開……

圖、文：新華社

9歲新星攀夢 每周跨境訓練

「我的夢想是當奧運冠軍。」9歲女孩何芊芊來自中國

香港，從2歲開始接觸攀岩。芊芊爸爸何善揮曾經是香港知名攀岩運動員、全國攀岩錦標賽冠軍，並與芊芊媽媽關卓茹在香港創辦了一家攀岩館。在攀岩館裏長大的何芊芊，也逐漸展露出對攀岩的興趣和天賦，成為香港同年齡段的佼佼者。

十年前，一些廣東青少年攀岩運動員常去香港交流、學習，何善揮見證了張悅彤、潘愚非等一批攀岩小將成長為代表國家出征的奧運選手。「剛好這條路我走過，我可以幫她走得更遠。」為了支持女兒實現夢想，在下午放學後或周末有空時，何善揮都會帶着芊芊到深圳進行難度攀岩訓練。

開車往深方便 個多小時就到

攀石、難度攀岩和速度攀岩是奧運會攀岩的三大項目，其中難度攀岩和速度攀岩的比賽需要在15米及以上的高牆上進行。「在香港比較少有高牆的場地來進行難度訓練，所以我們每周都會來深圳。」何善揮說，「現在來深圳的交通很方便，開車一個多小時就到了。這邊攀岩場地建設得非常好，有高水平的國際定線員來定一些難度線路。我們來深圳也可以見到很多好朋友，運動是一個很好的溝通方式。」

如今，像何芊芊一樣，越來越多的小運動員正在受益於粵港澳大灣區便捷的交通、濃厚的攀岩運動氛圍，在這片廣闊天地，相互交流，奮力攀登，追逐夢想。

■何芊芊(前)在爸爸何善揮指導下進行攀石訓練。

■芊芊媽媽關卓茹(左)用手機拍攝記錄女兒的訓練過程。

■何芊芊在難度攀岩訓練開始前穿攀岩鞋。

