

李思穎 衝出亞洲闖巴黎

單車隊在巴黎奧運派出男將劉允祐和女將李思穎參與3項賽事，當中李思穎將出戰「個人公路賽」及「場地單車全能賽」。李思穎曾在全運會和亞運會分別於上述兩項賽事穿金戴銀，在亞洲已達一線水平，如今首度亮相奧運大舞台，重演前輩李慧詩奧運奪牌佳績也不是夢。

亞運全能賽奪銀

獲外間冠以「小女車神」之譽的李思穎，20歲時為港隊取得全運會女子公路賽金牌，足證成為單車隊新領軍人物的實力。去年杭州亞運，李思穎除了在場地單車全能賽奪銀外，亦夥拍楊倩玉於麥迪遜賽獲亞，並在團體追逐賽掛銅，個人獨攬2銀1銅。即

使最後在公路賽只排第8名，但就協助楊倩玉勇摘金牌。

今年初在印度新德里舉行的亞洲場地單車錦標賽，李思穎個人取2銀2銅，近一年亞運及亞錦賽的佳績增強了她征戰巴黎奧運的信心。

李思穎的主項為場地全能賽，其次為公路賽，兩者都屬長距離項目，同樣講求體能耐力，而李思穎基礎體力強，能力又頗全面，近年與世界各地強手對抗的經驗與日俱增之下，表現亦有顯著進步。而她與劉允祐亦提早到了法國訓練，適應當地天氣、時差等，務求以最佳狀態，為港隊衝刺一場漂亮賽事。



▲李思穎將出戰巴黎奧運的個人公路賽及場地全能賽。

▶李思穎2023年除了杭州亞運，亦在「香港國際場地盃」奪牌。



李思穎 23歲

- 參賽項目：**
單車女子個人公路賽、單車女子全能賽
- 比賽日期：**
8月4日（公路賽）
8月11日（全能賽）
- 主要獎牌紀錄：**
- 2021年陝西全運會女子公路單車賽金牌
 - 2023年杭州亞運會2銀1銅
 - 2024年亞洲場地單車錦標賽2銀2銅

港隊35健兒 逾半首參與

「奧運4新丁」展開追夢之旅



港隊實力大檢閱②

巴黎奧運中國香港代表團的35名運動員中，超過一半首次參加奧運會，其中4名「矚目新丁」力爭表現，在巴黎享受一次奧運之旅。他們分別是繼師姐何詩蓓後為港隊獲取第3個奧運資格的17歲少女張心悅、近1年兩項亞洲大賽取得好成績的「小女車神」李思穎、愈戰愈勇的男子重劍手何瑋桁，以及去年亞運女子花劍兩枚銅牌得主陳諾思。

大公報記者 譚德龍

何瑋桁 目標8強續備戰

今屆奧運劍擊隊4名代表之一的何瑋桁，是繼2012年的梁嘉明後，時隔12年港隊再有男子重劍選手出戰奧運。由上屆資格賽16強止步，到去年杭州亞運歷史性拿下銅牌，再到今年資格賽奪冠而首度出席奧運，以至上月亞錦賽摘金，證明何瑋桁在巴黎絕非「志在參與」。

上屆東京奧運資格賽，何瑋桁16強出局後一度迷失，幸在前港將陸昶名擔任教練後，助他重新起步。何瑋桁先在世界盃勇闖8強，去年杭州亞運更為港隊歷史性拿下男重個人及團體賽銅牌；今年4月捲土重來在奧運資格賽決賽一劍之差擊敗對手，以亞大區冠軍資格取得自己首張奧運入場券。

世界第26位個人新高

何瑋桁愈戰愈勇，首先在上月的亞洲錦標賽殺入決賽，並打敗港隊隊友而成為「亞洲第一劍」，亦因為這次賽事取得佳績，之後國際劍聯公布的最新世界排名上，何瑋桁由原本的第100位急升至第26位，寫下個人新高之餘，亦可憑此成績在奧運首圈輪空並直入32強，對於爭取達成甚至超越自己定下的8強目標，定有幫助。

3年以來，何瑋桁用成績證明自己走在上升軌道，實現了征戰奧運的夢想，更望為港爭光摘取獎牌。



◀何瑋桁28歲才首次參加奧運。

何瑋桁 28歲

- 參賽項目：**男子重劍個人賽
- 比賽日期：**7月28日
- 主要獎牌紀錄：**
- 2024年亞洲錦標賽男子重劍個人賽金牌
 - 2023年杭州亞運男子重劍個人賽及團體賽銅牌

陳諾思以張家朗為榜樣

女子花劍小將陳諾思，今年3月在自己19歲生日後未足1周，就在美國舉行的花劍大獎賽首次晉身世界性賽事16強，同時鎖定了亞大區第2名身份獲得巴黎奧運花劍個人賽入場券，送給自己一份生日大禮；儘管在強手林立之下要突圍絕不容易，但能夠以「浪漫之都」作為首戰奧運的舞台，絕對不失為一次值得紀念的經歷。

陳諾思是繼2004年雅典奧運的陳盈敏，以及2012年倫敦和2016年里約奧運的連寶香後，第3位出戰奧運的港隊女花代表。早年已贏得多項青年組大賽冠軍的陳諾思，於去年杭州亞運更有獨當一面的表現，拿下女花個人賽和團體賽兩枚銅牌。誠然，陳諾思的實力與世界一線仍有距離，但畢竟年紀尚輕，透過未來不斷比賽改進技術和累積經驗，說不定可成為「女版張家朗」。

大獎賽神勇反勝晉級

事實上，陳諾思亦以張家朗為學習對象，特別是他未到比賽結束也不會認輸的精神，就如去年初女花大獎賽都靈站，陳諾思在資格賽一度大幅落後0:7，但在隊友從旁打氣鼓勵下，就像張家朗般「一分一分打上來」，最終反勝入正賽；相信這種打不死精神，將繼續在比賽中展現出來。

陳諾思 19歲

- 參賽項目：**女子花劍個人賽
- 比賽日期：**7月28日
- 主要獎牌紀錄：**
- 2023年杭州亞運女子花劍個人賽銅牌
 - 2023年杭州亞運女子花劍團體賽銅牌

張心悅 取經何詩蓓減壓



游泳

香港游泳隊除了何詩蓓外，年僅17歲的超新星張心悅也是焦點，去年仍只有16歲時，便游出2分10秒35的時間達到奧運女子200米背泳A標，拿下巴黎奧運資格，而她在去年杭州亞運接力取得獎牌，如今首度參與奧運，定必可為將來累積寶貴經驗。

張心悅年紀輕輕但已霸露游泳天分，成為女子100米及200米背泳青年紀錄保持者，去年4月更一舉達奧運A標而游進「世界大泳池」。及至去年首次出席亞運，張心悅與「大師姐」歐鎧淳等組成的女子4x100米混合泳接力隊，為港隊爭得一枚銅牌，而在個人賽上她亦成功躋身200

米背泳決賽，取得第5名，身為泳隊小師妹而言成績絕對有交代，亦有助她有更好心理準備參與奧運。

無壓力才游得好

7歲半開始習泳，直言喜歡躺在水面那種舒適感覺的張心悅，表示會向何詩蓓取經。她透露這一年來主要圍繞帶氣和力量方面的訓練，而隨著奧運比賽日子越來越近，自己的心情也越來越興奮。在亞運比賽令她理解自己與頂級泳手的距離，對於今次奧運自己並無定下目標，只管拚盡全力、游到最好，亦緊記何詩蓓的「貼士」：無壓力去游，就會游得最好。



張心悅 17歲

- 參賽項目：**女子200米背泳、女子4x100米混合泳接力
- 比賽日期：**8月1-2日
- 主要獎牌紀錄：**
- 2023年杭州亞運女子4x100米混合泳接力銅牌

◀張心悅表示已向何詩蓓取經如何在奧運賽事中減壓。

▼馬術及現代五項的比賽場地，現場觀眾及參賽運動員可遠眺凡爾賽宮。



走訪馬術場地 5小時往返凡爾賽

去程: 公車誤點

17日，組委會舉行媒體採訪活動，下午2點在凡爾賽宮西北側的比賽場館集合。記者下午1點20分搭便車從位於巴黎會議宮的主媒體中心出發，1點55分即抵達。但從酒店出發的同事遇到麻煩，同事居住的酒店距目的地約24公里，乘坐公共交通耗時約75至90分鐘。根據網絡地圖推薦線路，同事乘坐地鐵40分鐘便到達凡爾賽宮附近。但該站位於凡爾賽宮東側，場館在西側，步行距離接近5公里。地處郊區，在難以找到自行車和出租車的情況下，想到達場館必須再換乘兩趟公車。但不準時的公車打亂同事時間安排。地圖顯示，同事乘車、候車加換乘大約需要35分鐘。但僅兩次候車耗時約1小時，最終中午12點40分出發，下午2點50分左右才到達場館。



奧運熱話

【大公報訊】據新華社報道：坐落在巴黎西南郊外的凡爾賽宮，是巴黎奧運會馬術和現代五項的舉辦場地。記者日前與同事應邀探訪場館，卻沒想到往返40餘公里竟耗費五個小時！



▶導遊向記者講解場地最新籌備進展。

回程: 地鐵線甩站

前車之鑒，回程決定嘗試另一路線：先乘坐有軌電車，隨後換乘一班地鐵、一班公車，預計用時90分鐘。在有軌電車站候車、乘車許久後，我們換乘到地鐵線。或許因為不熟悉站台指引及不懂法語播報，我們發現地鐵甩開多站，並未在目標站台停靠。折騰一番，終於換乘到公車上，同樣的戲碼卻再度上演，車路過酒店附近站點時沒有停靠，在毫無提示的情況下又甩了兩站。最終，我們只能就近下車，步行返回。計算了往返總時長，記者用了三個半小時，同事則花費約五個小時！巴黎奧運會的媒體車覆蓋能力有限，密集的地鐵和公交線路將會成為重要補充，各國記者需要對巴黎公共交通情況有所了解。距離開幕還有一周，浪漫巴黎與全球訪客仍有許多事項需要磨合。