



◆運豔橋在「飛越大嶼」比賽中獲男子組140公里亞軍。



▲運豔橋在個人社交平台貼出來港參賽的照片。 微博圖片

「中國第一人」來港「飛越大嶼」

「飛越大嶼 by UTMB」已於上周圓滿結束，賽事吸引不同國籍的越野跑好手參加，當中包括有「中國越野跑第一人」之稱的運豔橋。日前運豔橋接受香港文匯報訪問時分享他如何在越野跑和生活中找到平衡，以及談到普通街跑與越野跑的分別。

◆圖/文：香港文匯報記者 張發兒



◆運豔橋在「飛越大嶼」自己的海報前留影。

運豔橋為越野跑棄鐵飯碗

平衡運動和工作一向是香港非全職運動員的必修課題，對於運豔橋也不例外，他過往曾在國企工作，要請假卻不是那麼容易：「那時國企的老闆跟我說，你一直請假去比賽會影響工作，要麼你專心工作，要麼你專心比賽辭去這份工作。」他指過往在國企的時候會用工餘時間去訓練，遇上比賽則會選擇請假：「基本上放工後就會去跑步，訓練只是我生活的一部分。」

不過這種生活對運豔橋來說並不能維持太久，全因那份國企工作是有夜班的，運豔橋表示一開始知道下班後可以跑步會很興奮，但時間久了才發覺不太行得通：「精力開始沒那麼旺盛，開始有疲累感，加上電子企業工作要面對大機器發出的噪音，長期下來會影響體能，甚至需要放棄越野跑。」

然而運豔橋所嚮往的並非只能在越野跑與工作間選擇其一：「若然成了全職運動員那生活只能有越野跑，但其實生活還有其他事情要做。」為了能夠做到平衡生活及越野跑，運豔橋選擇了放棄國企工作，找了一份與越野跑相關的工作，以繼續跑

越野跑。

在國企工作猶如在香港擔任公務員，是一個「鐵飯碗」，運豔橋透露其實家人也不同意他離開國企：「那時我跟家人說我只是暫時離開，讓家人能夠有段時間適應。」

享受越野跑必須好好準備

運豔橋指當時已察覺到中國越野跑正向一個好方向發展：「那段時間中國開始流行跑步，例如馬拉松和越野跑，跑步的人越來越多，整個行業有一個好的發展空間。所以當時就想找一份與跑步有關的工作。」運豔橋也沒有為自身設下終點，他直言：「我會跑到我跑不動為止，我很喜歡越野跑，沒有理由不跑下去。」

有些不熟悉跑步運動的人會認為越野跑和普通跑步差別不大，運豔橋指若然要享受越野跑必須好好準備：「越野跑是在山上跑，山上有很多不可控的因素。」他續指越野跑最重要是準備好裝備：「你總不能穿着馬拉松鞋去跑越野跑，如果遇到下雨天，你便會滑倒，又例如下凍雨，當你沒有準備好裝備，便會失溫，所以越野跑並沒有想像中簡單。」

小雲寄語年輕人 努力訓練才能進步

香港文匯報訊（記者 張發兒）今次「飛越大嶼 by UTMB」來港的內地選手還有綽號小雲的向付召，日前她接受香港文匯報專訪談及以往的比賽經歷，並寄語香港年輕人努力訓練才能進步。

越野跑有分夜跑及日跑，向付召指出兩者各有好處：「晚上的話會更涼快一點，而日間跑步則會在太陽光直射的情況下很熱。」她補充指夜跑需要更加集中精神而且很容易睡着：「這就是夜跑的壞處，對於一些捱夜能力不太好的人便需要想各種方法去控制睡意（不令自己睡着）。」日跑要面對炎熱天氣，夜跑則需要克服「睡魔」，小雲憶述起以往比賽也曾試過睡着：「在檢查點或者能睡的地方我就睡了，始終太困了，繼續跑下去效率會持續下降，適當時候也要補眠。」

向付召曾於2019UTMB（環勃朗峯超級



◆運豔橋（右）與向付召都是內地響噓噓的越野跑運動員。

耐力賽）女子組別中成為第一位衝線的亞洲跑手，並在2020香港100公里越野賽女子組中取得冠軍。今年則於日本富士山超級馬拉松賽女子組中奪冠，可見小雲正不斷地進步：「我越來越喜歡越野跑，這使

我更加堅定地要繼續跑下去，越野跑是我生活不可或缺的一部分，只要付出更多的努力和時間，成績自然會有進步。」

很多人不知道該如何接觸越野跑，小雲笑指越野跑和行山的分別不大：「只要除去不必要的裝備，用最快的速度跑完就完事了，不過僅記要把跑步鞋換成越野跑鞋。」現時中學學界亦設有越野比賽，小雲向一眾年輕跑手派「貼士」：「你需要漫長的時間去刻苦訓練，面對不同的賽道便會有不同的訓練方法，並不是每天跑同樣的賽道，有時訓練是每個星期都跑不同的賽道。」

港七欖赴大阪 爭奪巴黎奧運門票



◆港隊在杭州亞運成功衛冕，大大增加了球隊進軍巴黎奧運的信心。

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）在杭州亞運成功衛冕的香港男子七人欖球代表隊以及首奪銅牌的女子代表隊，將於本月18日至19日一連兩天出戰假日本大阪長居球技場舉行的亞洲區巴黎奧運資格賽，力爭明年奧運入場券。

今次亞洲區巴黎奧運資格賽，在男、女子組奪冠的球隊將直接躋身明年7月的巴黎奧運大舞台，亞軍及季軍球隊則需參加明年6月的奧運遺材賽，屆時，男、女子隊勝出的一隊將獲得最後一張奧運入場券。

香港體育學院七人欖球總監莊保羅稱：「香港隊已做好所有準備，此刻最重要是令他們感覺舒服及對自己充滿信心，要他們保持精力充沛。去到大阪，大家都知道自己的任務，無須要我再長篇大論。」

杭州亞運金牌成員之一的章兆新則表示：「我好肯定地說，每一次訓練，我們都將自己推至極限以達到我們預設的目標，我們有很好的戰績及實力支持我們在今個周末在大阪好好完成任務；往績給予我們無比的信心，今仗是我隊有史以來最接近奧運的一次，無論是香港國際七人欖



◆港女隊（深色衫）在奧運資格賽與印度同組。

球賽、亞洲系列賽以及杭州亞運會，這些都是我們信心的源泉。」

根據大會的亞洲區奧運資格賽的分組顯示，香港男隊是B組的首名種子球隊，同組有阿聯酋、新加坡及泰國；東道主日本隊身處A組，同組有中國國家隊、韓國及印度。

女子組方面，港隊位列E組的二號種子，同組有一號種子兼杭州亞運金牌隊伍中國國家隊，以及印度和關島；東道主日本在D組，同組有泰國及哈薩克。

女子板球系列賽 港隊挫日本響頭炮

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）香港主辦的女子板球T20I系列賽周三上演首日賽事，東道主香港隊面對日本，港隊花了10.5個回合拿到79分，只有1人出局，在9人尚未擊球的情況下旗開得勝。港隊女將陳嘉瑩在比賽中更上演帽子戲法，連續3球投球都令對手出局，因而當選最佳球員。

今場賽事在香港木球會上演，日本隊率先進攻，她們花了19.5個回合拿到78分，包括隊長Mai Yanagida 面對46球拿到32分，屬全隊得分最高。

下半場輪到香港隊進攻，港隊Mariko Hill 拿到40分，隊友Natasha Miles 拿到32分，去到10.5個回合已經得到79分超越對手，在尚有9人未擊球的情況



◆上演帽子戲法的陳嘉瑩與隊員相擁慶祝。

下提前獲勝。

港隊順利取得開門紅，綜合全場由港隊陳嘉瑩拿到最佳球員獎，她的投球令5位對手出局，包括末段投球連續令3人出局，上演帽子戲法，是港隊贏波功臣之一。這次帽子戲法是陳嘉瑩歷來第2次，她在2019年對中國隊時都曾經做過帽子戲法，是唯一一港將（包括男子及女子）達到此成就，實在難能可貴。

3項大賽獲頒「M」品牌認可

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）大型體育活動事務委員會（委員會）已向三項於本年11月下旬舉行的大型國際體育活動頒授「M」品牌認可，有關活動分別為「中國銀行（香港）港珠澳大橋（香港段）半馬拉松2023」（11月19日）、「FIBA 3×3世界巡迴賽香港大師賽2023」（11月25日至26日）和「2023 TTI Milwaukee 香港壁球公開賽」（11月27日至12月3日）。委員會主席吳守基表示，上述三項活動跟其他「M」品牌活動一樣，能夠為香港增添姿彩和活力，吸引更多海外旅客訪港。

惠若琪有了新的角色

里約奧運會冠軍惠若琪（左圖）已經成為國際奧委會數字化互動與營銷傳播委員會委員，這位32歲的前中國女排隊長又有了新的角色。數字化互動與營銷傳播委員會是國際奧委會下設的專門委員會之一。在此之前，惠若琪已經是國際排球聯合會市場與傳媒委員會委員。惠若琪表示，數字化互動與營銷傳播委員會跟國際排聯的市場與傳媒委員會做的事情比較相近，希望通過新興平台特別是社交媒體平台讓大家更多地參與體育項目、了解奧林匹克文化，並且利用年輕人喜歡的方式展現更多的傳播作品。

◆新華社

香港金牛簽入姚明師弟

香港文匯報訊（記者 陳曉莉）香港金牛籃球隊積極為來季組軍，繼日前宣布與三位內地年輕「舊將」陳雨生、余柏林、李禹豪續約後，昨再宣布簽入姚明師弟、前CBA球星朱松瑋。

身高達2米06、司職前鋒的朱松瑋新賽季將穿上8號球衣，他表示：「很開心可以加入金牛隊！我有看過球隊上季出戰NBL的比賽，打得很不錯。我希望我的加盟，可以幫助球隊再進一步，目標要打進4強。」對於即將在香港作賽，朱松瑋感到很期待：「因為我之前在汕頭讀大學，所以對廣東文化有一定認識，會聽懂一

點粵語，平時也很喜歡吃菜，特別是點心。我期待與金牛隊的本土港將合作，更期待與香港球迷見面。」

現年27歲、在上海出生的朱松瑋於小學二年級時，被姚明的啟蒙教練李章明選中，開始接受正規的籃球技術訓練。2020年，他在CBA選秀中首輪第4順位被四川金強藍鯨俱樂部選中，有兩年出戰CBA的經驗。香港金牛球隊總經理孫欣偉表示：「朱松瑋個人技術好，能勝任3號位和4號位，進攻手段多樣化，突破切入具威脅，三分投射準確，他的加盟將大大加強金牛隊進攻端的火力。」



◆朱松瑋（左）於新賽季將身穿8號球衣。

