

# 九年鑄劍終被看見 劉允祐以平凡雙腿踏上奧運路

劉允祐做過的訪問並不多。截至巴黎奧運揭幕一個多星期前，網上搜尋劉允祐的專訪近乎為零。在香港單車隊全職9年，當隊友張敬樂、梁峻榮、馮嘉豪成為一個個星級公路車手，劉允祐從沒走入我們的視線。當隊中主力一個一個退場，他仍然留守單車隊，日復日轉動磨打般的雙腿。沒有贏在起跑線，但憑藉不懈的努力和堅持，劉允祐終在今夏踏上最高奧運舞台。

◆香港文匯報記者 葉詩敏



◆2024年中國公路單車聯賽雲南站，劉允祐斬獲男子個人計時賽季軍。



◆劉允祐的運動員生涯充滿波折。

「那你幾時入港青？」我拋出一條基本問題。

「唔……2015年全職，但港青就不記得了。」劉允祐想了好一會仍想不起來。

「不要緊，我回去Google好了。」我不以為然說。

「哦，好呀，你睇下搵唔搵到。」他笑道。

後來聽錄音，他當時說「你睇下搵唔搵到」的淺笑，是不是早知我不會找到？當然非所有香港運動員均有自己的「維基百科」，不少人努力多年仍無人知曉，27歲的劉允祐是其中一個。即使代表香港出戰過無數賽事，去年更在杭州亞運個人計時賽奪銅，記者對他沒有「維基」頗感意外。反倒因曾在內地比賽，「百度百科」收錄了他的資料，但也僅以8行字概括了他的成績：

「2017環泉州灣國際公路自行車賽結束最後一個賽段，最佳大中華車手由香港車手劉允祐摘得；2019環泉州灣國際公路自行車賽第二賽段的比賽，香港隊的劉允祐保住了『大中華最佳』的紅衫；2023年10月3日，劉允祐以50分17.76秒獲得杭州亞運公路單車男子個人計時賽銅牌；2024年中國公路單車聯賽雲南站，男子個人計時賽中國香港隊劉允祐以49分25.15秒獲得銀牌……（略）」

劉允祐的故事，不至於冰冷的獎牌數字。幾時開始入港青，其實不太重要。初中因哥哥劉允禧接觸單車，後來加入「明日之星」青訓計劃，2015年轉任全職運動員，才是劉允祐單車生涯真正轉捩點。他入隊那年，香港單車隊正經歷他口中的「低潮期」，原因是蔡其皓和郭灝霆先後退役。前者被外界認為是黃金寶之後最有天賦的香港車手，後者則是繼黃金寶後首位穿起「彩虹戰衣」（世界冠軍）的港將。自前總教練沈金康執教後，公路和場地單車向來是香港隊重心項目，在運動會獎牌保證，劉允祐入隊時正趕上隊員新老交替，「個氣氛和個講法是開始小小沒落。公路單車因為幾個主力退役，黃金寶、蔡其皓、郭灝霆等。記得2014仁川亞運獎牌數不多，那時好似說是低潮期。」當時他沒有想太多，繼續安守本分，「做好自己提升能力，沒理個隊什麼狀態、低潮，只是專注自己盡力提升。」9年來，他始終如一。

## 輸在起跑線 憑堅持終見曙光

先有黃金寶、蔡其皓、郭灝霆，後來是高肇蔚、張敬樂和梁峻榮；他的同期是馮嘉豪、蔡曉峰、繆正賢、梁嘉儒，都是入隊後比他更早「踩出名堂」的人。單車隊歷來不少被冠以「接班人」的新星，梁峻榮奪得世青冠軍時獲封為黃金寶接班人；馮嘉豪當年亦被視為張敬樂的接班人。劉允祐呢？好像

從來沒有獲封任何稱號。沒關係，做自己就好。他自認踩車沒有天分，「始終不是好天才的車手，知道自己不是由一個高位開始，由麻麻噏踩比賽，到能夠完成比賽，再直到可以在比賽中爭成績，出比賽級別也愈來愈高，都叫做一步一步踩上去。」他回想剛入隊時，師兄對他的評價：「有潛質但不是那些好Top的人，所以我付出努力一步一步爭取回來。」我問，那同期中誰才是有天分的人，「梁嘉儒和馮嘉豪天分都幾高嘍。」他淡淡說。

可是，在他眼中有天分的馮嘉豪、東京奧運代表蔡曉峰、亞洲冠軍張敬樂等都在新冠疫情時期退隊了，那時他曾經迷茫過：「我該不該繼續踩車？」他坦言也有想過放棄，「同期的，在疫情前後都選擇退役，又沒有比賽，當時氣氛不是太好，自己也沒想到可踩到現在，那時24歲打算爭取上屆奧運就退役，但一步一步見到多少希望，又堅持多少少，就走到現在這一步。」那時他很大決心想出賽杭州亞運，「因為鬥過一次表現一般，又感受過運動會氣氛，無論是準備比賽還是比賽氣氛，同其他比賽都好不同，好想去體驗多一次。」

## 亞運獎牌路一步一腳印

劉允祐也是熬過昆明馬場踩一兩百公里「地獄訓練」的「生還者」。他多年來參與過百場賽事，卻始終未在大賽舞台上做出亮眼成績，直至去年杭州亞運個人計時賽奪銅，為單車隊實現零的突破，他的能力才被我們看見，更獲「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒發25萬港元獎金。如他所言，「一步一步好踏實」，就是每天堅持多一點點，終於踏上巴黎奧運舞台。他卻一貫淡淡地說：「由前幾年開始多了成績，感覺『哦，終於』，前幾年一路個進步空間好細，到真的跳到上個台階，開始在高水平比賽出成績，感覺叫開心？就是……努力付出有回報，堅持有回報。」即使以後簡歷會被冠以「巴黎奧運代表」，他亦不以為然，「其實好似多了人關注，某程度上都多了點壓力，盡量不去想太多，當時沒特別將奧運放到那麼大，運動員角度是一個目標，爭到這個積分就去到奧運而已。」

劉允祐鍛煉9年終入奧運，他知道同場都是世界級車手，自己也不算什麼角色。目標定在「完成」聽落簡單，但他不如別國車手般有隊友破風、狙擊，273公里的長征僅靠自己孤軍作戰。惟無論他是誰，有沒有人認識，奧運路段上的車手無一不是在「Suffer」（折磨），支撐他們衝過終點的唯一信念，從來都是那對勝利永不放棄的堅持。



◆劉允祐在杭州亞運會為香港單車隊於個人公路計時賽實現零的突破。

## 自覺擔起「大師兄」重任

劉允祐性格內向、沉默寡言，但並不代表他內心缺少了那團火。前隊友梁峻榮去年退役後轉任助教，親眼看到劉允祐的努力和付出，亦見證着他的轉變。梁峻榮笑言劉允祐自小個性較隨性，總是以行動代替言語：「以前剛入隊時予人感覺隨性，過來享受、體驗學習單車文化。比賽時沒特別要求，較隨性，但安排了戰術都肯去做去挑戰。」直到2021年多名主力相繼離隊，劉允祐開始嘗試擔起更多責任。梁峻榮表示：「2021全運之後，能力達到一定台階，他就開始涉獵個人項目，試試個人計時。以前體驗、學習，現在會有重任要他做，做到成績支撐個隊。見到他這幾年轉變都好大。以前較隨性去做熱身、恢復，現在做事會有規範和計劃去做準備，看到他自主地做好多事。」

劉允祐亦承認有些責任是「迫」出來：「以前我都出到點成績，但大家整體包括馮嘉豪、阿樂（張敬樂）、肥高（高肇蔚），將個責任平均攤分了。近幾年退了幾個主力，年輕運動員又未上來，重任也就放在了在我身上。」

縱使已踏上奧運舞台，劉允祐仍不時將「沒有天分」掛在嘴邊。在梁峻榮眼中，劉允祐是一塊璞玉：「好耐之前已覺得他有天分，有身體條件，好少有那麼高大身形的車手，但他又不會笨重，動作好靈活，開心見到他這方面被好好發揮和成熟運用出來。」九年磨一劍，劉允祐終迎來發光發熱的機會。杭州亞運的銅牌只是開始，巴黎奧運亦非終點，只有27歲的他，仍有很多機會，去完成更遠大的夢想。



◆劉允祐在比賽中。

## 初踏奧運舞台 誓要拚盡全力

環法單車賽被喻為所有公路車手的最高殿堂，只有全球首屈一指的運動員才有機會參與其中，而若論難度，奧運公路賽亦不遑多讓。巴黎奧運男子個人公路賽賽道全長273公里，有近2,800米攀升，對所有車手而言均是嚴峻考驗。上一位在奧運公路賽成功完成賽事的港將，已經是2012年倫敦奧運的黃金寶，而里約奧運的張敬樂及東京奧運的蔡曉峰都未能完賽。劉允祐笑稱能夠參加今屆奧運，應該是自己最接近「環法夢」的機會，會為奧運拚盡全力，以完成賽事為目標。

世界三大環賽：環法、環意及環西班牙單車賽，是只有世界最頂級的職業車隊才有機會亮相的單車界最高舞台。能夠參加巴黎奧運，除了一圓劉允祐的奧運夢，亦算是把他的「環法夢」也圓了部分，「環法傳統會經過香榭麗舍大道，並於凱旋門衝線，

今屆奧運算是跟環法有點關係。」劉允祐成為全職運動員時香港單車隊人才濟濟，他坦然接受為隊友「破風」的安排，堅信可以走出屬於自己的道路，機會只留給有準備的人。即使來到奧運舞台已是達成此前的目標，但劉允祐仍希望可以繼續向前，哪怕只是一小步也好，「我很喜歡與單車競技相關的一切，比賽沿途能看到不同風景，而且同場對手有過百人，每個人戰術都不同變化很大，非常吸引我。能夠去到奧運舞台，我希望可以做到更多。」

為了與雲艾特、伊雲尼甫及阿拉非羅比等世界頂尖車手同場較技，劉允祐亦為此做足準備，在今年6月加盟亞洲車隊Roojai Insurance，以汲取更多實戰經驗，他直言在奧運會竭盡全力，以完成賽事為目標。



◆劉允祐於杭州亞運會公路單車計時賽摘下一銅。相片由港協暨奧委會提供