

158公里不乏斜坡石板路 首位女港將奧運公路賽戰畢全程



◆李思穎(前)以4小時10分47秒成績衝過終點。香港文匯報記者葉詩敏 攝

「好叻女」、「好勁呀你」，李思穎慢騎着單車來到混合採訪區，獲守在終點的香港記者讚嘆。年僅23歲的李思穎(Ceci)周日(4日)在巴黎奧運女子個人公路賽亮相，身穿65號港隊戰衣的她成功踩完158公里全程，較冠軍車手慢11分24秒衝線，是歷來首位成功踩完奧運公路賽全程的香港女車手。

李思穎辛苦堅持踩畢全程。香港文匯報記者葉詩敏 攝

李思穎：比想像辛苦 靠毅力堅持



◆李思穎在巴黎為香港女車手寫下歷史。港協暨奧委會供圖

158公里的奧運公路賽是怎樣的呢？首90公里有6個同樣不足2公里的爬坡路段，有長達1.9公里的爬升；其後車手在回程的蒙馬特山丘作3圈繞圈賽，繞圈路段每圈長約18公里，當中一段爬坡為斜度6.5%、長1公里的石春路。

今屆92位參賽車手，最終14人於爬坡後陸續「上岸」未能完成賽事，早段守在主車群後方的李思穎，未能躋身主集團，她與另外11名車手組成的集團比冠軍得主慢11分24秒衝線，李思穎在轉入耶拿橋的最後直路更從右方突擊，力壓其餘車手率先返回終點，最終以第64名完賽，成為歷來首位能在奧運賽衝線的港隊女車手，是連「鐵血女車神」黃蘊瑤在2012年倫敦奧運也達不到的事。

以4小時10分47秒踩畢生涯最長時間最長的單車比賽，她坦承「比想像中辛苦」，「踩到68公里，好啦我踩了一半，但還未到極限，所以我相信有機會完成到。賽前男隊友犧牲自己訓練時間陪我一起練，更加不能中途放棄。」戰至90公里，她在斜坡石板路一度感到「爆爛」仍咬緊牙關，「雖然已經很努力去堅持，但也甩了跌落第二主車群，之後回來很多石板路，特別是石板路上斜，自己之前一直都沒試過這麼長的石板路，是一個新的體會，雖然很辛苦，但是也很好玩的。」小妮子踩完158公里仍覺得享受和好玩。

現場氣氛令自己不可言棄

「現場氣氛令我想甩也甩不到，不然好似有點『樣衰』，反正踩了100多公里，辛苦了這樣久，甩就好餓

底。」李思穎在巴黎鐵塔前耶拿橋的最後百多米直路，更有力爆發衝刺，力壓對手率先衝線，她笑指「我驚如果唔衝會被教練開……」坦率得記者也不禁失笑。

Ceci今屆兼職公路和場地單車賽，是香港女車手首人，她坦言求進而作此選擇：「公路賽路線有起伏和上斜，我不是特別適合，也有人覺得是貪心，但好多公路車手其實都是場地賽的世界冠軍，像是今日銅牌的比利時車手Kopecky，我希望自己可以一步一步走入歐洲的節奏，未來有更好成績。」她希望港隊未來能在公路賽獲更多資格，「令港隊車手有機會在比賽中合作，有更多發展。」

完成比賽後，李思穎坦言放下心頭大石，「自己都很擔心，如果我今天不能完成比賽的話，下星期場地賽，我擔心我整個星期的心態都會被影響，也感謝自己今天的堅持。」

突破佳績對單車運動發展有良好啟示

突破自我同時為港隊女子公路賽寫下最佳戰績，對於前總教練沈金康退役、「後李慧詩時代」的香港單車隊，也帶來一定的意義，「這次成績代表香港女子單車隊的中長距離選手，正慢慢往好的方向走。其實可能今天這個路線不是最適合我，或者有機會其他人踩，她們也有機會完賽。除了同隊隊友之外，有些師妹也很大膽，踩得很好，所以相信我們會更加進步，希望未來有機會跟隊友合作踩公路。」

她完賽當晚便返回訓練基地備戰閉幕日(11日)舉行的場地單車全能賽，「有信心可以有更好狀態，目標維持在前十，今日完成到第一個目標，希望到時完成到第二個。」

巴黎奧運會獎牌榜					
排名	隊伍	金牌	銀牌	銅牌	總計
1	中國	21	17	14	52
2	美國	19	29	27	75
3	澳洲	13	11	8	32
4	法國	12	15	18	45
5	韓國	11	8	7	26
21	中國香港	2	0	2	4

*截至6日凌晨1時40分

隊友後輩拉隊迎歸航 鄭清然 馬君正冀成榜樣薪火相傳

香港文匯報訊 香港滑浪風帆代表鄭清然、馬君正今晨完成巴黎奧運之旅返抵香港，獲得港隊隊友、青少年培訓隊成員及熱心家長接機致意。二人喜見香港運動員獲得市民關注及支持，期望吸引更多年輕新血「乘風破浪」薪火相傳。

鄭清然及馬君正分別以總成績第13、14名完成巴黎奧運，雖然未能躋身獎牌賽，但從備戰到實戰克服重重困難的順流逆境旅程，足以寫下成長新一頁。鄭清然繼「風之後」李麗珊及現任港隊總教練陳敬然後，成為歷來第三位能於奧運滑浪風帆取得單場比賽第一的港將。他笑言「總算有個回憶」。

但謙稱仍有不足，欠了一點信心和霸氣：「頭兩日比賽太緊張成績，欠缺了一點信心，後來放開了反而有點意想不到，可惜的是未能在最後一日初賽把握前一日衝上前十名的霸氣，與獎牌擦身而過。」

清然的父母及自幼一起學習滑浪風帆的哥哥也有遠赴馬賽觀戰打氣，港隊隊友何允輝及魏璋恩除了在中國香港滑浪風帆會Instagram的GPS軌跡直播中旁述導航，今晨亦有到機場迎接戰友歸來，讓清然深感鼓舞：「這次奧運之旅最大的得着就是支持，除了家人、朋友及教練，在馬賽比賽時也有不少素未謀面的香港人特別來到比賽場地為我們加油，推動我們做得更好。」

同樣初戰奧運的「大頭妹」馬君正在第四個比賽日的馬拉松賽事一度進佔第4位，惟在比賽進行



◆鄭清然(右)和馬君正返抵香港。中國香港滑浪風帆會圖片

了一小時後因風勢不足被迫腰斬賽果無效。她坦言從備戰到實戰所面對的身心壓力，非外人能夠想像：「本身不太擅長馬拉松賽，在比賽一小時後才腰斬無效，然後該日差不多有8小時都是在海上等待重新開賽，身心都非常疲累，但能夠突破自己弱項都是開心。」對於下屆奧運，馬君正坦言未想得大遠：「最重要是做好眼前的事，我們都希望下半年可以在全運會取得前3名。」



▲隊友和後輩們歡迎鄭清然與馬君正戰罷奧運歸來。中國香港滑浪風帆會圖片



掃碼睇片

張家朗 謝影雪 均受時差之苦

香港文匯報訊 為港隊摘得金牌的「劍神」張家朗以及羽毛球選手謝影雪都已完成奧運賽事回港，不過由於巴黎與香港的時差關係，兩名運動員對此都表示有感生理時鐘還未適應過來。

香港所在的時區較巴黎快6小時，運動員在巴黎長時間備戰及比賽後，已習慣了當地的作息時間。經過十多小時的航程回港之後，張家朗及謝影雪都在個人社交媒體上表示難以調整生理時鐘。2日返抵香港的張家朗表示，他在星期六(3日)下午5時左右才睡醒。他於社交平台發文，寫道「Jet lag(時差)早晨」，其後在昨日(5日)清晨4時半再度發文稱，明明已捱了整天不睡覺，「點解仲係咁(難以入睡)」？

羽毛球運動員謝影雪同樣受時差困擾，她於昨日清晨5時半發文道：「Jet



◆張家朗上周五從巴黎回到香港。中新社

lag好肚餓」。從巴黎返港前，謝影雪曾在網上表示想品嚐麥當勞新推出的McGriddles(楓糖鬆餅漢堡)，有網民就提議她可到麥當勞試食新包。

何詩蓓隨港泳隊今抵港

此外，何詩蓓及游泳隊隊友已於今日上午6時15分抵達香港。

遠征單車訓練館「考決心」

記者手記

香港文匯報記者 葉詩敏

遠赴約440公里以外的單車館採訪港隊訓練，是整個巴黎奧運之旅最艱巨一站。不在於採訪內容，而是近五小時的火車巴士的交通路程着實考驗決心。

港隊奧運備戰訓練的單車館「Vélodrome de Bretagne」位於法國西北部的小鎮Loudeac，距巴黎市中心約400多公里。聽行家說約了教練遠海飛採訪訓練，「3個幾鐘車程左右啦」，懷着文字記者的使命感，聽完沒有深究便決定跟隨。直到我們在出發前一晚認真計劃行程訂車票，才赫然發現火車票單程96歐元(約合820港元)，「3個幾鐘車程左右」加上轉車等候時間變5個多小時車程，嚇到空氣突然安靜。三個人開了網約App看看要幾錢，看到了人生最貴的網約車報價(700多歐元)，我已驚嚇得大笑起來。最後發現火車早上7時半班次一半，結果幾個「窮鬼」清晨5點出發，還好啦，安慰自己在香港做「渣馬」4點便要出門。

我們一切跟着地圖路線順利進行，沿途風景由巴黎市中心的象牙白建築，愈接近單車館，窗外的景色變得愈來愈綠、愈來愈靜。回想去年亞運單車比賽在寧波近郊舉行，心想跟着單車隊總會遠離塵囂。約五小時後終於到達郊外的單車館，我們已經累得大腦宕機，聽着單車隊隊友籍籍教練遠海談話，



◆路途中窗外漸漸變為林木自然景色。香港文匯報記者葉詩敏 攝

努力把英語聽進耳內消化，再竭力保持一副專業模樣拋出問題。最「值回票價」的是看到首戰奧運的「小女車神」李思穎狀態不俗，她以「閉關」來形容這地方實在貼切，「這裏生活較健康同枯燥，沒什麼好做」。我想也是，這附近除了大自然似乎什麼都沒有，難怪練場地賽之外也適合練公路賽。

離開時，法籍教練遠海飛盡地主之誼，讓當地單車會職員駕車載我們到車站。巴士要一個半小時後才到，他更為我們想好等車期間的節目，介紹我們到當地超級市場購物，「沒什麼特別，但可以逛逛買點法國製造的東西」，最後還主動拿着手機說一起合照，在賽場上一臉嚴肅的他此刻卻像個鄰家熱情大叔。

回到巴黎市內已是晚上11時多，差不多11小時的旅程雖然很累很累，但這些用「腳骨力」換來的相處機會和經歷，都是最美好的採訪回憶。