



Hong Kong  
Triathlon Association  
香港三項鐵人總會

# 香港三項鐵人總會 會長周俏男小姐

「三項鐵人」集游泳、單車與跑步於一體，說起這項運動，大家馬上聯想到的可能是上山下海、不怕艱辛的健兒。其實三項鐵人除了講求耐力外，也是速度與智慧的比拼，過程激情澎湃。究竟這項挑戰身心與體力極限的運動在香港的發展如何？今期我們邀得香港三項鐵人總會（鐵人會）的新任會長周俏男小姐談談鐵人運動和鐵人會的主要工作。



## 積極推廣 人數倍增

鐵人會於1984年成立，以發展及推廣香港三項鐵人運動及有關活動為宗旨，是唯一在香港統籌三項鐵人、兩項鐵人及其他同類型活動的法定機構。該會是亞洲三項鐵人協會及國際三項鐵人聯盟的會員，也是中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的屬會。

過去30多年，香港參與鐵人運動的人數顯著增加。鐵人會轄下的屬會數目由2000年時6個增至現時29個，會員人數近2500人，增幅接近4倍，可見鐵人會推廣鐵人運動卓有成效，積極參與和支持鐵人運動的市民有增無減。

周會長表示，近年世界各地都積極推廣各項極限運動，在這趨勢下，三項鐵人甚至成為其他極限運動的入門首選。三項鐵人的比賽賽程有多種選擇，下至適合小朋友參加、約30分鐘可完成的小鐵人賽，上至所有鐵人的終極目標——夏威夷鐵人三項全能競賽，可滿足不同程度參賽者的需要。

## 發掘新星 培訓人才

鐵人會培訓精英運動員，不遺餘力。周會長提到，鐵人會在康文署資助下，於不同地區舉辦成人和青苗鐵人培訓計劃，希望通過基層發展項目培育種子運動員。該會每年定期進行甄選，為旗下的地區集訓隊或香港代表發展隊吸納有潛質的運動員，提供專業培訓和完善支援；表現優異的運動員更可獲邀加入香港代表隊，成為精英運動員的一分子。此外，鐵人會亦積極發展傷健人士三鐵培訓計劃，宣揚傷健共融、無分彼此的訊息。

今年4月，港隊到日本廣島參加亞洲三項鐵人錦標賽，取得2金2銀2銅的佳績，更囊括男子青年組個人賽的金、銀、銅牌。另外，運動員朱健華及領航員曾俊傑於三項鐵人賽視障組中贏得銀牌，成績斐然。

## 舉辦大賽 促進交流

鐵人會在康文署多方面的支持下，每年舉辦約9至11項不同形式的兩項鐵人或

三項鐵人賽，以十月中旬舉辦的三項鐵人亞洲杯規模最大，兩天賽事吸引世界各地逾1500名精英運動員參加，不單有助香港運動員爭取高水平的比賽經驗，更可讓本地分齡組選手一睹世界級選手的風采。

## 積極發展 展望將來

三項鐵人是香港體育學院重點發展項目之一，得到康文署的贊助和支持。周會長年輕時是香港三項鐵人代表隊成員，退役後曾任港隊和分齡組教練，其後更自費在海外修讀國際三項鐵人聯盟認可的裁判和主辦單位證書課程。她深知要推廣一項運動並得到政府的支持和資助，是需要努力和付出的。她又認為近年本港的運動風氣日漸盛行，令人鼓舞，尤其樂見更多女士積極參與鐵人運動。她期望鐵人會在康文署的贊助與支持下，藉着秘書處同事的支援，與屬會及各社區體育會緊密合作，更積極地全面發展香港的鐵人運動，同時把挑戰自己、突破自我的信念和永不言敗的「獅子山精神」延續下去。