



# 三項鐵人

三項鐵人 (Triathlon) 被譽為「世界上最艱苦的運動之一」，是一項結合游泳、單車與跑步的耐力運動。它不僅挑戰選手的體能極限，更考驗其意志力和策略運用。參賽者須連續完成三個項目，中途不得休息，亦不可接受外界協助。除了比拼速度，選手更要懂得分配體力、掌握節奏，並在極度疲勞中保持專注。儘管過程艱辛，三項鐵人卻以其突破自我的精神，吸引着全球愈來愈多愛好者投身其中。

## ◆ 成敗在細節

現代三項鐵人運動於1970年代在美國夏威夷誕生，並於2000及2006年分別成為奧運及亞運比賽項目。三項鐵人在不同賽事中設有多種距離，其中奧運標準距離為1.5公里游泳、40公里單車及10公里跑步，全程共51.5公里。此外，三項鐵人亦設有接力賽，例如2020年東京奧運新增的混合接力，由兩男兩女組隊參賽，比賽距離亦相應調整。然而，無論距離和賽制如何變化，真正決定頂尖選手勝負的，往往取決於項目轉換時的微小瞬間。



游泳



單車



跑步



三項鐵人的比賽順序固定為游泳、單車及跑步，其間兩次「轉項」過程同樣計入比賽時間。比賽設有兩個「轉項區」，選手須在區內迅速換裝：游泳後戴上頭盔推車出發；單車賽段後馬上換鞋衝刺。轉項區內規則嚴格，例如單車必須在指定線內上落，頭盔必須扣好才能離開。由於高手之間的差距往往僅在數十秒之內，因此如何精簡轉換流程，甚至如何擺放裝備以便快速取用等細節皆成為致勝關鍵。





## ◆ 鐵人是如何育成的

中國香港三項鐵人總會（鐵人會）於1984年成立，負責統籌三項鐵人、陸上兩項鐵人、水陸兩項鐵人及其他同類型活動，積極推動本地三項鐵人運動的發展。為有系統地培育人才，鐵人會主辦多項由康文署資助的計劃，包括「學校體育推廣計劃」、「青苗三項鐵人培訓計劃」及「三項鐵人基層訓練班」等，旨在培養青少年對三項鐵人的興趣，發掘並培訓未來新星。同時，鐵人會及各屬會亦有開設成人訓練班，讓更多市民參與。

此外，鐵人會定期舉辦各類比賽，由本地賽事「香港三項鐵人錦標賽」至國際級賽事如2024年「三項鐵人亞洲盃—香港」、2025年「亞洲三項鐵人半奧運距離錦標賽—香港」等，進一步提升運動的普及程度與運動員的競技水平。

近年，香港鐵人新一代接連崛起。伍泰龍於2024年巴黎奧運成為香港第四位出戰奧運的三項鐵人選手；而在2025年9月舉行的亞洲盃日本蒲郡站，港隊代表Robin Elg、奧斯卡、彭詩雅及蔡欣妍更勇奪混合接力賽金牌。這些成就充分反映香港三項鐵人運動日趨成熟，運動員實力不斷提升。由於表現卓越，三項鐵人現已成為香港體育學院「A級」精英體育項目，獲重點支持。

## ◆ 鋼鐵鬥志 香江精神

若論香港三項鐵人的標誌人物，則非「香港首席鐵人」李致和莫屬。他曾多次代表香港出戰奧運、亞運及全國運動會等大型賽事，更於2006年多哈亞運奪得男子個人銀牌，並在2008年北京奧運中位列亞洲選手第三名。李致和曾在訪問中分享，自己參與的比賽十之八九與獎牌無緣，但他從未想過放棄。這項運動讓他深刻體會到「成功無捷徑」，並學會如何面對失敗、持續追求卓越。

這份由逆境淬煉出的鋼鐵鬥志，屬於每一位香港鐵人。對他們而言，三項鐵人從來不止是體能競賽，更是一場不斷挑戰自我的歷程。當運動員在體力透支的邊緣依然奮力前行，所展現出的毅力與決心，正是香江精神最生動的寫照。讓我們一同感受三項鐵人「突破極限」的獨特魅力，繼續為每一位在賽道上奮鬥的香港鐵人加油打氣！

