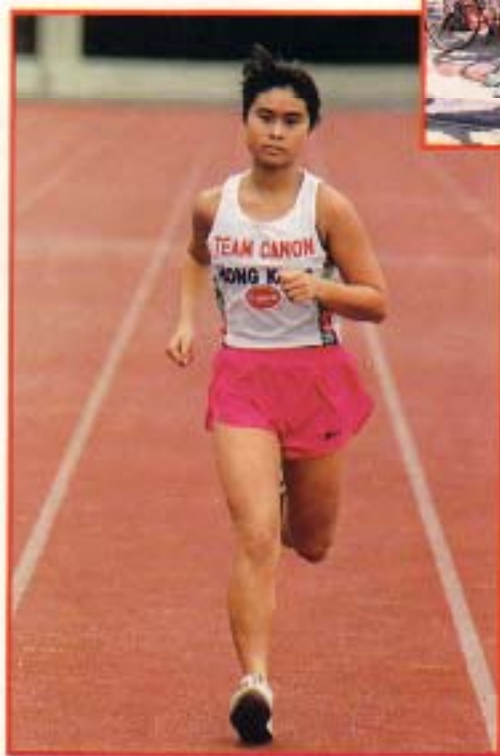




ENERGETIC TRIATHLON SHATIN

力行三項鐵人



創會特刊

一九九四年七月三日

A member of the Hong Kong Triathlon Association and
the Sports Development Board, Community Sports Clubs.
本會為香港三運總會及香港康體發展局社區體育會計劃成員

力行三項鐵人的宗旨

本會是由家長，運動員，教練及熱心人士所組成，以非牟利為本，並得到香港三運總會及香港康體發展局協助，致力推廣三項鐵人運動，培訓精英，為港爭績。

This non-profit-making club is formed by a group of parents, triathletes, coaches and enthusiastic people, with the helps of the Hong Kong Triathlon Association and the Hong Kong Sports Development Board. We aim at promoting triathlon sports, providing the ideal environment for training of triathletes so as to attain the best achievement for Hong Kong.

三項鐵人運動簡介

三項鐵人運動是「九十年代的運動」，它包括游泳、單車及跑步，提供了體能、速度和技巧上的挑戰。總括而言，三項運動的訓練和競賽，除了為你帶來「樂趣」之外，同時亦達至強健的體魄，均衡的身形，及面對長遠及艱苦的目標時，充滿信心。

這項流行世界的三項鐵人運動是早於一九七〇年起源於夏威夷。這項世界首次舉行的三項鐵人賽是在夏威夷威基基海灣進行，它以3.8公里的渡海泳開始，然後環繞歐胡島踏180公里單車，最後作一次檀香山馬拉松跑共42公里。

時至今日，三項賽不再是只有一種超長距離及相當講求耐力的競賽，現已根據的同標準的距離而分成多種形式的比賽。

包括

小鐵人賽 (游400公尺、踏12公里、跑3公里)
短途賽 (游750公尺、踏20公里、跑5公里)
標準奧運賽 (游1.5公里、踏40公里、跑10公里)
半程鐵人賽 (游2公里、踏90公里、跑21公里)
長途賽 (游2.5公里、踏120公里、跑30公里)
鐵人耐力賽 (游3.8公里、踏180公里、跑42公里)

國際發展

國際奧林匹克委員會對於接納三項鐵人賽列為奧運會的競賽項目，並納入一九九六年阿特蘭大奧運會的比賽項目中，並無異議；然而，由於奧運會的比賽項目數量編排相當有限，以致難以再接受加入其它的新項目。不過，無論如何，三項鐵人運動是一項十分值得成為奧運會的一項競賽項目。

本地發展

自從香港的三項鐵人好手伊銀·鋪臣參加了一九八四年的夏威夷世界三項鐵人錦標賽後，三項鐵人運動便難以置信地在本港流行起來。時至九三年，香港三運總會已擁有八百名會員。

今年，在香港三運總會及香港康體發展局的推動及發展下，第一個三項鐵人屬會已誕生了，它就是「力行三項鐵人」。

Brief Introduction to Triathlon

Triathlon is a 'Sport for 90' s' which is a combination of Swimming, Cycling, and Running. It is a challenge of fitness, speed and skill. Generally speaking, training and competitive Triathlon not only bring "enjoyment"; but also a strong, fit and balanced body; with confidence when you face the long-term and difficult target.

History of Triathlon

Triathlon began to occur in the early 1970s. However, Hawaii is generally accepted as the birth place of Triathlon. Following debate on which of the Hawaii endurance events was most difficult, namely the Waikiki each 3.8km rough water swim; the 180km cycle around Oahu Island and 42km Honolulu marathon. It is the first Triathlon in the world.

Distance of Triathlon

For some years, the perception of Triathlon was therefore of an ultra-distance, ultra-endurance sport. Then shorter events were introduced:

Ironkids	(swim 400m; bike 12km; run 3km)
Sprint Course	(swim 750m; bike 20km; run 5km)
Olympic Distance	(swim 1.5km; bike 40km; run 10km)
Half-Ironman	(swim 2km; bike 90km; run 21km)
Long Distance	(swim 2.5km; bike 120km; run 30km)
Ironman	(swim 3.8km; bike 180km; run 42km)

International Development

There is no objection from International Olympic Committee for Triathlon being an event in 1996 Atlanta Olympic Games. However, the number of sports is too much in Olympic Games, it is very difficult to include Triathlon as a sport of Olympic Games. Anyway, Triathlon is worth to be a competitive sport of Olympic Games.

Triathlon in Hong Kong

Only three years after the "birth" of Triathlon, Hong Kong resident Ian Polson completed the Hawaii Ironman. The first Triathlon was also organized in Hong Kong in 1984. Hong Kong Triathlon Association had 800 members up till 1993.

Under the promotion and development of the Hong Kong Triathlon Association and the Hong Kong Sports Development Board, the first Triathlon Club - "ENERGETIC TRIATHLON SHATIN" has been established in March this year.

Amateur Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong

Message



Mr. A. de O. Sales, CBE, J.P.
President, ASF & OC

For sport to make sound progress in the territory, it must reach mass of the people everywhere. This has been the firm policy of this federation and its affiliated national sports associations since the beginning. The formation of the Triathlon Club; Energetic Triathlon Shatin is a step in the right direction.

The Federation sends its greetings and best wishes for the success of all that the new Clubs will do to promote triathlon among the people in their district so that fun and fellowship will be enjoyed by all while they take part for the physical benefits which such an exciting sport gives.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "A. de O. Sales". The signature is stylized and written in a cursive-like font.

A. de O. Sales
president ASF & OC

Hong Kong, 21st April, 1994



Message



Mr. Michael J Aitken
Director of Sports
Development, SDB

It gives me great pleasure to offer my congratulations to the Energetic Triathlon Shatin on its inauguration.

Triathlon is a great sport for all ages and for the whole family. The establishment of the Club will undoubtedly help to promote the sport and to lift the standard of performance in the area. Hong Kong needs more community sports clubs of this nature for the development of sport, and I commend all involved for their efforts and commitment in getting the Club established.

On behalf of the Hong Kong Sports Development Board.

I wish every success to the committee members and athletes of the Club for this very worthwhile endeavour.

Mr. Michael J Aitken
Director of Sports
Development, SDB



Les McDonald,
President (ITU)

Message

Greetings from the International Triathlon Union (ITU) and congratulations on the founding the Energetic Triathlon Club-Shatin.

The Olympic movement recognizes the formation of clubs as the foundation stone for all sports organizations. You are heading in the right direction.

ITU now has over 100 members National Federations on all continents. The Asian

Triathlon Confederation is emerging as one of the most important pillars of the Triathlon world community. Although somewhat modest in size and numbers, compared to India, China, Korea and Japan, the Hong Kong community has always played a leading role in the development of the exciting modern multi-sport, Triathlon. Long may it continue to do so.

As we come ever closer to our dream of Olympic Programme status, the work of clubs will assume ever greater importance in the development of young athletes, coaches, officials and administrators. The creation of "Club Energetic" could not have come at a better time.

In this year of the Centenary of the IOC, the dream of the founder Pierre de Coubertin should be recalled - that of producing through sport and cultural - intellectual attainment, a better person, who can contribute to a world at peace, in solidarity with all of its peoples.

My warmest wishes for the success of your club

Les McDonald, President
International Triathlon Union (ITU)

ASIAN TRIATHLON CONFEDERATION

Message



Lou Dapeng
President ASTC

I am delighted to learn that a new Triathlon club - Energetic Triathlon Shatin has been established in Hong Kong . On behalf of the Asia Triathlon family my sincere greetings to the officers and members of the Energetic Triathlon Shatin. The birth of your club will not only help to promote the sport of triathlon in Hong Kong but will also help the growth of our sport in Asia. We are proud of your efforts.

Lou Dapeng
President ASTC

Dear Lai -Ying,

On behalf of the Asian Triathlon Confederation (ASTC)I welcome the Energetic Triathlon Shatin to the Triathlon Family in Asia I take this opportunity to wish you and the Energetic Triathlon Shatin in the very best and look forward to your triathletes participating in the forthcoming 3rd Asian Championships at Cheju Island, Korea on 24th July,1994.

N. RAMACHANDRAN
Treasurer

Dear Lai -Ying,

It is very nice to hear that your new Triathlon Club-ENERGETIC TRIATHLON SHATIN has been established in April. I congratulate you all as friendly Asian members.

I wish every success with your new Triathlon Club and hope you will join us in the forthcoming 3rd annual Asian Championships, Cheju, Korea on the day of 24th July.

Masao Nakayama, Secretary

Hong Kong Triathlon Association



Message

Congratulations to the Energetic Triathlon Shatin Club on being the first registered triathlon club in Hong Kong.



BERNIE RYAN
PRESIDENT, HONG KONG
TRIATHLON ASSOCIATION

Triathlon is an exciting and challenging sport. All those who participate in it will achieve a high level of physical fitness, enjoy a healthy lifestyle and have a lot of fun.

The Hong Kong Triathlon Association fully support the Energetic Triathlon Shatin Club and wishes it every success in the future.

BERNIE RYAN
PRESIDENT, HONG KONG
TRIATHLON ASSOCIATION

The Energetic Triathlon Club with a winning future by Ruth Hunt, Coaching Director, HKTA

Sports Clubs have long been the cornerstone of most countries sporting heritage and Hong Kong is gradually seeing the value of the development of a club system.

The Energetic Triathlon Club is the first Triathlon club in Hong Kong and is based in Shatin.

Triathlons rapid rise to prominence to Hong Kong over the past 10 years has left somewhat of a vacuum between grassroots and elite development. Basically it has taken this amount of time to have the manpower knowledge and resources to start encouraging the formation of Triathlon Clubs.

Initially, the Energetic Club will focus on the juniors and provide programmes to challenge them physically, mentally, against themselves, against others their own age, improve coordination, team work and a sense of self.

Equally as important, is a chance to dream, to emulate their heroes and visualise themselves rising to the top of Triathlon.

Luckily this club will have the assistance of Wen Shu Wah one of Hong Kong top local triathletes.

The club system will help develop a sense of camaraderie particularly in group training sessions and club social events.

Youngsters will be encouraged to learn the skills necessary for swimming, running, and the safe handling of bicycles.

Another important aim of the Energetic clubs is to try and establish sound lifetime fitness patterns to all club members through the Triathlon activities (Swimming, cycling, running, aquathlon, relays and Duathlon). The club hopes its members will continue an activity life style after they have left school, set goals for the future and have fun together.

Through the efforts of the Energetic club the foundations are now in place for the development of a club system which will give children and parents a taste of what Triathlon is all about.

A chance to motivate Hong Kong's youth away from the television and truly enjoy the benefits that come from the triathlon.



Ms. Ruth Hunt

張輝——總教練的話

每當我步至泳池範圍，我知道我是要給予每位到來練習的運動員一些應得的東西，爭得多與少，是各個運動員自己的態度與意識。我不反對起初作多方面的運動或喜好嘗試，但至某一階段，家長及小朋友們便應決擇，專注一項作為練習目標及投入，因長作多項參予，會令運動員適應差略，始終只能浮沉於平凡的某階段，成果不顯，而打擊興趣，恒心與成就，弄至不能持恆，終而放棄……這是我個人甚痛心見到的。

要專注參予，怎樣才是去向方針及處理呢!?這些都是我們每天都面對之問題。不錯，學業、修行、前途、是最重要及最終的，要並持而赴。相得益彰，非朝夕能事，非恒心毅力不辦了。首先，平時習慣專心上課，善用分秒，專心溫習，打好基礎，要專注運動，必須放棄些不打緊的，如看電視、逛街、上茶樓等，善用每刻。把練習、溫習視為每天必要做的事。如膳食和睡覺，切不

輕易給自己任何理由解困。除了身體不適，不輕易放棄一次練習，緊記與實踐、尊重自己所做的事。

以我的經驗，可總括“後勤”不好，斷難有出色之運動員，更難有真正之運動員，這後勤包括，個人之學業基礎成績，品行修養，父母親友之參予，支持鼓勵，專注度，熱誠度及堅忍量等，以及教練之盡責程度。出色的運動員都有着艱辛的一面，並無倖至。真正的運動員是要對自己及人們負責，尊重自己及他人。勝可勉、敗可勵，將勝負排最後，克恆鍛練，你已從中得益，這些益處，非任何人可奪寸，更非金錢可買到的，意志、堅毅、廉潔、康健等等。在我心目中，由八歲至二十四歲這段時間，正是一生中學習與爭取之黃金期，每分秒都是萬分珍貴。希望我們好好地把握善用每分每秒，把握我們付出後應得的……



張輝（右）——總教練



賽後張輝教練展示笑容

郭劉麗影—主席的祈望



郭劉麗影（主席）

在很偶然的機會下，我參加了香港第一個三項鐵人屬會的成立工作——「力行三項鐵人」，ENERGETIC TRIATHLON SHATIN。

在香港三運總會及香港康體發展局的鼓勵及全力支持下，我們一班熱心的家長、教練及運動員，不悉騰出自己工餘時間，開始了籌備鐵人屬會的一連串工作。

由今年三月初至今，不過短短三個多月，「力行」已擁有會員近八十人，真令人鼓舞！我們更擁有很多位出色的精英鐵人代表如溫樹華、崔錦棠、張文豪、李雅詩、張文瑤……等，加上後起之秀如鄭慕霖及一班不斷努力的可愛小鐵人，相信我們創立的「力行三項鐵人」，將會所向無敵！（希望不會太自大）

當你看見一班小朋友和青年人在三項運動中不斷的鍛鍊，不斷的進步，那份喜悅，真是不可以筆墨形容。就因為這個不可多得的感受，我們訂定了一個很特別的要求，就是所有參加「力行」的青少年，必須最少有一位家長成為「力行」的“家長會員”，才接受他們成為「力行」的一份子。這給予我們“家長會員”一起盡情分享他們子女奮鬥成果的機會。

「力行」創辦至今，除日常行政工作及協辦總會安排比賽事宜外，最費神的是我們未有固定的訓練場地（這是我沒有預計到的），以致沒法製訂整年的訓練日程，這是最感無奈的！希望香港三運總會及香港體育發展局能繼續支持我們，幫助我們渡過這個難關。這樣不久將來，「力行」將成為鼓勵更多熱心人仕發展三項運動，成立鐵人屬會，使香港三項運動能更普及。



合家照

精英運動員——溫樹華



姓名：	溫樹華
年齡：	25
性別：	男
出生日期：	1960年1月13日
出生地點：	香港
職業：	體育發展主任
畢業/就讀學校：	葵涌工業學院
家庭狀況：	母、4兄、3姊
身高：	169cm
體重：	58kg
開始三項鐵人年份：	1984
嗜好（除三項鐵人）：	吃東西
喜愛人物：	郭晉榮
喜愛食物：	香蕉
喜愛顏色：	藍色
理想：	終生參與三項鐵人賽

1984	溫樹華	(男子青少年組)
1984	香港國際兩項鐵人賽	第一名
1985	香港國際三項鐵人賽	第一名
	香港青少年三項鐵人賽	第一名
1987	香港青少年三項鐵人賽	第一名
1988	香港青少年三項鐵人賽	第一名
		(男子公開組)
1989	法國巴黎礦泉水三項鐵人賽	第四名
1990	香港國際三項鐵人賽	第四名
1991	香港體育節兩項鐵人賽	第一名
	新加坡	第七名
	澳門	第一名
1992	香港超級鐵人耐力挑戰賽	第二名
	第一屆亞洲三項鐵人錦標賽	第九名
	香港	第三名
	泰國	第三名
1992/93	香港三項鐵人冬季聯賽	總冠軍
1993	第二屆亞洲三項鐵人錦標賽	第十三名
	蘇黎世國際三項鐵人賽	第二名
1993/94	香港三項鐵人冬季聯賽	總冠軍
1994	魁馬國際三項鐵人賽	第十二名

▲三項鐵人運動成為我的興趣及職業，打從十年前（八四年）說起，當時只熱愛長跑的我，在一次偶然機會下，擔任首屆香港國際三項鐵人錦標賽的工作人員，於是我的運動故事就此展開。

▲還記得比賽當時不着類盆大雨，並吹起勁風；但參賽健兒堅持進行二點四公里渡海泳，四十二公里單車賽，十五公里公路跑，此份體育精神確實令人敬佩。能夠作為此次首屆賽事的歷史見證人之一，是我畢生的榮幸，也是影響我日後運動生涯的重大轉捩點。此後，我對該項運動產生了濃厚的興趣，但問題隨即產生，我一向擅於長跑，如何克服游泳及單車的困難呢？經過多番思考，終於加入了南山游泳會習泳處並在長跑上精益求精。

▲同年十一月，我參加了兩項鐵人錦標賽（游泳、跑步）作為踏腳石，初時只希望完成二點三公里渡海泳及十五公里跑步賽程，最終竟獲得青年組冠軍。這份喜悅對我投身三項鐵人運動更具信心，其後，得到「施文體育基金」的資助，解決了購買單車的問題，於是單車訓練亦由此展開。

▲八五年五月是我一世人首次參與三項鐵人賽，也實現了我的夢想。當時，我的心情既緊張又興奮，緊張是懷疑自己能否完成全程；興奮的是終於可參與這項運動。結果我以三小時五十三分完成二點四公里渡海泳，四十二公里單車賽及十五公里公路跑，獲得青少年組冠軍現。

首嚐冠軍滋味後，我並未因此而驕傲，因為必須要對自己的要求不斷提高才会有進步。三年與游泳渡過的日子，從最初只懂自由泳，至學懂蝶泳、背泳、蛙泳等專門技術，並最終能在比賽上證明自己所下的努力沒有白費。

今日我總算在這項運動有點成就，我並沒有後悔當初選擇這個適合自己的運動。而我把這個興趣伸延至自己的職業，是因為三項鐵人可以考驗自己的體能和意志，是值得提倡的運動。而參加者更應先為自己訂立目標，例如完成賽程，改進個人最佳時間或奪標，然後，實際地根據目標而努力。

精英運動員—崔錦棠



姓名：	崔錦棠
年齡：	25
性別：	男
出生日期：	1969年6月10日
出生地點：	香港
職業：	體育幹事
畢業/就讀學校：	基督教天主教中學
家庭狀況：	父、母、1兄、3妹
身高：	170cm
體重：	68kg
開始三項鐵人身份：	1988
嗜好(除三項鐵人)：	足球、滾軸溜冰、卡拉OK
喜愛人物：	吳宇森
喜愛食物：	凍鷓鴣、西瓜
喜愛顏色：	除了金色
理想：	亞洲三項鐵人排名第10位

一九八八年第一次參加青少年鐵人賽至今已六年，當時“三項鐵人”並未為人熟悉。參加者亦多為外籍人士，但現在“三項鐵人”在香港日漸普及，參加人數及比賽和舉辦之次數亦不斷增加。記得最初告訴朋友我參加這運動時，他們都會問分多少天比賽或問是否十項全能，有些甚至問甚麼是“沙漠鐵人”等問題，至現在喜見第一個三運會“力行三項鐵人”成立。

我亦由六年前對三項鐵人全不認識，至一年後成為首次代表香港的“土產”鐵人，繼而代表香港四出征戰，及後兼任教練推動青訓及本地化，至現在成為本總會第一個全職職員一體有幹事，亦刷新本地華人紀錄。當中曾嚐過甜、酸、苦、辣，最初為了練習，每星期到大圍租單車訓練，到現在艱苦積蓄買下兩部單車；為了練習弄至傷痕累累。全都為了每位“三項鐵人”的目標，克服各種不同困難，跑至終點衝線，每位完成者都是勝利者。而“力行三項鐵人”亦包含着這重要的意義。相信“力行”成為本地第一個三運屬會後，將對推廣給本地化“三項鐵人”起極大的作用！力行，加油！

年份	崔錦棠	(男子公開組)
1989	東京短途三項鐵人賽	香港代表
1991	世界三項鐵人錦標賽	香港代表
	馬來西亞國際三項鐵人錦標賽	第七名
	世界盃三項鐵人賽第七站(北京) 項	第三十二名
1992	第一屆亞洲三項鐵人錦標賽	第十一名
	世界三項鐵人錦標賽	香港代表
	泰國國際三項鐵人錦標賽	第四名
1993	澳洲達爾文體育節三項鐵人賽	第三名
	第二屆亞洲三項鐵人錦標賽	第十七名
	韓國國際三項鐵人錦標賽	第二名
	泰國國際三項鐵人錦標賽	第三名
1994	亞洲盃三項鐵人賽第一站(印度)	第七名
	魁馬香港國際三項鐵人錦標賽	第十名

精英運動員——張文豪



姓名：	張文豪
年齡：	19
性別：	男
出生日期：	1974年9月30日
出生地點：	香港
職業：	學生
畢業/就讀學校：	元朗商會中學
家庭狀況：	父、母、2妹
身高：	176cm
體重：	66kg
開始三項鐵人年份：	1988
嗜好（除三項鐵人）：	閱讀、籃球、看電影
喜愛人物：	家人
喜愛食物：	華蕉
喜愛顏色：	紅色
理想：	做飛機師

張文豪	(男子青少年組)
1988 香港青少年三項鐵人錦標賽	第一名
1989 香港青少年三項鐵人錦標賽	第三名
1990 香港青少年三項鐵人錦標賽	第三名
1991 東京短途三項鐵人賽	第七名
1992 香港國際短途三項鐵人賽	第十二名
香港青少年三項鐵人錦標賽	第三名
第一屆亞洲三項鐵人錦標賽	第六名
澳門三項鐵人錦標賽	第四名
泰國國際三項鐵人錦標賽	第一名
1993 鹿馬香港國際三項鐵人錦標賽	第四名
第二屆亞洲三項鐵人錦標賽	第十二名
世界三項鐵人錦標賽	香港代表
1994 鹿馬香港國際三項鐵人錦標賽	第十三名

我自小便接受刻苦的游泳訓練，直至中五會考，才退出泳壇，所以游泳是我的專長。雖然中二時已開始接觸三運，但那時只抱「玩」的態度，直至會考後才投入正式的鐵人訓練。

我喜歡三運，因此單是游泳來得刺激好玩得多，而且我最愛踏單車：中六時，放學後即由元朗踏單車至沙田體院習泳，然後又踏回家（錦田）。其實踏單車比乘搭公共交通工具還要快呢！有時興之所至，更會於午夜到高速公路練車，貪其平坦路直，恰如外國賽道一樣。（我是經過長期訓練，小朋友切勿亂學！）

讀預科，還花這許多時間練習，會否影響學業？我的目標是要學業與運動並進。要兼顧兩樣，便得放棄其他娛樂（行街鬧戲等）。我是把玩的時間用來練習，並不是用讀書的時間來練習。縱使學業成績不很好，我也不以做運動作抵賴。

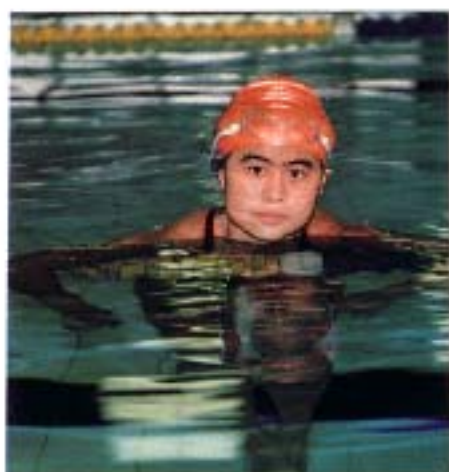
我做運動，始於興趣，有時也會覺厭倦及怕辛苦，幸每當此時都得父親及家人鼓勵和支持，才能堅忍。所謂「苦盡甘來」，之後我終於明白到運動的好處；使人生充實及有意義！若有人問：「你除了上學或上班外，還做什麼？」答「做鐵人！」豈不比答「行街」「睇電視」「睡覺」或甚至無言以對更有意義嗎？

在眾多運動中，我選擇游泳及鐵人，是因為：游泳適合年幼，有助全身發展，培養毅力、恒心、意志及服從性，但較單調及被動，一切得依教練指導及命令，故少有獨立判斷；鐵人的適宜年齡則緊接游泳且長久，能使體格更健碩，培養「體育精神」、自信、勇氣及大將之風，使人能接受挑戰及挫折，故游泳及鐵人之長短處能互補。

提起「體育精神」，很多人都能述其名而不能述其義，而我認為是一高尚之態度，即尊重自己所做的事，比賽以盡己力為榮，未盡力為恥，故盡力則雖敗猶榮，否則雖勝猶恥。然後人才能勝不驕敗不馁，不為奉承奚落所動，名譽利益所誘，更不會自欺欺人、自怨自艾……

我曾到日本、泰國、星加坡、中國、英國等地比賽，體會到本地運動成績不如外地的原因：運動員要兼顧學業或事業，加上政治環境的不利，及社會制度之限制。若得社會支持及鼓勵，香港運動員便能兼顧各樣而成功，攜手為中華爭光！

精英運動員—李雅詩



參與三項鐵人運動已有四年光景的我，看到這項運動的成長和急速發展，着實令我振奮。因為我們的回報，並非只是一己受用，更重要的是令更多人認識、接受和參與三項鐵人，特別是更多華人和女性的參與。

我從小就與運動結下不解之緣，自八歲起習泳至今，運動經已成為了我生活的一部份，猶記得第一次參加三項鐵人賽只是為着試驗自己能否走畢全程。那次在單車賽程中先後爆了前後兩條呔，最後要捧着單車走回轉接點；雖然過程充滿困難，但最後也能完成全程。這個第一次真是既辛苦又刺激。在被選入青少年代表隊後，接受了正式的訓練，才令我真正領略到三項鐵人的意義。

多年熱衷於運動並未對我的學業構成負面影響，我一直都把學業放在首位，只利用課餘消閑娛樂的時間訓練。自從參與三項鐵人後，我更覺比其他年紀相若的人生活得更充實，眼光更廣闊，更重要的當然是我父母的支持和鼓勵，他們抽空來看我比賽是協助我步向終點的大動力呢！

在參與三項鐵人的過程中，最令我引以為傲的並非任何獎項和出外比賽的經歷，反而是我能夠真正體現了「三項鐵人精神」——堅持走畢任何一場賽事。體力不繼而令信心動搖的情況常在比賽中出現，但隨着其他運動員和途人的鼓勵，使我能一次又一次振作起來，向着終點衝去。每一次的完成都等於為我保持着不敗的紀錄，因為在三項鐵人比賽裏，每個完成者皆是勝利者。

我希望各力行三項鐵人的會員和其他三項鐵人在競逐獎項之餘，能深思這項運動的意義。三項鐵人帶給我那份自信和滿足，是前所未有的。希望大家不但要在訓練和比賽時，更要在日常生活和工作中發揮「三項鐵人精神」，把那份自信心和滿足感擴展到運動以外的生活。

姓名：	李雅詩
年齡：	19
性別：	女
出生日期：	1974年9月14日
出生地點：	香港
職業：	學生
畢業/現讀學校：	協恩中學
家庭狀況：	父、母、1弟、3隻小狗
身高：	158cm
體重：	47kg
開始三項鐵人年份：	1989
嗜好（除三項鐵人）：	閱讀、睡覺
喜愛人物：	母親
喜愛食物：	芒果、牛肉
喜愛顏色：	淺藍
理想：	萬種高質素三項鐵人賽，吸引更多華人參與

年份	李雅詩	(女子青少年組)
1989	香港青少年三項鐵人錦標賽	第二名
1990	香港國際三項鐵人錦標賽(第一場)	第一名
	香港兩項鐵人夏季聯賽	總冠軍
	香港國際三項鐵人錦標賽(第二場)	第一名
	香港青少年三項鐵人錦標賽	第一名
1990/91	香港三項鐵人冬季聯賽	總冠軍
1991	馬來西亞國際三項鐵人錦標賽(公開組)	第五名
	香港國際三項鐵人錦標賽	第一名
	東京旭地三項鐵人賽	第二名
	澳門三項鐵人錦標賽(公開組)	第二名
	香港青少年三項鐵人錦標賽	第三名
1992	第一屆亞細三項鐵人錦標賽	香港代表
	香港青少年三項鐵人錦標賽	第三名
1993	第二屆亞細三項鐵人錦標賽	香港代表
	香港兩項鐵人夏季聯賽	總冠軍

精英運動員——張文瑤



姓名：	張文瑤
年齡：	15
性別：	女
出生日期：	1979年3月17日
出生地點：	香港
職業：	學生
畢業/現讀學校：	大埔黃學校中學
家庭狀況：	父、母、1兄、1妹
身高：	159cm
體重：	55.5kg
開始三項鐵人年份：	1989
嗜好(除三項鐵人)：	游泳
喜愛人物：	家人
喜愛食物：	雪糕、朱古力
喜愛顏色：	藍色
理想：	亞洲三項鐵人排名首位

張文瑤	(女子所屬年齡組別)
1993 香港青少年三項鐵人錦標賽	第一名
香港國際女子三項鐵人賽	第二名
1994 香港三項鐵人冬季聯賽兩項分站賽	第一名
魁西香港國際三項鐵人賽	第三名

我八歲便開始學游泳，如今已習泳有七年了。對於過往的艱苦訓練，真稱得上是「回味無窮」！記得我學游泳那時是暑假，天氣炎熱，每日午膳後，爸爸便帶我到附近的公眾泳池習泳，普通情況下，就是由一時至六時，但在特別情況下，如游得不好或唔，便要於晚飯後再到泳池直至十時泳池關門，期間甜酸苦辣我嘗了不少，現在我能有今日的成就，完全不是我一個人的功勞，而是我的家人，他們一直在支持我、鼓勵我，使我到現在仍未放棄游泳，還有一班和我同甘共苦的朋友，我衷心感謝他們。

至於三項鐵人，我是於八九年於香港體育學院(前銀禧體育中心)的一張海報上知道一個三項鐵人比賽，我很幸運地得了第一名。自此，我便覺得「三項」比「單項」更為刺激，也開始了我於三項鐵人的道路。於一九九二年，我跟隨哥哥及家人到澳門參加那國際性的公開三項鐵人賽，雖然排名不理想，但是我得到了一次難以形容的寶貴比賽經驗，那次比賽路程很長，我當初亦怕我不能完成整個賽事，但想不到我能戰勝心魔，我很開心。現在，我於三項鐵人方面越見成績。今年除了盡量參加本地的賽事外，還會於下半年到韓國、日本、廣州等地比賽，亦要於今年度亞洲鐵人盃爭取名次。

不過，我始終覺得對於每位運動員來說，背後的支持和鼓勵是絕不可少的，希望各位家長能給予支持，並鼓勵你的子女參加。多謝各位。

香港三項鐵人精英羣集



小小

全體合照



可愛嗎？

◎看誰跑得快◎



郭擊恒—咬牙切齒



郭沛恒—滋油淡定



王忠仁—奮力向前



林子濬—似模似樣

最小的鐵人一六歲的郭擊璧



鍾嘉俊快過關嘉媛了！

小鐵人

內部友誼賽



準備游泳賽

◎小小女鐵人◎



馮詩韻—
盡力而為

Christina —跑得最快

郭詠賢— 步履輕盈

陳筠宜—姿態美妙

圖攝：張國強

一九九四年

自一九九四年三月「力行三項鐵人」成立後，除每星期的必須訓練外，其他所參加的

(一)三月十七日(星期日)粉嶺兩項賽(冬季聯賽)

粉嶺泳池



地點：
粉嶺



盡力而游



本會會員梁運鴻(第一名)
陳子淳(第三名)
(男子二十歲以下組)



本會會員溫樹華(第一名)
(男子公開組)



本會會員蘇力仁(第一名)
(男子十四歲以下組)

*另本會會員張文瑤(第一名)
(女子二十歲以下組)

(二)六月十二日(星期日)沙田兩項賽(夏季聯賽)



沙田賽馬會泳池



本會會員蘇力行(上)及郭肇恆(下)盡力完成賽程



本會會員張文瑤又第一



本會會員蘇力仁同樣又第一

年度全年計劃

以「香港三運總會」為本。以下為「力行三項鐵人」協辦的有關賽事：

七月十六日(星期六) 彪馬香港國際三項鐵人錦標賽



地點：
大埔
船灣



「力行」精英



我們的副會長：
新秀鐵人鄭慕霖(第十五名)
(男子公開組)

我們的訓練主委：
溫樹華(第十二名)
(男子公開組)



「力行」接力(女子)隊(第八名)
*另接力(男子)隊(第三名)
(接力組是無分男女組)



本會會員楊嘉華(第二名)
張文瑤(第三名)
(女子青少年組)

以下其他將舉行的賽事，「力行」盡力協助：

七月二日	全港青少年水陸兩項鐵人賽
七月十日	夏季聯賽—淺水灣
八月，九月	夏季聯賽—兩次
十月九日	彪馬香港三項鐵人短途錦標賽
十月至九五年三月	冬季聯賽—七至八次
十一月	香港青少年三項錦標賽
十二月	香港女子國際鐵人賽



三項鐵人運動青少年推廣計劃

主辦機構：市政局、區域市政局、香港三運會

協辦機構：教育署力行三項鐵人

贊助機構：PUMA 體育用品

簡介

1994/95年度三項鐵人運動青少年推廣計劃於1994年9月至1995年7月舉行。此推廣計劃始於1993年，前身為三項鐵人（學校）推廣計劃。過去一年的推廣計劃異常成功，已有超過五千名中學生、大專學生及弱智人士參與。今年我們得到更大的支持，對象由學生推展至各階層之青少年，令更多青少年能透過不同途徑接觸三項鐵人，鼓勵他們持恒參與這項有益身心的運動。

內容

(1) 講座及展覽

應各院校及社區團體之申請，到各區及院校舉辦講座，包括精英運動員示範、幻燈片、錄影帶播放，並介紹訓練方法及比賽規則。

(2) 三項鐵人同樂日

每月分區舉行，包括模擬比賽、教練及精英運動員示範及指導，邀請曾參加講座之青少年出席。完成模擬比賽者可獲發證書一份，成績優異者更可得紀念獎項。

(3) 跟進訓練

有志及有興趣持恒參與三項鐵人之青少年，本會提供訓練機會，進而參加本地舉辦之三項賽事，並提供機會讓成績突出之青少年參加高水準之國際賽事，代表香港，為港爭光。訓練由94年10月開始，共51節，優異者可被挑選進入香港代表隊繼續受訓。

參加辦法

須透過學校或社區團體負責人申請，本會即安排一切講座事宜。

查詢請電香港三運會 5048282 或親臨本會辦事處：

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號體育大樓1020室。



編 後 語



這次能成功出版「力行三項鐵人」的創會首刊，是全靠我一位好朋友在經濟上和精神上的大力支持——他熱心教育及體育事業，他默默地在幕後支持我們。在此，我代表「力行」全體會員向他致萬二分真誠的謝意。

並幸蒙各體育界及鐵人界代表人仕惠賜嘉言，表達心聲，使本刊增添不少光彩與榮幸，藉此向他們一一致謝。

多謝曾給予本刊提供資料及寶貴意見的各會員，使我們這本刊物能更充實，更溫馨。

更多謝各友好廣告商的支持，使本刊能順利出版。

由於我們對編印刊物經驗不足，時間又倉卒，錯漏之處，在所難免，敬希見諒。

力行三項鐵人第一屆委員會

主席	郭劉麗影
副主席	鄭慕霖
秘書	李雅詩
財政	林沛成
訓練主委	溫樹華
委員長	郭偉慈

訓練委員會

主委	溫樹華
總教練	張輝
游泳教練	張輝
跑步教練	盧志昌
單車教練	張文豪

SMART RUNNER - a manufacturer for high quality sportswear (including knitted and woven jogging suit and shorts). Our past faithful clients are large companies, sport club and schools.

As most of our staffs are active sportsmen, we know most of the requirement for sportswear than any other trading companies.



For enquiry, please contact :
SMART RUNNER ENTERPRISE CO.,
G/F., 472 Sai Yeung Choi St. North,
Sham Shui Po, Kowloon, Hong Kong.
TEL : (852)779-7244 FAX : (852)779-7774

