

Mind of Steel

韋安祖 迎難而上

又一年，你仲想逃避到幾時？回首2011年，因為自己的懦弱，你錯過了幾多個黃金機會，曾抱頭後悔過多少個晚上？訪問香港三項鐵人代表韋安祖（Andrew Wright），大概是他正因傷休賽一年，消沉中對2012年的祈盼是「身體健康，為香港再下一城」。人身雖非鐵打，但意志卻可堅如鋼鐵，年尾之時分享韋安祖的一席話，讓你我在2012年齊齊做個口硬心也堅的真正鐵人。

撰文：李潤林 攝影：郭凱敏

鐵人界的辛酸

大概沒有多少人知道，4年前，李致和在多哈亞運的三項鐵人奪得銀牌，當時政府向三項鐵人總會注入 \$1,200 萬的營運資金。4年過去，手頭漸緊，然後韋安祖在去年廣州亞運的比賽中得到第7名的成績，政府再次提供 \$1,200 萬的「續命費」，所以說韋安祖是「救世主」也不為過。

香港絕少國際級運動名將，除了黃金寶外，其實我們也曾有過「香港鐵人」李致和，現在人說：「韋安祖到你接棒了！」卻因周身傷，年輕鐵人大為「惆悵」，他坦言正面對人生交叉點。

「當你決定把生命給予一種運動，全情投入時，卻因受傷而無法訓練和比賽，真的有一種人生盡毀（Devastating）的感覺！不少人會嘗試休息和治療，但最終不少變成退出的藉口。我已申請了1年的休養時間，且看2012年會否有轉機。」做「鐵人」，稱呼起來雖然很威風，但就跟全天下的職業運動員一樣，比一般街坊更易五勞七傷，「鐵人」一樣會有低潮，一樣會金屬疲勞。

千錘百煉的靈魂

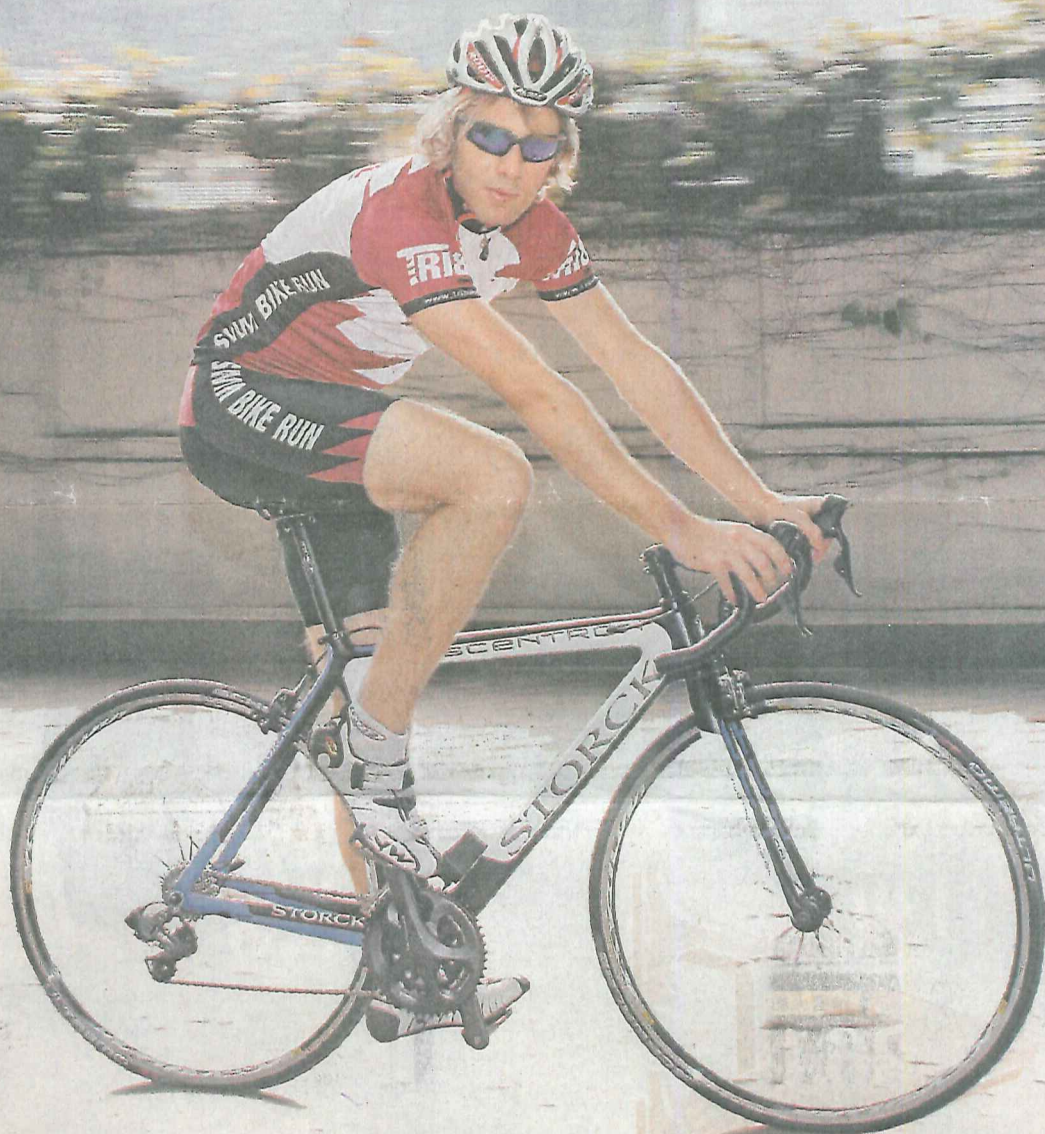
鋼鐵，是要用錘子打煉出來，世間沒有天生完美的靈魂，學會如何面對人生高低，方懂做人之道，玩「鐵人」，是不少人相信的「修行法門」之一。「這運動真的非常辛苦，但當你的訓練達某個水平時，又發覺原來是會上癮的。」咁辛苦，你點頂？「進行輕度訓練時，我會盡量放鬆和跟同伴聊多點，但進行好辛苦的 Hard Session 時，我會幻想對手正進行更拚命的辛苦訓練。」

過年時的嚴寒最難捱，跑步和踩單車還好，要你在得 11、12 度的清早，穿越凜冽北風來到泳池，脫衣時還是會自問是否在自虐，惟韋安祖對冬訓抱非常積極的態度：「其實搵個暖水池都好容易；又或者你可以買件保暖衣在大海中游，如果你夠勇的話（If You Are Brave Enough）可以連保暖衣都唔着，一旦開始了游，你便會發覺自己 Fit 得好快。」

■ 韋安祖兩年前跟另一位鐵人玩家合作開設的專門店，提供全面的訓練及產品服務。



■ 3項運動中，最花錢的肯定是單車，韋安祖的店代理德國品牌



Andrew Wright Profile

1983年出世，出身運動世家。父親是英軍，1983年被派駐香港時，在港誕下韋安祖，隨後因駐守塞浦路斯、德國、北愛爾蘭和英國等地而搬遷過幾次，不過很快搬回香港定居。韋安祖的叔叔 Steve Wright 早於 1979 年已贏過香港的馬拉松冠軍，個人 10 公里最佳成績為 31 分 30 秒；兩年前在跑馬地開設 Tribal 這間三項鐵人專門店。

網址：<http://tribalsport.hk>

城市人朝九晚七的生活，並沒有所率的訓練時間表，韋安祖指其實每日 1 個小時進行訓練，每星期休息 1 天，10% 至 15% 的時間，如此最佳。「很多雖然工作時間長，但每周仍可訓練 2 小時，只要你有動力，便自然會找到時間」

1 鞋

韋安祖的專門店 Tribal 現時主力仔的跑鞋，一為 Asics，二為 Newton。到 Asics 較多是潮流行街跑線，但其來以專業跑鞋出名。Newton 是美國品牌，香港只有兩間店有代理，跑鞋的設計是前腳掌着地，而非傳統跑壞腳的腳跟着

\$1,400



\$1,200



■ Newton 的特點是把保護墊設在腳掌中間或前端，跟大部分主流跑鞋不同。



2 保暖

冬天訓練時保暖是最重要一環，體未暖，不久後發熱便會想脫去外衣，方便及透氣舒適。



■ 冬天最難受的是跑步用的三項步時血液變半身，所以冰涼，售 \$