

# 乐活·玩吧

都市圈



骑车



长跑



游泳

## 来来来 铁人三项搞起来

□记者 何奕儒

### 三项运动 缺一不可

比起其他城市,洛阳的铁人三项运动起步较晚。今年年初,几个玩家创立了洛阳市老城区铁人三项俱乐部,目前成员有十余人。日前,该俱乐部的成员在洛浦公园进行首次集训,小记得以探到“铁人”的秘密。

秋风习习,一群身着短衣短裤的高个子,在河边压腿、弹跳,他们个个四肢修长、身材苗条。近看,他们的皮肤都泛着健康的古铜色,与“铁人”确有几分相似。

这些成员大多数是新手,还没有真正体验过铁人三项,但不少人是单项运动的健将,有的成员在国际马拉松比赛中取得过佳绩。尽管如此,作为铁人三项的老手,左剑钊还是不甘心:“铁人三项要求大家全面发展,绝不能做‘瘸腿将军’。”

不是老左小瞧大做,玩铁人三项真不容易。运动者要先在一片天然水域中游1.5公里;上岸后,立刻骑上自行车狂飙40公里;接着奔跑10公里。用老左的话说:“等我冲到终点的那一刻,感觉身子都要散架了。”

(本文配图除署名外,均由被采访者提供)

### 2 地上跑得快,水里游得欢

游泳是铁人三项的首要环节,因为天凉,此次集训大家都没有下水。

“别看咱们运动能力强,可有不少成员是旱鸭子,在地上怎么蹦跶都可以,一下水就焉了。”老左笑着说,“大伙儿普遍偏瘦,下水后浮力小,游不好,身子直往下沉。”

铁人三项的游泳项目必须在天然水域中进行,虽然有救生员保驾护航,但受自然条件影响较大,大家游起来很费力。

万事开头难,若一开始就败下阵来,被大部队人马甩到后面,想往前赶就很困难了。所以,想玩转铁人三项,大家必须苦练游泳。

### 3 名字挺唬人,实际很有趣

老左玩铁人三项已经6年了,参加过4次大型比赛。他指了指大伙儿,说:“铁人三项是有氧运动,全身肌肉都能得到锻炼。你瞅瞅,我们都很苗条。”

老左参加过多场比赛,从未见过有队员中途放弃的。当年,他首次参加铁人三项比赛时,还是个菜鸟。赛前,他安慰自己:“我就试一试,只管拼尽全力往前冲,如果跑不动,直接就结束比赛。”老左没料到,自己竟然坚持到了最后,在整场比赛中,他完全没有停歇。

“或许这就是铁人三项的魅力所在。”老左说,它的名字虽然听起来挺唬人,实际上却是趣味运动。当你进行一项运动到疲惫时,就换成另一项运动,“大家始终保持着新鲜感,可以一直满怀期待地向前冲,有目标就有了盼头”。



洛阳市老城区铁人三项俱乐部成员合影 记者 何奕儒 摄

游泳、长跑、骑自行车,这三项常规运动中一定有你擅长的一项。如果这三项运动一起来,你能招架得住吗?在国际赛事中,的确有这么一种“虐人”运动——铁人三项。

运动员要一鼓作气,连续完成天然水域游泳、公路自行车、公路长跑三项运动,速度最快者,方能取胜,运动员得有钢铁一般的毅力。如今,洛阳也有“铁人”一族,他们平时低调训练,只等将来在赛场上一鸣惊人。

抢鲜播报

### 九寨沟摄影之旅

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州境内,这里有古老的藏族村寨、石磨房、栈道、经幡,还有高耸的雪山、壮观的瀑布群、澄澈的湖泊以及苍翠的树林,被誉为“人间仙境”“童话世界”。

跟随“快乐旅行家”户外团队去九寨沟,进入层林尽染、清风拂过幽蓝湖水的人间仙境吧!

活动时间:10月21日至26日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在国内出行游的相关帖子下跟帖报名。

(张文婷 整理)

扫描下方二维码,登录洛阳网·洛阳社区即可报名。



摄影在线

### 摄影天地9月月赛 获奖作品赏析 荷塘荷韵



日前,摄影天地9月月赛举行,共有280多幅作品参赛,其中7幅作品获奖。

网友“洛城秋语”拍摄的《梦荷》,主题突出、色调清新、画面唯美,被评为一等奖。

10月月赛的主题是“写真人像”,请广大摄影爱好者积极参与、踊跃投稿。

欲欣赏更多获奖作品,请扫描下方二维码。

(何成智)



### 温馨提示

如果你身体健康,没有心脏病、高血压等疾病;如果你想加入洛阳市老城区铁人三项俱乐部,体验当“铁人”的乐趣,请扫描上方二维码关注“晚报副刊精读”,获取报名电话。

如果你所在的圈子玩得比较火,或有新奇的玩法,如果你是一个乐活达人,请拨打线索征集热线:18637927388,与大家分享你的快乐吧。

投稿邮箱:  
wanqingabc@126.com