

游泳、骑自行车、长跑一气呵成,他们在挑战人体极限中享受快乐

洛阳有这样一群人,叫作“铁人”



□记者 刘嘉仪/文 记者 张怡熙/图

“世界上哪一项体育运动最刺激、最有挑战、最能考验人的意志和体能?”

44年前,在美国夏威夷的一个酒吧,一群体育官员为这个问题吵破了头,于是美国海军准将约翰·科林斯提议:谁能在海里游泳3.8公里,接着环岛骑行180公里,最后跑完42.195公里马拉松全程,谁就是真正的铁人。第二天,15位选手参加了一场充满挑战、冒险的比赛。铁人三项运动就此诞生。

洛阳也有这么一群“铁人”,他们来自各行各业。虽然没有精良的装备,没有经过专业的训练,但他们以坚韧不拔的意志,不断挑战自我、收获快乐。

1 我市“铁人”目前近60人,其中不乏“铁娘子”

铁人三项是一项“自虐”的运动,较为冷门。比起其他城市,洛阳的铁人三项运动起步较晚。

2015年年初,我市为数不多的几个爱好者创立了洛阳市铁人三项俱乐部,起初成员只有4个人,目前已经发展到近60人,其中不乏女选手。

本届省运会,该俱乐部的6名选手代表洛阳参加铁人三项比赛,最终夺得男子组第六名、女子组第七名,成绩不错。

昨日,《洛阳晚报》记者见到了代表洛阳参赛的谢卫、李跃举以及领队左剑钊。他们身着短衣短裤,身材健美,一身古铜色皮肤,与记者想象中的“铁人”形象确有几分相似。

左剑钊说,洛阳铁人三项圈子虽然不大,但圈里的人来自我市各行各业——谢卫是游泳教练,李跃举是装修公司的老板,左剑钊是事业单位的普通职员,此外,还有老师、医生等。

他们年龄大多在40岁至50岁,也有年过60岁的“老小伙”,反倒是年轻小伙子不多。平时大家下班后各自训练,周末时,会集体训练。

目前,我市练习铁人三项的爱好者中,仅有20多人参加过正式比赛,能完成标准铁人三项比赛的仅有十几人。



谢卫(右)和李跃举在健身房跑步机上进行日常训练

2 体重从90公斤减到70公斤,他挑战极限,享受快乐

左剑钊是我市第一批铁人三项运动员,也是洛阳市铁人三项俱乐部的负责人。他第一次知道这项运动是多年前看到一则关于铁人三项的体育新闻,接触这项运动后,他便爱上它,还“撺掇”身边的体育爱好者“下水”。

李跃举就是在左剑钊的劝说下“入行”的。“工作后,长期不运动,3年前,体重长到了90公斤。当时感到确实得动起来了。”李跃举说。

铁人三项最关键的一项是游泳,它对技术要求非常高,为此,李跃举坚持练习游泳,体重逐渐从90公斤减到70公斤。

“痛并快乐着,就是参加铁人三项比赛的感觉。”李跃举说,至今他还记得第一次参加铁人三项比赛时,由于体力透支,在长跑阶段几乎要放弃。这时,路边队友和观众大声地为他喊“加油”,一股力量涌入全身,他最终完成了比赛。

3 磨炼意志,铁人三项让他心胸更开阔

“铁人三项不仅让我享受到了运动的快乐,同时让我有了新的人生感悟。”谢卫说,铁人三项磨炼人的意志,在一次次挑战人体极限后,他逐渐发现人生中一些看似不可逾越的坎儿也不过如此。如今,他的思路 and 心胸都更加开阔,整个人更积极,生活方式也更健康。

谢卫说,铁人三项其实并不是很多人印象中艰难又小众的运动,只要每天坚持锻炼,不断积累,比赛时就能突破自己认为的极限。

李跃举说,铁人三项比赛没有专业与业余之分,只要热爱这项运动,就可以参与。“之前,我也觉得铁人三项简直不是平常人能完成的,但自从参加过比赛后发现,只要会这三个项目,平时多加练习,比赛时做好营养补给,并没有想象中那么难。”

延伸阅读 铁人三项是什么?

市铁人三项俱乐部负责人左剑钊介绍,铁人三项由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑3个项目组成,运动员需要按游泳、自行车、长跑的顺序,一鼓作气完成比赛。

铁人三项按距离可分为:

1. 标准距离铁人三项(简称“标铁”):全程51.5公里,其中游泳1.5公里,自行车40公里,长跑10公里。
2. 长距离铁人三项(简称“大铁”):

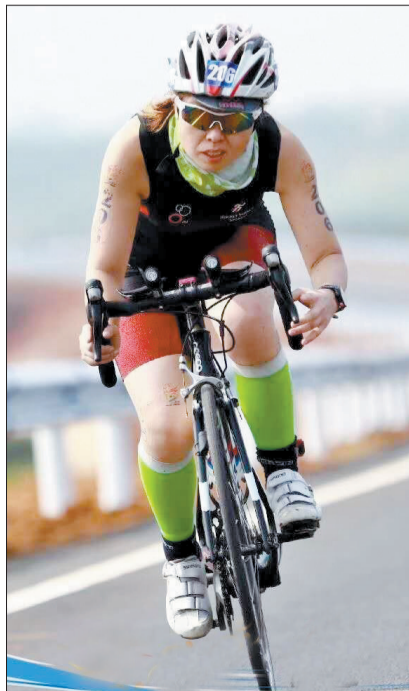
全程225.995公里,其中游泳3.8公里,自行车180公里,长跑42.195公里。

3. 短距离铁人三项(简称“半铁”):全程113公里,其中游泳1.9公里,自行车90公里,长跑21.1公里。

相关链接 省运会铁人三项比赛两名洛阳“铁人”获佳绩



谢卫在比赛中



沈聪慧在比赛中 (网络图片)

□记者 刘嘉仪 通讯员 沈鸿灿

22日,省十三运会铁人三项(社会组)比赛在南阳市淅川县丹江湖畔举行,我市选手取得出色成绩,谢卫、沈聪慧分别夺得男子组第六名、女子组第七名。

我市有6名选手参加了本次比赛。在比赛中,我市选手展示了较好的游泳、自行车和长跑的综合能力。

市铁人三项代表队领队左剑钊介绍,铁人三项运动1974年诞生于美国夏威夷,属于新兴综合性运动竞赛项目,2000年成为奥运会项目,2006年成为亚运会项目,今年是首次纳入省运会比赛项目。铁人三项比赛包括游泳、自行车、长跑3个项目,要求运动员在不同项目之间不间断转换,一项比赛到达终点后就要立即进行下一项比赛,用时短者胜出。

省十三运会铁人三项(社会组)比赛的总赛程为51.5公里,包括1.5公里游泳、40公里自行车和10公里长跑。本届比赛共有来自全省的15支代表队的171名选手参与角逐。