

打铁 有声， 高能热血

■吕亦菲 文 姚柳之 摄
部分图片由受访者提供

12月3日上午,2023中国揭西铁人三项公开赛在揭阳市揭西县鸣枪开赛,常州飞越铁人三项运动俱乐部的运动员李海、庄浩、胡永军和薛春芳分获赛事男子55-59岁组第一名、30-34岁组第二名、45-49岁组第四名,以及女子50-54岁组第四名。就在揭西站比赛的一周之前,常州的原班人马参加了2023年厦门全国铁人三项锦标赛,更是揽获2金2铜的好成绩,飞越俱乐部的排名也跃升至全国第四。

铁人三项赛,包括游泳、自行车、跑步。相对于马拉松运动在中国的普及程度而言,这还是一项比较小众的运动,尚处在发展期。目前,常州的铁人三项人数尚不足百人,但取得的成绩却非常耀眼。尤其是飞越俱乐部的选手们,他们打铁有声,高能热血。



铁人三项,是一项门槛较高的运动

铁人三项相对于单项运动来说,有着较高的门槛。常州飞越铁人三项运动俱乐部负责人胡永军告诉记者,三个项目中,游泳过关难度大一些。想要学会游泳不难,想要不断提升成绩却很困难。胡永军说。

不同于室内游泳,铁人三项的游泳项目是在公开水域进行的。胡永军说,跳入一片陌生的公开水域,不熟悉水文,还要游到离岸很远的地方,需要克服心中的恐惧感,还要应对随时可能发生的不确定事件,更需要强化游泳技能。

今年9月份在黑龙江省鸡西市的铁人三项比赛让胡永军记忆深刻,当天的比赛,游泳项目是在中俄边界的兴凯湖内举行的。兴凯湖风急浪大,是我参加过的所有比赛中最难游的一条路线。在游泳比赛过程中,运动员需要通过鳄鱼眼来观察水域周围情况,根据标志物来判定方向,可是兴凯湖浪太大以至于胡永军每次抬头根本看不到什么,只能根据经验来游泳。也是因为浪太大,胡永军在挥臂时划水的效率很低,以至于最后游泳项目比平时整整多出半个多小时。

以为是小菜一碟,但却被狠狠打脸

选择铁人三项,就意味着你要付出其他运动3倍的努力。庄浩在采访时告诉记者,平时大家的训练量都非常的“魔鬼”。早上5点半从钟楼区龙湖天街附近骑自行车到奥体,6点到7点进行一个小时的跑步,利用游泳馆8点半之前的晨练卡再进行半个多小时的游泳训练。每周三、周五的晚上7点半到10点,还会跟常州C6自行车俱乐部的成员进行自行车项目的团练。

作为退伍军人,庄浩曾经认为铁人三项不过如此,但他却被现实狠狠地打脸。庄浩第一次参加比赛是在2020年的10月,那时候他刚退伍一个月。当时宿迁有个中国生态四项(游泳、皮划艇、自行车、越野跑)的比赛,其中一名队员因故无法参加,因为母亲是皮划艇爱好者,告知庄浩这个消息后希望由他接替出赛。庄浩当时信心满满,认为这样的比赛和自己在部队受到的专业训练相比,不过是“小菜一碟”。然而事实是庄浩仅获得了该组别的第15名,与其一起参加比赛的大龄组别的选手们,成绩比他高出一截。

经此一役,庄浩决定开始苦练铁人三项。一个月后的舟山铁人三项比赛是他真正意义上的第一场比赛,虽然只获得第13名,但他逐渐理解了这个项目的意义。生活的魅力在于过程。庄浩说,比赛过程中那种不断挑战极限、不断超越自我的魅力,让自己深爱这项运动。

他,向世界展示了中国警察的风采

团队中的灵魂人物李海是一名人民警察,今年已经56岁,但却是常州铁人三项天花板级别的人物。他取得的各项比赛的第一名数不胜数。在他心里最有分量的一块奖牌,是2019年在四川成都举办的第18届世界警察和消防员运动会铁人三项项目的金牌。

当时李海报名了3000米公开水域游泳、半程马拉松和铁人三项三个项目。前两个项目分获第五和第九,眼见着一起来参赛的常州队友们都拿到了金牌,李海的压力越来越大。

铁人三项比赛前一天领取装备的时候,李海特地观察了一下自己的队友们,他发现马拉松和游泳项目前几名的运动员都没有来参赛时,自信心一下子足了起来。当时就觉得稳住

了一定能赢。尽管如此,李海依旧不敢有一丝一毫的懈怠。

这个运动换项的时间也是算在总成绩里的,每一秒都要争。李海说,游泳上岸后,从取得自行车到真正上车骑行之间还有一段距离,这时专业的运动员会只用一只手扶住座椅推车,这样比两只手把着龙头跑更快。自行车最后5公里时,有经验的运动员会调整踩踏频率,骑自行车的发力点主要是大腿以及臀部,跑步的发力点则是小腿腓肠肌,项目的转换更是运动发力点的转换,所以需要提前适应,才不至于造成运动损伤。

最终,李海凭借过硬的体能素质收获了一枚金牌,也向世界展示了中国警察、常州警察力争上游的风采。

车祸骨折后,真铁人 106天重返赛场

李海的妻子薛春芳也是一名铁人三项运动爱好者。在丈夫的带动下,她开始接触并爱上这项运动,甚至比丈夫更早站上铁人三项比赛的领奖台。

薛春芳接连在揭西、厦门的比赛中取得好成绩并不容易,今年5月,她因车祸造成左腿三处骨折,短短100多天的时间,她就又重新站回赛场,而这100多天的时间,这位真铁人也经历了令人难以想象的康复训练。

还有一周拆线,腿部淤青麻木感慢慢在消退。术后第10天,睡梦中痛醒。术后第28天,第一次出门,看你们训练。术后95天,游泳就游了500米。术后104天,海哥不让我跑太快,跑跑走走。翻开薛春芳的朋友圈,术后几乎每一天她都会记

录自己的康复日志。术后32天,薛春芳就下水游泳;40多天,拿掉了行走辅助器;92天,她参加了威海3公里自然水域的游泳比赛。她说:最艰难的时候一边运动一边流泪,想着自己所有一切都要从头开始,心里就特别难受。但尽管如此她依旧没有放弃训练。

术后106天,薛春芳重返铁人三赛场,韶关乳源城市铁人三项公开赛赛场上,其他城市的队友们看到薛春芳都惊呆了。我当时给自己的目标是完赛就好。没想到那场比赛薛春芳竟然获得了她那个年龄组的第四名。

这对我来说是莫大的鼓励。薛春芳说,明年自己还要做一次手术,把腿部的钢板螺丝取出来,但自己的康复训练不会停,这个项目的意义就是不断超越现在的、当下的自己。

