

# 甬城“铁三”玩家说门槛： 非能与不能 是敢与不敢

铁人三项被认为将是马拉松之后，又一项掀起热浪的运动。铁人三项比赛由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑三项目按顺序组成，选手需要一鼓作气完成。这个比马拉松更“虐”的项目，已经吸引甬城不少运动爱好者投身其中。“铁人三项看上去有难度，其实没什么门槛，阻挡很多人体验‘铁三’的或许是敢与不敢的问题，而不是能与不能。”已经参加过国内外数十场“铁三”比赛的宁波选手蔡冰惠说。



蔡冰惠

## 这个够刺激的项目并不悠久

铁人三项起源于美国。1974年2月，一群体育爱好者聚集在夏威夷群岛的一个酒吧里争论：世界上究竟哪一种体育运动项目最具有刺激性、挑战性，最能考验人的意志和体能？有的说是橄榄球，有的说是渡海游泳，有的说是足球，还有的说是长距离自行车、登山、马拉松，他们各抒己见，争论不休。

最后，美国海军准将约翰·科林斯提出：谁能一天之内在波涛汹涌的大海游泳3.8公里，再环岛骑自行车180公里，最后跑完42.195公里的檀香山马拉松全程，中途不得停留，谁就是真正的铁人。科林斯的想法得到大家的支持，于是第二天就有15人参加了比赛，其中还有1位女选手。结果有12人赛完全程，就这样一项挑战自然、战胜自我的新型体育运动项目就在这种充满戏剧性、冒险性的情况下诞生了。该比赛第一名的成绩为11小时46分。

该次比赛后人们就把这项一次连续组合完成游泳、自行车和长跑，在运动员体能、速度和技巧上提出新的挑战的综合性体育运动项目称之为“铁人三项”。之后，这项运动迅速风靡欧美和世界各地，为越来越多的人所喜爱，并于2000年成为奥运会项目，2006年成为亚运会项目。如今奥运会、友好运动会、泛美运动会、英联邦运动会、世界军体大会、亚运会、中国全国运动会都将铁人三项列为正式比赛项目。



柯亚云



胡茂平

## 甬城“打铁”群正迅速壮大

2015年4月12日，宁波网友“远风”在台湾垦丁举行的超级铁人三项赛上完赛——3.8公里游泳、180公里自行车、42.2公里跑步，成为宁波历史上首位完成超级“铁三”的选手。“远风”本名陆伟先，一向热衷各类户外运动，近年来则先后创建了“宁波铁人”公众号和宁波铁人三项俱乐部，倾力推广铁人三项运动。短短几年时间，宁波“铁三”俱乐部中已经聚集了几百号玩家。

这些玩家习惯把自己参与“铁三”运动称作“打铁”，而他们多数人都曾是游泳、跑步、自行车单项运动爱好者，之后大胆尝试更具有挑战性的“铁三”运动。柯亚云是北仑长跑协会的成员，她说自己一向喜欢参与运动：“十几年前是跳广场舞，后来觉得应该对自己要求更高一点，参与的运动应该更激烈一点。后来跑步热起来，我们也去跑步，参加了很多马拉松赛。”除了跑步，她也练了3年游泳。去年在朋友带动下加入了铁人三项队伍，柯亚云认为“每个人都应该有挑战一下自己的勇气”。

在近日刚刚结束的宁波铁人三项俱乐部年会上，被推崇为“宁波最佳铁人”的胡茂平是近两年参赛成绩最突出的选手，通常他报名参加比赛都能够登上领奖台。他也并非运动员出身。“2014年宁波江北第一届山地马拉松开赛的时候，我是陪儿子去一起跑的，那年儿子15岁，我没跑过他……”胡茂平跑了一趟山地马拉松后觉得很有趣，之后了解到铁人三项运动后迅速尝试。

2016年9月，胡茂平去江苏参加自己的第一次“铁三”比赛时，自行车都是向朋友借的，而且之前也从来没有在公共水域游过泳。江苏回来后，接下来一个月时间他又连续参加了绍兴、萧山、东钱湖的三次比赛。“当时想挑战一下，试试看，毕竟没有系统训练，所以觉得还是很累的。”他从2017年对自己锻炼有了更系统的安排，成绩也迅速提升。2018年他参加的是45-49岁年龄组比赛，收获颇丰：千岛湖“铁三”邀请赛第三名；景宁“铁三”赛冠军；衢州国际邀请赛冠军；富阳“铁三”邀请赛冠军；东钱湖中铁协联赛季军……

## 我市“铁三”女将也不乏“大神”

铁人三项奥运会标准距离是游泳1.5公里、自行车40公里、长跑10公里，其它各类比赛中会根据路线或者参赛组别设置不同的比赛强度，其中被俗称为“大铁”的超级铁人三项赛采用游泳3.8公里、自行车180公里、跑步42.195公里。“远风”是我市第一个完成超级“铁三”赛的选手，蔡冰惠则是我市第一个完成超级“铁三”赛的女将。

十年前，蔡冰惠是自行车运动爱好者，2012年她转向跑步和游泳，2016年加入“铁三”阵营。“那年被朋友拉去千岛湖参加了一次‘铁三’比赛后，我的自信心爆棚了。”蔡冰惠笑称，2017年就参加了23场“铁三”比赛，其中包括去韩国完成了一次“大铁”，2018年她参赛次数是15场。

铁人三项之所以称之为铁人三项，除了要有铁人般的身体素质，还要有铁人般惊人的毅力，这也往往成为了人们对之望而却步的原因。“我能坚持下来吗”、“我可做不到”，在内心反复追问自己后，很多人可能还没开始就选择了放弃。蔡冰惠认为，投入一项运动首先需要具备兴趣，然后去做一些深入了解。“‘打铁’训练更有趣味性，三个项目交叉练习锻炼效果也会更好，比如跑步累了就通过游泳、骑车来调节一下。”

她认为这三个项目中，技巧性最强的是游泳。“游泳项目如果没有专业教练指点技术，光靠自己琢磨的话，花费很多时间练习也未必能提高多少成绩。当然，如果仅仅以完赛为目标，我相信很多人系统训练后都可以做到。不过通常是进入这个圈子后就会希望提高成绩，比如我保持这个爱好，就是想看看自己的极限到底在哪里。”蔡冰惠说，说到底其实也还是玩，“我本来就喜欢到处玩，现在利用周末去外地比赛，一带两便。‘铁三’比赛的举办地，都是风景线。”

记者 戴斌

图片由受访者提供