

铁三达人魏臣： 富阳是我的福地，希望自己继续“铁”下去

上周六的杭州市富阳区，来自全国各地的500多名铁三爱好者在富春江畔共同完成了中国铁人三项联赛总决赛的征途。其中，来自天津TUBRO铁人三项队的铁三达人魏臣以2小时09分42秒的成绩夺得男子大师组冠军。作为国内铁三界的明星，魏臣对于富阳有着很深厚的感情，他感慨正是在富阳，自己真正走上了铁三的道路：“这里就是我的福地。”

初“入坑”，遭遇“开门黑”

2012年，魏臣进入北京体育大学竞技体育学院学习，先后就读于游泳和体能专业。目前，他在北京的一家体育公司任跑步教练。不仅如此，他还是游泳二级裁判员、游泳国家一级运动员、铁人三项健将和AHA急救员。

近两年，魏臣在铁三比赛中屡获佳绩，去年一举拿下中铁联连续11场比赛的冠军，今年又获得了Ironman70.3美国田纳西世锦赛的参赛资格。

在谈到自己如何“入坑”铁三时，魏臣坦言是受到了朋友的带动。由于在球场上展现出优异的体能状态，2015年的一次跑步活动中，魏臣的老同学将他介绍到了天津TUBRO铁人

三项队。在队友和前辈的帮助指导下，他迅速融入了这项运动，并且很快取得了明显的进步。

不过虽然进步神速，但魏臣在人生的首次铁人三项比赛中却遭遇了“开门黑”。2015年8月份泰州全国铁人三项积分赛上，魏臣因为在自行车项目上遭遇爆胎而无奈退赛。尽管内心充满了失落，但他还是被铁三赛场的气氛所感染，也暗下决心，第二年一定要再来泰州并且完成比赛。

再次出征，与冠军失之交臂

初次失败没有击垮魏臣的信心，他说失败反而更加坚定了自己玩铁三的信念。9月份，魏臣去到秦皇岛参加了北戴河铁人三项赛，最终拿到了年龄组第三的好成绩，完赛时间是2小时30分。

谈到这次比赛，魏臣有个小遗憾。在跑步比赛的最后1公里前，他还处在第一名的位置，但由于有些中暑的症状，他在最后时刻被两名选手超过，遗憾地失去了冠军。北戴河赛之后，魏臣又在2015年剩下的时间里先后参加了北铁、天铁和中铁协杭州富阳站的比赛，都取得了非常出色的成绩。特别是杭州富阳站，魏臣第一次完成真正意义上的标铁比赛，成绩是2小时20分。正是那次比赛，让魏臣真正找到了对于这个项目的信心。

结束了第一年的“打铁”生涯之后，魏臣给自己定下了2016年要达到

铁三业余组健将水平(进入2小时15分以内)的目标。因此，在赛季开始前的冬训期间，他格外认真地进行准备。之后两年，他每年都会参加多项铁三比赛，富阳更是成为了他必去的赛场。

未来，还要继续“铁”下去

2016年，魏臣参加的铁三比赛达到了12场之多，此外还有2场马拉松和1场越野赛。9月份甚至一度达到了每周一场，赛程非常密集。当然，这样的积极参与也带来了不小的收获，他在10场铁三比赛中都拿到了第一名的好成绩。因此虽然辛苦疲劳，但满足与快乐也在他的心间蔓延。

更让魏臣欣喜的是，之前设定的标铁进入2小时15分以内的目标在成都金堂铁人三项赛中就得以实现，成绩是2小时9分，那是他2016年参加的第一场铁三比赛。

谈到今后的打算，魏臣表示自己还在继续着“打铁”之路，特别是在推广和普及铁三项目上，他还有很多想做的事情。未来，魏臣希望能在浙江看到更多人参加铁三。他说：“浙江的铁三赛事条件非常好，参与基础也不错，假以时日，必然将成为全国的铁三大省。”

(通讯员 李虹 张宏伟)



女友领上路，学艺老师父 法国小伙子与中国武术的不解之缘

在10月22日举行的“2017下城区金秋武术大赛”中，有一位金发碧眼的洋小伙儿格外引人注目——他表情认真，动作娴熟，一招一式有模有样。更让人意外的是，他和队友们凭借在健身气功大舞、马王堆和四十二式太极拳三个集体项目中的出色发挥，获得了团体一等奖。

这位高大帅气的洋小伙儿叫拉立斐尔，法国人，今年26岁，来中国一年半了，现在在一家驻杭外企当工程师。他是下城区武术协会的新会员，非常热爱中国武术，曾去少林寺学艺半年。

说起为什么会加入下城区武术协会，拉立斐尔笑着说要感谢他的台湾女友。当时，他的女友还在浙工大读书，偶尔路过下城区体育场，看到有人正在跟着老师练习太极拳，询问

后得知他们是下城区武术协会大木桥站点的会员，教拳的老师是解勇君站长。于是，女友就带着拉立斐尔向解老师学健身气功和太极拳。

解勇君今年已经80岁了，她是浙江省一级社会体育指导员，对武术非常执着，而且她教学生都是免费的。看到这位洋学生，解勇君说：“我不收你学费，但希望你能把中国武术发扬光大。”拉立斐尔很感谢解勇君，练起来也非常认真。从今年二月份开始，他每个双休日都会来下城区体育场向解勇君学习，技艺也越来越精湛，这次参赛和队友一起获得了团体一等奖，领奖台上的他笑得特别开心。

如今，健康中国的理念深入人心，太极拳、健身气功等传统体育项目有着广泛的群众基础，下城区武术

协会也用包容并蓄、传承发展的理念吸引了越来越多的群众加入，其中不乏像拉立斐尔这样的外国友人，协会目前已经有会员700多人。此次金秋比武大赛，来自下城区32个健身气功站点和武术教练站的300多名“武林高手”在下城区体育中心一决高下。此外，他们的身影还经常活跃在健康迎新跑、全民健身日、体育大会等各项全民健身活动中。

如今，拉立斐尔的中国武术情缘还在继续着，凭借着独特的身份、帅气的外表和不俗的实力，现在的他在圈内已经小有名气了。拉立斐尔对于中国武术的热爱和执着也激励着身边的人，他在收获快乐的同时也让身边的人感到了快乐。他的经历告诉我们，体育无国界，运动更健康。

(通讯员 刘华松)

