

孙洁:打铁之路永无止境 奥运项目独爱铁三 努力做一辈子铁人

本报记者 洪 漩

“打铁没有终点。”来自浙一跑团的打铁女将孙洁如是说,就在前不久,她刚刚结束了2017 IRONMAN 70.3厦门站收官赛的征程。作为浙江大学医学院附属第一医院血液科骨髓移植中心副主任医生,孙洁的工作可谓是强度大,休息时间少。可她硬是在有限的休息时间内“抢救”出训练时段,推掉不少朋友日常聚会、逛街、吃饭的邀约,让自己保持良好的备战状态。孙洁开玩笑地说道:“为了训练,我可是有点‘六亲不认’了。”

1 自小热爱体育 奥运会项目独爱铁三

孙洁告诉记者,打小家中长辈便十分注重孩子的身体健康,平日里父亲更是身体力行地带着她锻炼。一次,她和父母在游泳馆里,被当时杭州市少体校的教练一眼相中,因为胳膊长身材匀称,孙洁有机会进入少体

校学游泳。

“大概是从小学二年级开始,每天的生活就是上课与训练,就这样持续了四年,不仅为我打下了很好的游泳基础,更磨练了我的意志力。”孙洁感慨道,幼时坚持体育训练,深深影

响了自己的性格,同时也为日后的铁三生涯埋下伏笔。

四年一届的奥运会对于年少时的孙洁来说无疑是一场视觉盛宴,其中,最吸引孙洁的便是铁三。“每一届每一场铁三比赛,我都会在电视前守候。

那种心无杂念,为了完成目标坚持到底的铁三精神感染了我。”孙洁说,自己从小就欣赏并且向往铁三这项看着酷实则有些自虐的运动,在她看来,竭尽气力,不管周遭风起云涌,朝着一个方向前进,是一种优秀的表达方式。

2 首马意义非凡 回国后一发不可收拾

不少“铁人”都是从跑马过渡到铁三项目的,孙洁也不例外。她告诉记者,原本不太跑步的她,为了给儿

子送上一份别致的生日礼物,才打开了她跑马的新世界。

2010年,孙洁远隔重洋到加拿大渥太华进修,那里的生活方式带给她很大的触动。“平时大家休息时间都会去健身、进行户外活动,与我在同一个实验室的那些同仁更是每天都健身,对他们而言,锻炼就是生活常态。”

此时,恰逢渥太华马拉松开赛在即,得知这个消息的孙洁思量之下,决定报名,一方面是为了借机锻炼身体,更好地体会当地运动气氛,另一方面,身居异乡的孙洁十分思念在国内的孩子,她准备将完赛的奖牌作为一份不一样的礼物送给儿子。

“这么说来,我的首马还是在国

外跑的呢,时至今日,比赛服装依然被我视若珍宝。”对于首马初体验,孙洁津津乐道。

2013年,回国后的孙洁开始和爱人一同跑步,在她看来正能量是极易互相传递的,身旁热爱运动的人也会带动朋友们开始运动。“我跑的比较快,后来我那以前极其排斥运动的老公也跟上了我的步伐,现如今他已经可以参加波士顿马拉松了,而我,则转战铁三。”

3 仓促上马铁三 “打铁”没有终点

“我觉得我在跑友圈子里怕是混不出什么名堂了,不过我的身材在铁三界还是有优势的,你看游泳打小有基础,跑步这几年也有经验,那就剩下骑行。”正当孙洁琢磨着自己铁三前景时,杭州天堂铁人三项俱乐部的行云招呼她:“还等什么,一起来参加富阳铁三赛。”此时是2015年9

月,距离富阳铁三赛不足两月。

孙洁迅速着手购置了一辆自行车,出去练了几回就风风火火上阵,征战首次铁三比赛。虽然最终没有完赛,但是孙洁雀跃地如品尝到糖果的小女孩。“经验不够,‘智商还是硬伤’我居然漏跑了一圈,不过比赛体验特别棒,沿途帅哥美女看得我很过瘾。”孙洁说,自此以后,自己就设定了一个小目标:一定要完成一场铁三。

孙洁的疯狂“打铁”之路就此开始。今年的金山标铁和RONMAN 70.3厦门站都能看到孙洁的身影。并且,厦门70.3能够完赛完全在她的意料之外。当时,她举着浙一跑完的队旗,心里还是蛮激动的。

“一个人跑得快,一群人跑的远,我见证了跑团的成长,跑团也陪我跑过了每一公里路。‘打铁’之路充满着未知和坚持,我会一直坚持下去。”孙洁说道。



骑行不快不慢,刚好用来看世界 六旬老人骑行11562公里 还想去更远的地方

“这是我第5次单独骑行,穿越15省自治区,骑行了137天。”67岁的林周强说。前不久,他刚刚完成了全长11562公里的骑行挑战。林周强是温州人,一直喜欢户外运动,2014年开始单独骑行。这次北上南返的骑行从广州出发,被圈里的驴友们称为“最美骑行达人”。

和弟弟组成“兄弟旅”

说起林周强的骑行生涯,也是源自他年轻时候的一个梦想——要出远门看世界。20多年前,和同样热爱户外旅游的弟弟经常结伴去户外旅行。两兄弟还起了一个组合名称“兄弟旅”,他们两人时常加入温州一些驴友团,带上相机、笔和袖珍记事簿出发旅行。

旅行中,兄弟俩分工明确:哥哥专管“外交”,探问路径,搜集某地故事传说,还兼任摄影;弟弟则埋头做采风笔记。

不过,户外旅行并不能满足林周强,他有个骑行的梦想。“父母在,不

远游。”林周强说,随着他退休有了空闲的时间,父母身体却渐渐差了,自己不能离开他们,所以那几年没有去追梦。

骑上自行车去追梦

2014年,双亲离世后,林周强有了大量的空闲时间,便开始了自己的“疯狂计划”。不过,可惜的是因为弟弟还没有退休,不能一起骑行,于是林周强就一个人踏上了旅途。

2014年10月,林周强乘坐火车去贵阳,自行车则通过邮寄。第一次骑行,从遵义出发。39天内,跨越5个省(市),行程2700公里。这3年来,林周强完成了5次长途骑行。“每一次骑行都收获满满,沿途认识了很多

人,我喜欢和当地人聊聊天。”林周强说,在一次骑行到草原时,看到了和自己想象中完全不一样的情况。“我以为草原辽阔有很多牧民,结果我骑行的主干道离牧民居住的草原深处有10多公里,路上连水也买不到。”

在草原骑行时,林周强为了喝一口水,会深入草原,看到牧民家就进去讨水喝。“牧民们都很热情,虽然骑行十分辛苦,但是路途上遇到的这些有趣的人,总能让我把汗水忘记。”

盛夏遇上大风雪

今年6月20日,林周强骑着自行车从广州出发,开始了自己的第5次骑行旅程。这次骑行纵连南北线,全程11562公里,经历了酷暑、深秋、初冬。

在农历七月初七那天,林周强到达了呼伦贝尔大草原,遇上了大风雪。“这是我这辈子第一次在这种季节见到下雪,那景象真的很难忘。”

到达呼和浩特时,林周强的自行车坏了,因此耽误了几天时间,换了一辆车继续骑行。“在骑行中,各种状况都有可能发生,所以我说骑行也是艰苦满满。”

林周强每天都会发朋友圈分享自己骑行的状态,这也是他一种报平安的方式。对于接下来的旅程他也



有了安排,“等过完春节,我给自己安排了两次骑行任务,一次是去中国台湾环岛骑行,另一次是从北京出发骑行去西藏。”林周强说,只要身体允许,他会一直骑行下去。

(通讯员 余晓叶 黄松光)