

“绍兴女铁人”炼成记： 这是我的毕生愿望，不曾后悔

本报记者 汤晨阳

人物介绍

李海英，绍兴市文广旅游局艺术处副处长，从小“坐不住”的她，从2014年开始练习“铁三”，并完成了梦寐以求的“大铁”。为了这个梦想，她日夜兼程，终于到达了心中的彼岸。此时，她又向下一个目标进发了……

壹 绍兴“女铁人” 拿下全场冠军

“11小时58分56秒！”冲过终点的那一刻，胜利的喜悦向李海英涌来。她自己也有点不敢相信，第一次参加大铁的她，竟然拿下了女子全场冠军。而且，她的这个成绩比第二名快了37分钟多。

铁人三项运动，起源于美国，至今已有46年历史。按照赛事距离的不同，铁人三项运动（以下简称“铁三”）可分为奥林匹克标准距离（标铁）、半铁、半大铁，以及超长距离（大铁）等级别。目前，全国有许多城市都在举办“铁三”比赛，但有大铁的，仅江苏连云港、安徽合肥两地。

“大铁是‘铁三’中最能体现综合素质的一种极限运动，技术、体能、坚韧不拔的毅力，缺一不可。”李海英告诉记者，在2019年之前，国内还没有大铁比赛。在江苏连云港举办的这场赛事今年是第二届。因疫情防控需要，安徽合肥的大铁今年没有举行。

今年47岁的李海英是一名公务员，“铁三”是目前她业余最大的爱好。从2014年至今，她已经参加了大大小小近40场“铁三”比赛。最远的一次，是在美国恶魔岛。

“这是我第一次参加大铁，报名的是女子45—49岁组。比赛前，完全没想到自己可以进‘12小时’。”李海英说，为了这场比赛，她艰苦训练了整整10个月。

“那段时间，几乎每天都是3点40分起床，4点半开始训练，7点之前结束，然后准时上班。午休时间，也常常会去加练。”回想起这10个月的备战时光，李海英自己都不知道是怎样坚持下来的。“每天在凌晨4点的绍兴街头，看着路灯熄灭、太阳升起。特别是1月份的时候，天特别冷，每次训练回来洗完澡，人都还是冰凉的。”

“

大铁，是超长距离铁人三项赛的俗称。在比赛中，参赛者必须一鼓作气地完成天然水域游泳3.8公里、自行车骑行180公里、长跑42.195公里这三项运动的全程，用时最短者为冠军。

日前，在江苏省连云港市举办的超级铁人三项赛中，绍兴“女铁人”李海英拿下了女子全场冠军。与她一同参赛的7位绍兴选手，也获得了四个年龄组冠军和一个全场亚军的好成绩。

”

贰

练大铁自律是关键 有得有失她不后悔

完成大铁，是李海英的毕生愿望，现在她不仅完成了，还拿下了女子全场冠军。要知道在这之前，绍兴还没有女性完成过大铁，就算放眼全国，也只有2000人做到过，其中女性比例少之又少。

为何如此热爱大铁？李海英说，首当其冲的是这项运动的趣味性，“像马拉松这

样的运动，我也能跑下来，但我总感觉内容过于单调了。大铁项目多样，很考验身体的均衡能力，每一块肌肉都需要得到锻炼。”

另一方面，每天的坚持锻炼让李海英也很着迷。“我很喜欢自律的感觉，因为明白自己心中要什么，每一次的付出都很有意义，这样的生活方式充满阳光，不管在

生活还是工作上，做事情都变得很有干劲。”李海英说。

不过，有得也有失。周末，李海英常常要和车友完成1500公里的骑行训练，而换做以前，周末可是逛街、喝下午茶的美好时光。李海英选择了前者，这条路坎坷但充满着希望，“不后悔，也没有想过放弃，我希望能不断挑战自我，朝更远的目标冲刺。”

导读

了不得的“水陆”功夫

<<<B3

来这里体验心跳加速的山地高空运动

<<<B4

