

林鑫瑜：越过山丘 更盼高峰

本报记者 陈素琴



人物名片

林鑫瑜，女，2002年4月24日出生，中国铁人三项运动员。

2019年6月1日，铁人三项亚洲杯赛女子青年组第一名；

2022年6月26日，全国铁人三项冠军杯系列赛女子优秀组冠军；

2022年9月17日，亚洲铁人三项锦标赛女子优秀组银牌；

2023年2月25日，铁人三项亚洲杯赛女子优秀组冠军；

2023年9月30日，杭州第19届亚运会铁人三项女子个人决赛亚军；

2024年7月31日，巴黎奥运会铁人三项女子个人赛创造中国队奥运会历史最好成绩；

2025年4月6日，亚洲短距离铁人三项锦标赛女子个人赛冠军。

林鑫瑜



泳池启航 初绽光芒

2002年，林鑫瑜出生于浙江，7岁那年，她被启蒙教练相中入选宁波市游泳队，凭借着过人的天赋和刻苦地训练，在2014年第十五届浙江省运动会上，林鑫瑜一举斩获2枚金牌，成为泳池中的一颗新星。那一刻，所有人都看到了她在游泳项目上的巨大潜力。

体育之路从来都不是一帆风顺的。在省运会夺金之后，林鑫

瑜遭遇了瓶颈。在日常训练中，她的成绩出现了较为明显的下滑。无论如何努力，都难以找回曾经的状态，这让年轻的林鑫瑜陷入了深深的迷茫和焦虑之中。启蒙游泳教练在了解到她的困境后，经过深思熟虑，向她推荐了铁人三项这个项目，建议她尝试转型。对于当时的林鑫瑜来说，铁人三项是一个完全陌生的领域，但她骨子里那股不服输的劲儿让她

决定勇敢地迈出这一步。

2017年，林鑫瑜迎来了人生的重要转折点。她通过集训选拔，顺利入选原成都军区铁人三项队集训，正式开启了自己的铁人三项生涯。从熟悉的泳池迈向包含游泳、自行车和跑步的铁人三项赛场，这无疑是一次巨大的挑战。但林鑫瑜没有退缩，她凭借着在游泳项目中积累的良好体能和坚韧意志，踏上了新的征程。

铁三赛场 崭露头角

转项的道路看似坎坷，但林鑫瑜找到了属于自己的舞台，她展现出了极高的天赋和热情，训练中总是全力以赴，不断挑战自己的极限。也正因如此，2019年林鑫瑜顺利进入中国国家铁人三项队。2022年6月，在全国铁人三项冠军杯系列赛中，林鑫瑜凭借出色的发挥，拿到了她在这个项目上第一个全国冠军。这次夺冠，对林鑫瑜的职业生涯来说也是意义非凡。“当时我站在领奖台上，看着五星红旗冉冉升起，心中充满了自豪，也更加明确了自己的目标——在国际赛场上为中国铁人三项争得荣誉。”

2023年，林鑫瑜在铁人三项亚洲杯中以1小时2分28秒的成绩夺冠，这一成绩让她在国际赛场上开始崭露头角。同年6月，林鑫瑜入选中国铁人三项队参加杭州亚运会名单。可惜的是，在杭州亚运会铁人三项女子个人决赛中，她获得亚军，与冠军失之交臂。

“亚运会前，身体和心理状态都非常好，竞技水平处于一个高点。上半年，除了在云南玉溪高原环境训练，也陆续参加了一些比赛。”林鑫瑜表示，可惜的是4月在成都参赛时摔车受伤，一度跑不了步，之后训练时又摔了一次。备战亚运过程中突遭伤病困扰，这让林鑫瑜始料未及。林鑫瑜表示，因为伤病没有得到完全康复，直到赛前一个月，跑步训练都不敢上太大强度。“虽略有遗憾，但我知道自己在比赛中付出了全部。”

2024年，对于林鑫瑜来说是具有里程碑意义的一年。代表国家出征奥运的她，在巴黎奥运会铁人三项女子个人赛中克服了重重困难，最终以第28名的成绩，创下中国选手参加奥运会该项目的历史最好成绩。在比赛中，她遭遇了诸多意外状况，比如游泳比赛中泳镜被其他运动员打掉、自行车比赛中道路湿滑多人摔车。虽

然最终成绩距离冠军有一定差距，但林鑫瑜在赛场上展现出的坚韧不拔的精神，让全世界看到了中国铁三运动员的风采。“撞线那一刻，感觉非常疲惫，看了一下大屏幕上的成绩，我和冠军差了将近6分钟吧。”林鑫瑜回忆道，走向运动员休息区的那一段路程，内心很复杂，很低落，但想到自己还年轻，还有很多机会，并且背后还有那么多人支持着自己，很快便觉得有了继续向前的动力。



不断突破 大放异彩

经过巴黎奥运会的洗礼，林鑫瑜变得更加成熟和自信。在前不久进行的2025年亚洲短距离铁人三项锦标赛上，她迎来了爆发。在女子个人赛中，她从比赛一开始就展现出了强大的实力，无论是游泳，还是自行车和跑步阶段，她都是一骑绝尘，将自己的全部优势尽数发挥并保持到最后，成功夺冠。在混合接力赛中，林鑫瑜再次发挥关键作用，与队友默契配合，为中国队再添1枚金牌。这2枚金牌不仅是对她个人实力的认可，也是对中国铁人三项队多年来努力的最好回报。

铁人三项是一项对体能和意志力要求极高的运动，为了保持良好的竞技状态，林鑫瑜每天都要进行高强

度的训练。游泳、自行车、跑步，每一项训练都需要投入大量的时间和精力。无论是烈日炎炎的夏日，还是寒风刺骨的冬天，她都从未间断过训练。在训练和比赛中，她也屡遭各种伤病困扰，但她始终咬牙坚持，从未放弃。“其实心里难免有一些恐惧。你要是不战胜它的话，你下一次还会面临这个恐惧，所以必须要直击它。”

林鑫瑜的教练曾评价她：“从2021年到现在，进步是快速的，在理解训练的这方面，她很优秀，能够很快地接受新东西。”2022年加入中国铁人三项队的瑞士籍外教布雷特·萨顿，也为林鑫瑜带来了全新的训练理念和方法。林鑫瑜表示：“跟了萨顿教练之后，我发现铁三还能有很多新

的玩法，教练会把这些非常枯燥的课拆解。”

回顾自己转型之路，林鑫瑜感慨万千：“从一开始的尝试，到后来发现这个项目的无限可能，每一步都充满了挑战，也收获了满满的成就感。”对于未来，林鑫瑜充满了期待。她表示，自己的目标不仅仅是在国内赛场上取得好成绩，更要在国际赛场上不断提升。

在今年完成全运会的目标后，林鑫瑜计划参加更多的国际大赛，向更高的目标发起冲击。“这次亚洲锦标赛的成绩是新的起点，我希望在未来的比赛中，能够不断突破自己的最好成绩，让全世界更多的人看到中国铁三运动员的实力。”