

铁人三项破圈进行时?

本报记者 洪漩 图片由赛事组委会提供

上周末,国内首个省级铁人三项联赛的首站赛事——2025“绿水·青山”浙江铁人三项联赛在德清下渚湖湿地公园举行。同一天,上海铁人三项企业挑战赛在东方体育中心鸣枪,此外还有辽宁营口、江苏徐州、甘肃嘉峪关……近段时间,从南到北,一股“打铁风”正逐渐形成潮流。

铁人三项(以下简称“铁三”),这项结合了游泳(标铁1.5公里,大铁3.8公里)、骑行(标铁40公里,大铁180公里)、跑步(标铁10公里,大铁42.195公里)的综合性运动,正逐渐从专业运动员的舞台向大众“破圈”。打铁,成为越来越多人追求健康生活方式和运动潮流的一种新选择。

“在玩铁三的都是英雄”

“打铁10年,参加赛事数十场。”杭州邵逸夫跑团团长杨起初是个资深铁三爱好者。打开他的朋友圈,最近一条便是在德清下渚湖雨中奔跑的场景。他告诉记者:“觉得能玩这个的都是英雄。”

对跑步和游泳轻车熟路的杨起初,一开始认为只需要攻克骑行,即可实现“打铁”目标,但由于缺乏经验,首次骑行训练就被“虐得很惨”。“初次骑车40公里,回家发现臀部和腿都磨破了皮。”杨起初回忆道。

他当时已经报名了无锡太湖铁三赛,杨起初还是决定平衡训练确保参赛。“比赛当天,通过合理分配体力,越到后面反而越觉得进入状态。”自此,杨起初正式开启打铁之路,从标铁(奥林匹克标准距离,总程51.5公里)到大铁(超长距离,总程226公里)。

同样“为铁疯狂”的还有

浙江钱江潮旅游开发有限公司董事长沈益亮,他的铁三首秀是在2016年在江苏常熟举行的一场标铁赛。“那年,一位经验丰富的‘大神’鼓励我,说‘马拉松、游泳、骑行,你都会,就差报个名了’,我就稀里糊涂参赛了。”

这场铁三初体验让沈益亮回家后依然久久回味。截至目前,他已参加过从国内到国外的十余场赛事,同时还发动了不少身边人一起打铁。

谈及铁三的“魔力”,两位“打铁”达人不约而同的表示,当马拉松无法满足运动老手对于更高难度目标的需求时,铁三便成为进阶选择。“作为交叉运动,铁三能综合提升心肺功能、肌肉耐力和灵活性,符合部分运动爱好者对‘高效锻炼’的追求。”杨起初表示,复合训练模式可以提供

更全面的健康收益。

“十多年前,海宁玩铁三的人不过个位数,如今这个群体日益壮大,且遍及各年龄段,整体呈现年轻化的趋势。”沈益亮介绍,参与者要么时间弹性大,要么是“时间管理大师”,毕竟这个项目需要系统训练,要求选手必须极度自律。

耐力赛事的“新势力”

与已经形成一定规模的马拉松和越野跑相比,铁人三项运动目前在国内外仍处于起步阶段。记者从浙江省铁人三项运动协会了解到,目前,我省铁三爱好者群体规模在1万人左右,且这一数字正在随着时间稳步增长,呈现出明显的“破圈”趋势。

“过去参与者多为专业运动员或资深运动爱好者。如今,其受众群体不断拓展,涵盖了企业白领、高校学生、自由职业者等多个群体。”省铁人三项运动协会秘书长丁飞介绍,许多城市还涌现出俱乐部,定期组织训练与交流活动,进一步推动了这项运动走向“大众视野”。

在丁飞看来,铁三从小众到破圈的发展,折射出户外运动爱好者的需求趋势:“需求正从单一的健身目标,向追求多元化、个性化、挑战性的体验转变。”此外,在社交层面,这些运动也成为了人们拓展社交圈、分享运动乐趣的重要方式,爱好者们不仅渴望在运动中实现自我价值,也期待在群体中获得认同感与归属感。“例如此次铁三联赛,就是为顺应浙江铁人三项运动爱好者群体不断扩大、赛事需求日益增长的趋势而举办。”

随着赛事的增多,群体不断扩大,不少人也对铁人三项是否有可能成为下一个“马拉松”的问题产生好奇。对此,丁飞也给出自己的看法:虽然铁人三项与马拉松都属于耐力型运动,但铁人三项对参与者的体能、技术要求更高,且所需装备成本相对较高,这些因素在一定程度上限制了其普及速度。

“然而,随着人们生活水平的提高、运动观念的转变,以及赛事组织方不断降低参与门槛、优化赛事体验,铁人三项有潜力在未来实现更大规模的普及。”丁飞表示,虽然不太可能完全复制马拉松的发展路径与规模,但铁人三项还是会在未来形成具有自身特色的发展模式,在体育赛事占据不可或缺的一席之地。

“溢出效应”成办赛追求

在本次浙江铁人三项联赛男子全程40-49岁组的较量中,朱星宇以2小时37分59秒完赛。尽管这个成绩算不上最佳,但于他而言享受赛事是参赛的第一要务,朱星宇告诉记者,由于铁三竞赛对每个项目都依赖特定场地和适宜环境,所以每次参赛的地方无一不是山清水秀。因此,参加比赛顺便旅行也成为他和家人的休闲度假新选择。

赛道美、选手强、人气旺……一场铁人三项比赛,往往带动家庭的参与。主办方也不遗余力地追求赛事带来的溢出效应。

“下渚湖作为国家湿地公园,很适合开展铁三赛事,其独特的地貌也被巧妙融入赛道设计。”下渚湖街道管委會副主任钱江介绍,赛事前后,下渚湖村接待游客数量突破2万人次,景区游客量同比增长10%,特色农产品销售额更是同比增长470%。

选手们的“现身说法”恰好成为当地宣传的活招牌。成功实现了体育竞技、旅游推广、生态保护的三维价值共振。

就在前不久举行的第五届桐庐·生仙里铁人三项赛上,来自五湖四海的近600名

选手同场竞技。赛事不仅以更高规格、更强阵容、更深融合绘就了一幅体育与生态交相辉映的动人画卷,为当地带来了全网近7000万的曝光量,让桐庐县合村乡副乡长沈伟格外欣喜。

在沈伟看来,铁人三项这种综合性赛事,能够推动办赛地文旅体融合深度发展,同时也让赛事当地努力去打造更加优质的赛事环境和旅游体验,让绿水青山绽放运动活力。

