

活力 韵律

爱运动 更出众

□ 沈益亮

世界最大的铁人三项赛事运营公司世界铁人公司(WTC)曾经发布过统计数据,铁三运动最大的参与人群是35到40岁,中产阶级为主。也有人说,铁三是中年人和自己死磕。我就是这样一位“打铁”的中年人,一头扎进铁人三项的世界,上演属于我的中年逆袭。

曾经的我,爱运动但由于种种原因被病痛困住,被迫“罢工”。腰椎间盘突出、强直性脊柱炎找上门,疼到连翻身都艰难,走路更是奢望。那段日子,我深深明白,没有健康,一切都是空谈。我必须动起来,把丢掉的健康“抢”回来。

年轻时从部队转业回乡,我也曾参加过横渡钱塘江活动,体力尚可,只是后来忙碌在工作与生活之间,渐渐放下了运动。若非是身体“闹别扭”,我恐怕还没有那份重新运动的觉悟。

于是,我先从游泳开始,慢慢调整身体状态。我发现海宁跑步氛围浓厚,有十多个跑吧,一群热爱运动的人,我也顺势加入跑了起来,从3公里开始,到5公里、10公里,再到半马、全马,北京、上海、杭州、西安、广州、武汉、厦门、福州……三十多座城市的马拉松赛道,都留下了我的脚步。跑步,与距离无关,跟热血有关!毅力,就是自律。2016年,完成了好几场半马和全马的我在朋友的“怂恿”下,又开始另一项进阶玩法——铁人三项。他们说:“你就差个骑车了,骑车普通人都会,你三项拿起来就可以去参加比赛了。”我觉得他们说的也有道理,一听就心动了,顺势报名了比赛。我心想,标铁51.5公里,游泳、骑行、跑步连在一起,这才是真正的挑战。

开始运动之后,我的这股执着劲头,全都花到了训练上。业余时间基本上被铁三占满。工作繁忙,训练时间少,我就想办

法把通勤变成训练场。家到单位约30公里,我骑车上班,到了单位再骑回家,下班再重复一轮,一天能攒下近百公里骑行量。有条件要练,没条件,我就创造条件练。

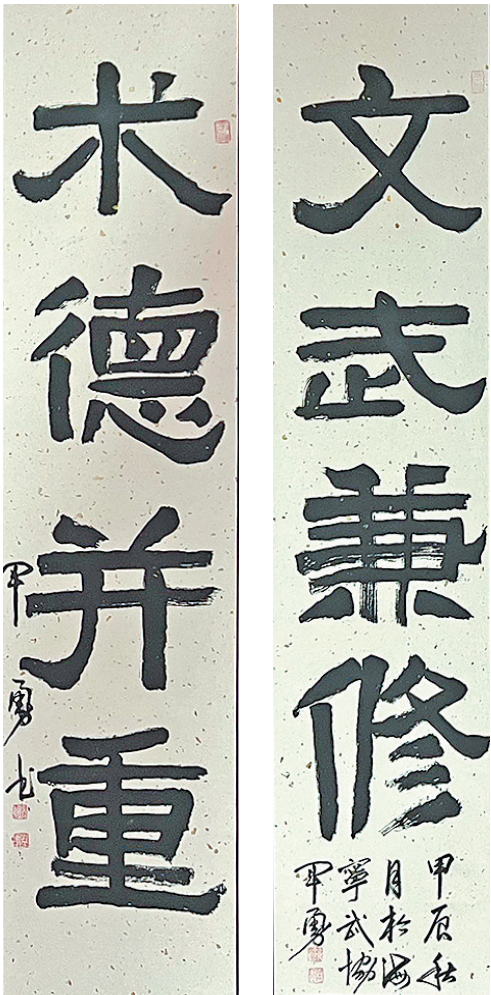
2016年6月,江苏常熟,我迎来了铁三“初体验”。我赛前从没把三个项目连贯练过,真正站上赛道,才知道有多难。游泳耗力、骑行疲惫、最后跑步时,双腿像灌了铅。好在爱人与孩子在旁呐喊助威,我咬着牙,一点点撑到终点。冲线那一刻,浑身酸痛到仿佛身体不属于自己。可肌肉的疲惫褪去后,那份征服感、成就感,让我休整两周就迫不及待重回训练场。

如今,我先后征战杭州湘湖国际铁人三项赛、STC大铁联赛之常熟尚湖国际铁人三项赛、千岛湖大铁113国际铁人三项赛、连云港超级铁人、IRON-MAN韩国釜山求礼站、上海崇明站、安徽广德铁立方等16场赛事,从病痛缠身到身强体健,运动给我的,远不止健康。身边朋友总劝我别太拼,可我清楚自己的身体——运动是为了更好地生活,不是盲目逞强。从被病痛折磨,到从容驾驭长距离赛事,事实就是最好的答案。

“打铁”对我而言,不只是挑战体能、磨练意志,更是一份特殊的“工作考察”。每次外出参赛,我都会留心赛事组织、赛道规划、服务保障,把好经验、好做法记在心里。我在海宁从事文旅体相关工作,这些赛场上学到的东西,都能化作灵感,用到家乡的文旅体融合发展中,让运动不止于赛场,更能滋养家乡。

有人说,中年就该求稳,可我觉得,中年更应该破界。从病榻边的挣扎,到铁三赛场的驰骋;从被病痛打败,到战胜自己、超越自己,我用汗水证明:年龄从不是枷锁,热爱与坚持,才是人生最好的保养品。

体坛妙笔



术德并重 文武兼修

□ 郭军勇



松石图

□ 李小和



舞

□ 姜植洲