



记者李春雷 摄影报道

记者李春雷 摄影报道

看看铁人是怎样炼成的

威海已有230多名草根铁人,越来越多的人开始加入他们

本报记者 陶相银 实习生 耿媛媛

近年来,随着人们环保意识的提高,体育活动已逐渐从传统的竞技体育向休闲体育方向发展,拥有优美山海风光的威海更是户外运动的天堂,威海市政府也提出了打造“休闲体育”这一崭新城市名片的新举措。如今,喜好冬泳或骑行的人们按捺不住了,他们向铁人三项运动发起了冲击,海滨小城的铁人越来越多了。



户外运动真快乐。
(威海铁人三项运动协会供图)

俩月多了130多位铁人

7月4日,威海国际铁人三项赛已经过去了近一个月,威海市铁人三项运动协会副主席刘广伟还沉浸在喜悦中:“这回拿了7个第一。”本届铁人三项比赛,报名参赛的有710余人,仅威海本地参赛者就有300多人,而在去年只有30多名威海参赛者。

“这两个月,天天都有人过来填表入会,现在应该有230多个会员了。”5月8日,威海市铁人三项运动协会成立,当时的会员数是90多人。

刘广伟认为,威海铁人人数骤增的原因得益于威海市政府的重视和市民

对户外运动的喜爱,“协会成立期间,得到了政府领导的高度重视,成立时,市领导和会员们还一起骑行。我们的主席就是前威海军分区司令员滕兆利。市民们有多爱好户外运动,到清晨的海边、公园、山上看看就知道了,清晨4点就有人锻炼。”

在5月22日举行的黄山国际铁人三项赛上,威海铁人三项运动协会派出26名选手,捧回了两项冠军、两项亚军、男子团体第三和一个第六名的成绩。7月16日,他们还将派队参加2011年中国嘉峪关国际铁人三项洲际杯赛。

“每个人都可以成为铁人”

威海市铁人三项协会的会员们有的来自机关单位,有的来自企业,还有一些是退休老人,最大的74岁。刘广伟说:“游泳必须好,这道槛拦住了不少人,否则会员会更多。”

33岁的姜大成是威海草根铁人之一,他经营着一家自行车店,是悠游之家骑行俱乐部的负责人,也是威海市铁人三项运动协会的副主席,他的自行车店成了骑行族、草根铁人们的据点。

在本届的威海国际铁人三项赛上,姜大成受伤不轻。“当时是下坡,我的车速达到了91.23公里,当时就意识到要出事”,他从车上摔了下来,右半身大面积擦伤,住了9天院,花了13000多元。姜大成认为户外运动的确存在危险,因此更需要“脑子”,铁

姜大成认为自己很懒,他只在周末参加骑行活动,平时的锻炼只是早晨骑着自行车上班,每天10多公里,但他认为每一个人都可以成为“铁人”。“只要你去了解,肯定会喜欢上铁人三项运动,只要你愿意坚持,就可以成为铁人。”

铁人会员们的年龄结构证实了姜大成的观点,威海的铁人有半数是50岁以上的,40岁—50岁之间的也近半数,30多岁的屈指可数,20多岁的基本没有。另外,女铁人占铁人总数的20%左右。

“铁三运动很平民”

李莉是国家一级铁人三项运动裁判员,也是一名普通的公司职员,她同样过着朝九晚五的普通生活。对于锻炼,她认为时间是挤出来的。

李莉每天5点半起床,给孩子做饭打发孩子上学,然后去晨跑半小时,午休时间挤出一个小时去游泳,每个周末去参加骑行活动。李莉说,铁人三项运动不是跟别人比赛是跟自己比,挑战自己的意志,“当你想到要游那么长时间,骑那么远,跑那么远,的确够受的。但战胜自我是一种美妙的享受。”

45岁的徐海是铁人



▲▼梦想有多远,就看你敢骑多远。(威海铁人三项运动协会供图)



○相关链接

铁人三项成为威海新名片

铁人三项是一个年轻、健康阳光、融入自然、充满挑战的现代体育运动项目。威海市铁人三项协会的口号就是“融入自然,超越自我”。

早在2008年,威海就引入了铁人三项比赛项目,当年的全国铁人三项锦标赛上,有来自各省、市、自治区的350多名运动员参赛。由于连续两年举办全国铁人三项赛事的优异表现,威海引起了法国洛里昂铁人三项赛事委员会的注意。2009年10月14日,威海与法国方面签署协议,共同承办2010年长距离铁人三项世界杯赛事,威海铁人三项从此迈向国际舞台。在2011年威海国际铁人三项赛上,有来自22个国家和地区的700多名运动员参赛,其中外籍运动员100多人,吸引了40多家国外媒体报道。

培育铁人三项这一品牌赛事,是威海打造“休闲体育”这一崭新城市名片的新举措。“威海的空气质量、海水水质以及气候条件都非常适合户外活动,赛道位于观光旅游线路环海路,山海风光优美,在威海举办铁人三项赛事,是体育与休闲的完美结合。”威海市副市长张波说,今年1月,威海体育总会又与法国赛事公司签署2011和2012两年的办赛协议,力图将这项国际铁人三项赛事打造为威海的品牌赛事。此外,威海半月湾还被国家体育总局命名为“中国铁人三项运动协会专用赛场”。

时间练习。他说,铁人三项运动对他意味着放松,从工作的疲惫中将自己完全释放出来,开心地生活。

43岁的许春是威海市中威轮胎厂车间的一名普通女工,也曾多次获得了铁人三项运动的冠军,但她最关心并非是夺得冠军,而是可以在工作之余锻炼出一副好身体。许春每天早上5点就起床,先去海边游泳跑步,再回家吃饭、骑车去上班,下班后还会去幸福门广场跳舞,“锻炼让生活很充实,但还是以上班为主,参加比赛不会耽误工作。”

威海的骑行族们都

拥有漂亮的自行车,最贵的一辆8万多元,刘广伟的自行车花了3.9万元。但刘广伟并不认为铁人三项运动是贵族运动,“更新装备、补充营养,这的确需要花一些钱,但最主要的还是个人爱好。会员大多就是普通工人,只要他们想锻炼,花几百元买辆二手车也能炼成铁人。”

68岁的铁人邹积秋一点都不服老,每天早上他要玩20公里的轮滑,从张村镇滑到羊亭镇,一个多小时。此外,他上午去拉琴,下午去打球,“锻炼是心态问题,跟年龄无关”。

“一路骑下去图个好心情”

到了周末,骑友们都要组织骑游活动,每次都有几十个人。他们从市区出发,选一条车少、风景优美的公路,一口气骑上几十公里,中午就在路边饭店会餐,花费AA制,骑友大志说:“山海之间,乡村小路,都是户外运动的天堂。要想享受,就得骑出来,走出来。”

6月30日,远方、大青蛙、大志返回威海。远方、大青蛙、大志都是骑友们相互称呼的网名,他们之间能随口说出很多骑友的联系方式,但对于名字却大多仅限于网名,“我们都是通过论坛、QQ结识的,一起快乐就够了,不在乎对方的真实姓名、职务高低。”

他们在6月13日出发,到青海、西藏骑游了一圈。“真正的骑行时间也就几天,高原反应太厉害了。”远方说,骑游的人真多,尤其是在西藏,路上到处是雪,还有很多人翻山越岭。即便是在高原患上了严重的

感冒,三人还是坚持去了拉萨,

远方52岁,真名叫秦晓玲,是名退休工人。“我好动,退休后原本准备在家练字,憋坏了。后来参加了骑行活动,一发不可收,每年都要出去骑游一段时间。”近几年,远方的足迹遍及海南、福建、山西、陕西等地。“每次出去,先跟当地的骑友联系,虽然只是通过网络聊天,但大家都很热情,跟一家人似的,一点也不陌生,既一起骑游,又给我当导游。”秦晓玲说,户外运动已经成为她的一种生活方式,锻炼身体,结交朋友,离不开它了。

7月5日,74岁的戚立惠、62岁的王家胜和一名69岁的骑友陈先生已经骑行到了河南省的义马市。他们5月18日出发,先乘火车到武汉,一路骑行向西,经重庆到成都,又从成都乘火车到乌鲁木齐,从乌鲁木齐骑行至青海湖、西安,目前刚进入河南省。王家胜说:“一路骑下去,图个好心情。”



从左到右:大志、远方、大青蛙。(网友“大志”供图)