

华发股份杯 | 华发·九龙湾中心 vip专线 | 5386777
2014年威海长距离铁人三项世界锦标赛 | 临展中心地址:威海国际展览中心C馆北侧



67岁张玉已参赛5届铁三

铁三改变了他的退休生活,身体和精神都得到了提升



▲张玉经常和“铁友”一起进行铁三项目训练,图为张玉在环海路上进行自行车骑行训练。记者 陈乃彰 摄

本报9月1日讯(记者 刘洁)“华发股份杯”2014威海长距离铁人三项世界锦标赛,这一最高级别的铁三赛事自2008年开始连续六年在威海举办,大量赛事报道、知识宣传以及广泛的体验在威海展开,威海铁人队伍悄然壮大。

铁三成为威海群众体育的重要内容,铁三以其独特的魅力改变了“铁人”们的生活方式。

古铜色的皮肤,结实的肌肉,倒三角的身材,你绝对猜不到,张玉已67岁。“他是威海今年唯一一个报名参加男子长距离65-69岁组的选手”。

今年已是张玉从事铁三运动

的第5年,5年来他参加了大大小小10几场铁三赛。“游泳我会,骑车也在行,还常年参加马拉松,”张玉于2010年通过朋友介绍参加威海铁人三项运动协会。“马拉松一跑就3、4个小时,还是枯燥。铁三的乐趣就是可以换项,威海的赛道风景这么美,相当于边骑车边赏风景。”张玉相当享受铁三带给他的一切。铁三的迷人之处征服了张玉,从此一发不可收拾。

每天早上游泳,下午骑行加跑步,张玉说,铁三丰富了他的退休生活,每天的时间都安排得满满,整个人从身体到精神状态都有了提升,人生态度变得更加积极。“比

赛前,要做好心理准备,冬练三伏,夏练三九,最困难的都挑战过了,其他的就不怕了”。

回忆参加2011年威海国际铁人三项赛比赛的情形,张玉说,当时海水温度15度左右,水温偏低,只能咬牙坚持下来。2013年,张玉再次参加获得所报组别第4名,“没想到会取得名次,当时就是想重在参与”。

看着五年来陪自己征战过广州、宁夏、北京等多个地方的自行车,张玉说,自己享受铁三本身的快乐,没把名次看得那么重,今年是他五年来参赛距离最长的一届,“重在参与,坚持下来就是胜利”。

威海铁三大事记(四)

2010、2011连续举办国际性铁三赛

2011年6月11至12日,2011年威海国际铁人三项赛(含2011年国际铁人三项洲际杯赛、全国铁人三项冠军杯系列赛和长距离铁人三项世界杯系列赛)在半月湾(中国铁人三项运动协会专用赛场)举行。日本、加拿大、韩国、中国、中国香港等25个国家和地区的700多名运动员参加比赛。

该项赛事是国际铁联批准的2011年两站长距离

铁人三项世界杯赛之一,也是国际铁人三项洲际杯赛,还是中国铁人三项运动协会2011年主办的四站全国铁人三项冠军杯赛之一,其中威海350多名参赛选手共摘得7金5银2铜。

这是山东威海继成功举办2010年长距离铁人三项世界杯系列赛后,第二次成功举办国际性铁人三项比赛。

记者 刘洁 整理

普通人练铁三最好拜师

想参赛铁人三项,建议先加入当地铁人三项俱乐部,在有人指导下训练。特别是刚入门时,不要想先练着,等练好了再拜师,这样就错了。

自己练习很有可能误入歧途,练错了终身遗憾,所以建议先加入铁人三项俱乐部,在老手指导下练习。不要以为练得多就可以了,合理安排三个项目的训

练时间搭配、训练模式,很重要。

每个人的情况不同,入门时一定要别人指导、当面测试,了解个人情况,制定出适合的训练计划。训练时要根据自身条件定一个比较合理的目标,并严格执行,这个过程中是有很多收获的。

记者 刘洁 整理



“环翠楼红参杯” 2014年威海市首届 社会体育指导员技能展示大赛

一、主办单位:威海市体育局

二、承办单位:威海市社会体育指导员协会
齐鲁晚报今日威海

三、协办单位:威海市老年体协 威海市体育彩票管理中心

四、时间:9月5日

五、地点:威海体育馆