

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波

任意天涯

运动很多时候是一种挑战，挑战自我、挑战自然，而汇聚了游泳、自行车、跑步的铁人三项，无疑是最具有挑战性的那一个。

最近几年，随着铁三赛事在上海举办得越来越多，铁人三项运动在人们的眼中也不再是高冷模样。事实上，它可以是很亲民、很接地气的。即将在松江举行的“小昆山杯田园铁人三项赛”，就能体现这一点，尤其是“小铁人”的加入，更让这项运动拥有未来。

相比欧美国家，铁三运动在中国的发展是要晚一些，但好事不怕晚。随着人们生活水平的不断提高，对健康的要求也越来越高，具备诸多挑战性的铁三项目，受到更多普通市民尤其是年轻人的欢迎。它不仅能增强体魄，也能磨练意志，可以说是身体和心理的双重锻炼。

跑步、骑行或者是游泳，已经慢慢成为了很多人的生活方式。相信不久的将来，铁人三项这项运动也会一样——我是“铁人”，我骄傲！



申之魅

谁是铁人

◆ 关尹

铁人三项，在以往听起来距离普通人或许还是很遥远的一个名词。但最近几年，越来越多的人已经开始接触并喜欢上这项挑战极限、挑战自然的运动，让它变得时髦起来。

如果你恰好对游泳、自行车、跑步都感兴趣，为何不尝试和那些勇士们一起，来当一回“铁人”？

考验极限

1974年2月的一天，一群体育爱好者聚集在美国夏威夷的一家酒吧里，争论当地举办渡海游泳赛、环岛自行车赛、檀香山马拉松赛哪个项目最有刺激性、挑战性，最能考验人的意志和体能。一名美国军官提出，谁能在一天内先在海里游3.8公里，然后骑自行车环岛180公里，再跑完42.195公里的马拉松全程，中途不得停留，谁就是真正的“铁人”。

铁人三项就是这样诞生的。它是将游泳、自行车和跑步这三项本身已具备悠久历史的运动结合起来而创造的一项新型的体育运动项目，对参与者的体力和意志考验极大。1994年它被国际奥委会列为奥运会比赛项目，因此成为进入奥运会最快的现代体育运动项目，2000年在悉尼奥运会上首次亮相。

铁人三项比赛有短距离（游泳0.75公里、自行车20公里、跑步5公里）、奥运会距离（游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里）、长距离（游泳4公里、自行车130公里、跑步30公里）三种。比赛中，运动员应按规定依次连续不间断地进行游泳赛段、自行车赛段、跑步赛段，直至到达终点完成比赛。

中国的铁人三项运动起步较晚，自20世纪80年代传入国内，中国铁人三项运动协会（CTSA）成立于1990年1月1日。到2005年，铁人三项终于成为全运会正式比赛项目。刚刚

结束的东京残奥会，在男子PTS4组别中，云南选手王家超出战，这是中国第一位参加残奥会铁人三项的运动员，最终他以1小时04分54秒完赛，获得第四名。

沪上流行

在上海，铁人三项这项运动的推广和普及，也呈现加速之势。2018年4月，中国第一所铁人三项学院，就落户在上海体育学院，而众多铁人三项赛事的举办，也让上海成为国内铁三运动的领先地。

目前，金山、崇明和浦东临港的滴水湖等区域，都有比较成熟的铁人三项比赛。尤其是金山城市沙滩铁人三项赛，已逐步发展成一项高水平的国际赛事，报名参与人数上千人。金山铁三赛也是国内鲜有的下水点在海滩的铁三赛事之一，赤脚从沙滩奔向大海，去深拥自然、挥洒汗水，无疑是一种非比寻常的体验。

就在上个月，这项赛事也将在松江区全新“登陆”——“小昆山杯上海市第一届田园铁人三项赛”呼之欲出。考虑到疫情的影响，暂定9月25日开赛。比赛将招募410名爱好者，其中成人250人、小铁人80组。

与其他赛事不同，“小昆山杯”在项目的设置上，也是因地制宜，将户外游泳改为了“浆板”比赛，参赛者将沿着河道划行来回1公里路程，小铁人组则需要家长配合共同完成，其余两个项目不变，自行车20公里（小铁人6公里）、跑步10公里（小铁人3公里）。

“这是一场全家都可以来参加的铁三赛，除了竞技性之外，也有更多的趣味性，对孩子们来说，既是一种挑战，同时从小也能体会到合作的意义，更能增进亲子关系。”比赛承办方、上海市意体育发展有限公司负责人宋存强介绍说：“我们是看到了铁人三项赛事的吸引力和魅力，因此第一次把它引入到松江，现在比赛的名额都要靠‘抢’。在小昆山的万亩良田之畔，一边挑战身体极限，一边欣赏田园美景、呼吸新鲜空气，相信对所有参赛者来说，都是一次特别的感受，欢迎到松江来当一回‘铁人’！”



练门道

铁人三项注意事项

- 参加比赛前，应该充分了解自己的身体情况，包括身体成分、血脂率、疾病史，特别是心血管方面的问题，判断是否适合这项运动，是否真正了解和热爱这项运动。
- 正确评估自己的游泳水平、骑行水平和跑步水平，了解自己在这三项运动中的差距和存在的问题。
- 进行科学训练，注意循序渐进，千万不要心急和冒险。
- 注意休息和恢复。大运动量训练，一定要及时加强营养，睡眠对运动恢复的作用就更大。比如，每次训练完主动进行肌肉拉伸，每天不管多忙，都要按时睡觉等等。
- 一般的游泳运动都是在泳池进行，但铁三比赛却是在户外的公开水域，所以要花时间进行户外的游泳训练，它会受到水温、气温、风向、潮汐等因素的影响，与室内的区别很大，更要注意安全第一。

行有迹

小昆山杯上海第一届
田园铁人三项赛

地点
松江小昆山镇

时间
9月25日
(视疫情影响确定)

