

历时11小时49分,游泳3.8公里,自行车骑行180公里,跑步42.195公里……

牛!沧州“大铁先生”孔明

本报记者 庞维双

游泳3.8公里,自行车骑行180公里,跑步42.195公里,全程约226公里的超长距离铁人三项赛事(俗称“大铁”)是极具挑战性的耐力赛事。能够完成这项超高难度比赛的选手,被称为“Ironman”(“大铁先生”)。前不久,我市退伍军人孔明初次参加这项比赛取得成功,历时11小时49分完赛,成功加冕“大铁先生”。

昨天,记者见到瘦瘦高高的孔明时,他正忙着帮岳父的凉皮店送餐。自比赛结束后,他又恢复了跑步一上班一下班送餐的生活,每天忙得像陀螺。“战胜自己的感觉,真的很好!”说起参赛经历,他仍然按捺不住内心的激动。

沧州跑友圈 冲出一匹“黑马”

孔明今年39岁。他2020年从部队转业,目前在运河区工作。

刚回到家后的半年,孔明因为生活环境的变化,身体开始发福。半年时间,他的体重从140斤增加到180斤。“那会儿,爬到三楼我就喘。”孔明笑着说。

2021年春天,孔明带着孩子去沧州体育场玩时,看到几名跑步爱好者正在塑胶跑道上锻炼。仗着自己16年军旅生涯打下的身体底子,他在后面跟着人们跑起来。

“我以为很简单,但跟了一圈,就跑不动了。”孔明气喘吁吁地放慢了脚步,和前面的人拉开了距离。当这些人又一次超过他时,纷纷回头鼓励他:“加油,再来一圈!”轻松的氛围、朝气蓬勃的状态……这些都深深地吸引了孔明。他不想再懒惰下去,萌生了加入跑友队伍的想法。

隔了一周,孔明再次来到沧州体育场。在跑友们的带领下,孔明以每公里6分钟的配速跑完了10公里。“心脏都要跳出来了!”孔明拖着沉重的双腿,走下了跑道。

从这以后,孔明开始尝试每天早晨5点起床去跑步。他有幸结识了我市一位资深的马拉松爱好者,并得到了专业的指导。这位前辈认为,孔明耐力较强,可能会成为沧州跑友圈的“黑马”。后来,这位前辈经常带孔明进行长距离拉练,并鼓励他去参加马拉松赛。

跑步过程中释放的多巴胺能量,让孔明对这项运动越发上瘾。他试着去参加网络马拉松赛、半程马拉松赛,成绩稳步提高。2021年底,他用时2小时59分,在衡水湖全程马拉松赛中完赛,成为“破三”(即3小时内完赛)选手。冲过终点的那一刻,孔明获得了满满的成就感,开心极了。

仅仅训练半年时间,就在自己参加的首个全程马拉松比赛中“破三”,孔明备受瞩目,成为沧州跑友圈里的“传奇人物”。

“黑马”爱上了极限运动

2023年2月,孔明随沧州跑



孔明成功完赛。

友前往香港,参加100公里山地越野大赛。

据了解,“香港100”是越野大满贯赛事之一,一直是跑步爱好者的“必争之地”。历经22小时,孔明最终完赛,在2000余名参赛选手中排第369名,获得铜奖。这次参赛经历,为孔明打开了极限运动的新世界。当年,他又参加了“江南168”越野赛等知名赛事。

孔明像开挂了一样,一次又一次挑战自己的极限。他定下了一个目标:40岁之前参加全程铁人三项比赛。

在众多体育赛事中,铁人三项是一项极具挑战性的极限运动。

铁人三项比赛分为三部分:游泳、自行车和长跑。一般情况下,比赛的顺序是先游泳,再骑自行车,最后进行跑步。根据比赛类型的不同,铁人三项的距离也有所不同,分为短距离、标准距离、半程铁人三项、全程铁人三项比赛。其中,全程铁人三项比赛难度最大,也被称为“大铁”比赛,包括3800米游泳、180公里自行车骑行和42.195公里跑步,要求参赛者在17个小时内完成。

今年年初,孔明看到2024千岛湖“大铁”铁人三项赛的报名通知后,毫不犹豫地填写了信息。

“你行吗?”“不敢想象!”……喜欢运动的朋友得知孔明的决定后,发出了不同的声音,其中有鼓励,也有质疑。

“单拿出一项比赛,完赛都有难度,更何况三项组合在一起,还要求连贯完成。”孔明内心也有些动摇,但还是着手准备起来。

在日常锻炼中,他根据自己的身体状况,逐渐增加跑步里程。6月底,新买的自行车到货后,他利用周末开始锻炼,天不亮就出发,进行长途骑行。8月的一个清晨,孔明和骑行队友从沧州市区出发,前往南大港湿地。回程的路上,孔明想着妻子程建南的膝盖刚做完手术,急需他回去帮岳父的凉皮店送餐,就加快了速度。他顶着炙热的太阳,冒着39℃的高温,返回沧州市区。当他赶回凉皮



冒雨骑行。



咬紧牙关奔向终点。

店时,感觉自己中暑了,但还是拎起打包好的餐盒,出去送餐。“飞跑上楼去送餐,真是一刻也不敢耽搁。朋友们都打趣说,我是送餐练就的‘飞毛腿’。”孔明笑着说。

孔明只会蛙泳,他尽可能挤出时间,甚至牺牲睡眠时间,尝试去公开水域训练。在此期间,日常工作和家庭琐事会打断他的训练计划,但他克服困难,坚持了下来。

从清晨到夜晚 艰难完成比赛

日前,2024千岛湖“大铁”

铁人三项赛在杭州千岛湖开赛。近300名参加“226大铁组”赛事的选手跃入千岛湖中,开启了从清晨到夜晚的漫漫征程。

那天,当地低温降雨。孔明不仅面临超长距离的竞技挑战,还要应对并不友好的天气条件。这是对选手体力的考验,更是对意志力的锤炼。

“水温比我预想的还要低。”一头扎入水里后,孔明连呛几口水,身体不由自主地打颤。只会蛙泳的孔明,在水里一点不占优势。他一会儿被前方队员不慎踹一脚,一会儿又被旁边自由泳的队员抡一下。不断翻涌的波浪,也让他看不清方向,时不时呛几口水。

看着其他参赛选手不断超越自己,他不住地提醒自己:“放松,放松!”他尝试着调整呼吸,适应水温,慢慢找到自己的节奏。他辨别出前进的方向后,开始远离人群,向外围游去。按照自己的节奏,他奋力向终点进发。

3.8公里的游泳里程,孔明用时1小时54分。因为一直在外侧,孔明的运动手表显示,他实际游了5.2公里。“我比第一名晚了一个小时,比大多数队员也晚了半个小时。”孔明有些懊恼。

游泳比赛只是开始,接下来180公里的自行车赛才是真正的考验。每圈45公里,参赛者一共需要骑行四圈。

虽然赛道两边的风景很美,但孔明无心欣赏,他需要尽快抢回耽误的时间。雨水顺着他的眼睛流到嘴唇上,他伸出舌头舔了舔,却是咸咸的汗水味道。他知道,自己的体液正在快速流失,需要补充能量了。

第二圈时,孔明右手握把,左手伸到后面的背包里,掏出妻子事先准备好的食物,准备补充能量。为了便于孔明比赛时食用,程建南前一天已经把食物的包装去掉,分别用保鲜膜裹好。此时,孔明顾不上剥去食物外面的保鲜膜,便胡乱地塞到嘴里,边嚼边吐出保鲜膜,然后再喝一大口水,将食物送下去。

第三圈时,孔明的胃胀得难受,凉水送下去的食物不住地往上涌。他忍不住了,全都吐了出来。雨一直下,在湿滑的赛道上,孔明每蹬一下踏板,酸疼的大腿肌肉都有一种无力感。

“我的脚掌发疼,途中经常看手表,觉得后面的30公里太难熬了。”孔明说,有好几个瞬间,他产生了放弃的念头,可是一想到自己的强项还没开始,他又不甘心。最终,孔明用时5小时45分,完成180公里的自行车赛,略微追回一些时间。

随后,比赛到了跑步阶段。由于前面两个项目消耗了太多体力,孔明的双腿像灌了铅一样沉重,起初的每一步,都像踩在棉花上一样。他不顾脚掌的酸痛,硬着头皮向前跑。

天色渐晚,气温也在下降,有的队员跑跑停停,有的直接走了起来。孔明拉开衣服的拉链,像不知寒冷一样,抬起头,闭着眼,顽强地向前跑着。

想着自己一路走来的艰辛,想着自己要给孩子做榜样,想着发烧的妻子还在雨中等待,孔明咬紧牙关,奋力向前……

当天,孔明历时11小时49分成功完赛,获得35岁-39岁组第12名,成为整个赛事第32个冲过终点的选手,加冕“大铁先生”。孔明的妻子已在终点等候多时,上前紧紧抱住了他。“他哭了,我也哭了。”妻子心疼地说。

“有人说,铁人三项就是自己跟自己的较量。在整个比赛过程中,是信念和坚持让我克服了重重困难。”孔明认为,他不仅是在完成一场比赛,更是在挑战自己的极限。

(本版照片均由孔明提供)