

快乐的“打铁人”

——记重庆“大铁”史上第一名、永川人刘浩诚

渝西都市报记者 凌泽英

永川人刘浩诚,今年9月下旬广德超级铁人三项赛夺得同龄组金牌、全场铜牌,10月13日又在中国·重庆长寿湖成渝双城铁人三项公开赛上夺冠。“超铁”获奖是他2019年定下大铁目标(3.8KM+180KM+42.2KM)的又一个五年之约,更是他一次次挑战自己、突破自己、提升自己带来的惊喜。

226KM极限挑战“一战成名”

刘浩诚1997年出生在永川区陈食街道,现在南岸区从事体育教练工作。

2023年,刘浩诚代表“拖家带口铁人三项俱乐部”参加中国·重庆长寿湖成渝双城铁人三项公开赛,夺得25—29岁组第一名,成绩分别是游泳(1.5KM)00:31:00,换项一00:02:17,自行车(40KM)01:09:09,换项二00:01:09,跑步(10KM)00:39:11,总成绩02:22:46,领先第二名近3分钟。

25—29岁,这是强有力的竞争年龄段,也是耐力逐渐发展出成绩阶段。

今年9月,刘浩诚参加广德铁立方超级铁人三项赛,与来自全球14个国家和地区的1500多名选手同场比拼。这次,他出战项目226KM(俗称“大铁”),需要连续不断完成3.8KM游泳、180KM自行车骑行、42.195KM跑步,3项加起来总共226公里。据业内人士介绍,这是铁人三项运动的极限挑战,“大铁”完赛也是每位“铁人”梦想,但很多人都望而生畏、望而却步。刘浩诚在比赛中获得年龄组别排名第一,全场排名第三。成绩分别是游泳01:21:42,骑行05:06:49,跑步03:28:04,T1换项00:02:56,T2换项00:01:51,总成绩10:01:22,迈入铁人三项专业水平,“铁粉们”称他“一战成名”。

今年10月13日,他再度参加中国·重庆长寿湖成渝双城铁人三项赛,游泳(1.5KM)00:30:44,换项一00:02:18,自行车(40KM)01:08:00,换项二00:01:01,跑步(10KM)00:37:00,总成绩02:19:03,领先第二名1分42秒。

中学时爱上运动的延续

刘浩诚初中喜欢骑自行车,进入高中后为参加校运动会开始跑步,曾在永川中学校运会上夺得1500米、3000米冠军。他没进入学校田径队,而是自主抽空训练,当成单纯的业余爱好。

高中时,他喜欢在家做简单的建筑模型。2015年,高考进入四川大学锦城建筑学院。大学期间,他面试上了航空公司飞

行学员,并为此展开训练,后因新冠疫情被迫中止,这使他一度陷入迷茫。也正是疫情期间,他开始规划自己训练设置的目标。“户外运动需要和朋友一起面对未知的困难,并一起解决问题,这个过程中,友谊加深。”刘浩诚说,经常参加户外运动,大家学习、生活作息都很健康,运动还可以缓解学习压力,他和朋友们的学习成绩都不错。

2014年,刘浩诚想跑全马,并计划在第一个五年内实现。2019年,他完成了全程马拉松,首次成绩3小时30分,至今全马PB也是永川马拉松跑出的3小时09分。随后,在朋友的引导下他又想挑战一下综合能力更强的“铁三”,有骑自行车基础,又有“跑马”经历,他便开始学习游泳着手准备参加“铁三”比赛。

2019年,他定下了未来五年完成“大铁”目标(3.8KM+180KM+42.2KM)。“真正喜欢‘铁三’是经历了三年疫情后,通过重新运动和刻苦训练,让生活和精神变得丰富,‘铁三’真正成了我生活不可或缺的一部分。”刘浩诚说。

工作、训练、参赛皆不误

2023年,刘浩诚到重庆寻找工作机会,最终在南滨路的特步跑步俱乐部任职。

工作之余,他训练、参赛照例进行。2023年垫江铁人三项赛,他遥遥领先,冲过终点时心情特别复杂,想笑又想哭。他清楚地知道,这是经历了相当长一段时间的沉淀后才收获的成功,酸甜苦辣自知。

感谢家人的支持。刘浩诚说,完成每一项痛苦又漫长的训练,都需要毅力。每次赛前母亲都会来给他做非常好吃的营养



刘浩诚首次完成超级铁人三项赛



刘浩诚与朋友合影

为补给没跟上,导致刘浩诚在自行车第130KM发生了双腿前后抽筋,动弹不得,甚至差点摔车。“当时紧急在车上掐住抽筋肌肉,两腿互相用力,脑海里很害怕会不会因此退赛。”在这过程中超过他的对手也给他加油,让他很感动。“在这种极限运动中,深知对手的不易,经常会互帮互助。好在拉伸了几分钟后,及时补充电解质恢复了正常。”刘浩诚说。他终于圆梦,在广德超级铁人三项赛夺得全场排名第三、同年龄组别第一的好成绩。这是他首次参加226KM超铁赛,也是自己的第二个五年之约。广德比赛结束后,他说将复盘比赛经验和学习训练,不断调整状态。

两年以来,他从事体育类市场活动运营的相关工作。工作时间相对比较灵活,这也是他有较多时间训练的原因之一,这需要管理好时间,也使他处理工作事务更加高效。

“之前从没想过体育运动会给我的工作带来一些变化,但事实上热爱体育运动让我拓展了视野,为毕业就业、人生目标又增添了一个选项。”“真的很感谢铁人三项运动,在锤炼意志的同时,还建立了更多的友谊、结识了更多的朋友,让人生多了许多有意思的经历,也挑战了人体的极限。征服每一次赛道,就如同攀登人生又一高峰。”刘浩诚说。目前刘浩诚“大铁”成绩在重庆市排名史上第一,他还在113KM组、标铁组别都拿到过好名次。

从疫情后到现在,刘浩诚获得了10余次全场或年龄组前三的成绩,他打算将来多去参加外地和国外的比赛,为家乡和国家获得更多的荣誉。

餐。比赛时,母亲还会到赛场为他加油、拍照,包括处理比赛事务。“母亲是我最坚实的最贴心的后盾。”刘浩诚说。

2024年,又一个五年之约兑现之年,为了自己约定好的226KM“大铁”,他努力克服一切困难。

“铁三”的训练非常极限。今年的重庆特别热,野外训练担心中暑,他逼迫自己在家骑行,每周进行长达20小时的训练。为避免枯燥无聊,他一边训练一边看新闻,努力寻找运动的快乐。他每周必须有2—3天5点起床跑步,跑完20—30KM继续上班。饮食也尽可能做到最健康最合适自己。“我最终可以在骑行台上连续骑6个小时自行车,然后马上下楼跑20KM。我记得有一天从早上10点开始骑车,跑步的时候已经是晚上了。”

特别难忘广德超铁赛。比赛中,因

本版图片由采访对象提供



自行车比赛