

# 运动汇



扫一扫  
加新民体育微  
信公众账号

本报体育部主编 | 总第 59 期 | 2014 年 9 月 7 日 星期日 责编: 吴四清 视觉: 黄娟 编辑邮箱: xmytb@xmwb.com.cn

A12 | 明天谁来教孩子们踢球

在铁人三项运动圈里流传这样一句话:如果你能在一天之内完成一场“大铁人”赛事,那么你的余生就可以在炫耀当中度过了。“大铁人”全程距离共 225.995 公里,包括游泳 3.8 公里、自行车 180 公里和全程马拉松 42.195 公里。

36 岁的黑龙江人党琦,是完成大铁人赛事的中国第一人。当过律师、做过空乘、演过电影,还当过健身教练……尝试过各种职业之后,为何他选择从事一项对身体残酷考验的运动?

## 「钢铁侠」是怎样炼成的

——记中国大铁人三项第一人党琦

### 29岁开始铁三训练

“从事铁人三项运动,是会成瘾的。”

9 月的日程表,满满当当。今天,党琦参加北戴河铁人三项比赛;两天后,北京也有一场铁人三项比赛;9 月 17 日,他和 20 多个俱乐部队友一起去兰卡威参赛……

事实上,直到 29 岁,党琦才正式开始从事铁三训练。

6 岁那年,游泳队教练和京剧团老师同时看上了党琦。党琦的父亲执意让他去了游泳队,这一练,就是近 10 年。15 岁,党琦开始“思考人生”,“全国冠军也拿过了,但是再练下去,到 30 岁退役等分配吗?还是去上学吧。”

当其他运动员还在努力出成绩时,党琦进大学学习法律,毕业后,进入律师事务所工作。可他觉得性格不合适,便想出去闯闯。1997 年,他跑到海南考上了南航空乘,多次获得先进个人工作者称号,还曾荣获海南省十佳青年称号。

就是在海南期间,党琦第一次接触到了铁人三项运动。

2003 年,党琦花了 700 元,买了辆普通公路自行车就去参赛了。“游泳是我的强项,我跟着第一集团上岸,但是自行车和跑步时,我就一路被人超越,很多人用一种异样的眼光看我。我骑车还不懂变速,遇到上坡,就推着走。冲向终点时,我和一个法国人相互搀扶,走到了最后。虽然成绩不怎么样,但是很骄傲,因为当时很多人中暑打点滴,但我身体没有什么问题。”

再后来,热爱文艺表演的党琦终于圆了儿时的梦,在 27 岁“高龄”时考入北京电影学院,在一些不知名的影视剧中跑龙套。

当然,他最后放弃了梦想,转而在北京当了一名健身教练。

党琦是迄今为止完成夏威夷 KONA 总决赛的唯一一位中国运动员  
本版图片 刁

“中国完成大铁人三项比赛的人,肯定比登上珠峰的人少。”  
——党琦



骑自行车途中党琦享受一路风景



党琦在国外比赛颇受当地观众欢迎

### “大铁”完赛堪比攀珠峰

“铁人三项不是玩的,它是一项把你揉成一团,使你在路边呕吐的运动,是对身体的残酷考验。”

2006 年 11 月,党琦又看到了铁人三项比赛的报名信息,这一次,他给自己进行了针对性训练后,于次年 1 月 1 日去杭州参加了比赛,没想到,居然拿了冠军。当时的中国“老铁人”们纷纷跑来祝贺他,“小伙子,你有前途啊。我们中国的这些‘铁三’比赛,冠军都给老外拿去了,你要加把劲,争口气,把冠军都拿回来。”

从 2008 年起,党琦正式成为中国“铁三”的男一号。由于亚洲范围内没有“大铁”比赛,党琦开始去国外参赛。现在,他的成绩稳定在年龄组的前十名,已经是亚洲范围内的超一流选手。党琦的所有比赛训练装备以及国内外比赛差旅费,都由赞助商承担,比赛时,身上会贴多达 9 个赞助商

的 LOGO。

“中国完成大铁人三项比赛的人,肯定比登上珠峰的人少。”党琦说。和登珠峰不一样,“铁三”比赛没有向导可以帮忙,每一米都是靠自己丈量出来的。

在国内铁三圈子里,党琦已经成为中国铁三的“名片”。逃离恶魔岛,是世界上最困难的铁三比赛之一。1996 年,好莱坞巨星尼古拉斯·凯奇和肖恩·康纳利主演的电影 The Rock,被译成《勇闯夺命岛》,给影迷留下深刻印象。这座夺命岛,就是恶魔岛。党琦的比赛任务,和电影里的主角们一样,从岛上逃离——游泳 1.5 英里(1 英里=约 1609.344 米)、自行车 18 英里、跑步 8 英里。在 2000 多位顶级选手参加的这项顶级赛事中,党琦以 2 小时 35 分 18 秒的成绩获得男子 30 至 34 岁组的第 9 名。他成为首位完成该项赛事的中国业余选手。

### “党版”版主有了追随者

“铁三是一个没有年龄限制的运动。能活几岁,就可以参加到几岁。”

烟酒不沾,作息规律,控制饮食,党琦的生活方式十分健康。赛季期,他的体脂比仅有 8% 左右,非赛季期也只有 11%。渐渐地,党琦身后,多了一批追随者,了解铁三,加入铁三的队伍。

在东方红铁人三项论坛上,党琦是版主,该版面被称为“党版”。他将自己每天的训练日志公布出来,与广大“铁三”爱好者分享。

这些天,党琦被美国纪录电影《铁人世界冠军赛》相中,影片将党琦设定为 6 位主人公之一,“我愿意把自己的故事和经历分享给大家,希望能够通过我的介绍带动更多的国内爱好者参与到这项运动中来,鼓励更多的国人积极参加运动锻炼、拥抱健康生活。”

如今,党琦的梦想是在国内发展壮大铁三项目。“国内对‘铁三’的认知度还很低,大家可能觉得这是一项非常难参与其中的运

动,其实不然。”党琦说,只要会游泳、骑车、跑步,就能参加;从装备来说,最贵的装备是自行车,像党琦用的自行车,是五六万元,普通人则完全可以选择万元左右入门款。

党琦介绍说,2008 年,国内只有 5 场铁三赛事,参加人数也就六七百人。而今年,已有 12 场比赛,在中铁协注册的运动员有 6500 人。“10 年前,全国举办的马拉松赛事只有 10 场,现在一年有 52 场,大家报名也报不上。铁三也是一个传递健康理念、宣传旅游资源的运动项目,我希望有更多中国人能足不出户,就能参加这个项目。”

“等过 20 年,大家该吃的都吃过了,该玩的都玩过了,就该想着健身了,就该琢磨着追求更高品质的生活了。那时候,‘铁三’也该普及了。”党琦向往着。

至于党琦自己,他希望活到几岁,就参加到几岁。“我在国外见过最老的参赛者,有 92 岁。这是一项老少皆宜、没有门槛的运动。”

本报记者 陶邢莹

### 相关链接>>>

2000 年,铁人三项成为奥运会比赛项目,简称“标铁”,包含游泳 1.5 公里,自行车 40 公里,长跑 10 公里。真正让“铁三”爱好者心驰神往的是“大铁”,包含游泳 3.8 公里,自行车 180 公里,长跑 42.195 公里。

