

向自然挑战 向自我挑战 战胜自然 战胜自我



中国铁人三项运动

○ 主编 张朝良

China Triathlon Sports

中国铁人

三项运动

中国三峡出版社

中国铁人
三项运动

主编 张朝良

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国铁人三项运动/张朝良 编. —北京: 中国三峡出版社,
1999. 4

ISBN7—80099—220—9

I. 中… II. 张… III. 作品综合集—中国—文学 IV. I·211

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 00138 号

中国铁人三项运动

张朝良 编

中国三峡出版社出版发行 新华书店经销

北京海淀区蔡公庄 1 号

邳州市彩印厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 11.75 印张 300 千字

1999 年 4 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数:3000 册

ISBN7—80099—220—9/I·115 定价:28.00 元

“我们的运动员发扬爱国主义、集体主义、英雄主义精神，恪守体育道德，团结拼搏，保持了旺盛的斗志，克服了许多意想不到的困难，夺取了一个又一个胜利，为祖国赢得了荣誉。……你们顽强拼搏的精神和良好的风貌，展现了中华民族自强不息、奋发进取的优良传统和中国人民建设祖国、振兴中华的坚定意志。你们不愧为中国人民的好儿女。”

——摘自江泽民总书记在接见'96奥运中国体育代表团时的讲话

目 录

中国铁人“挑战”篇

中国第一老铁人

- 记全国侨联主席庄炎林…………… (3)
- “铁人”庄炎林健身传奇…………… (8)
- 庄炎林与健身法…………… (12)

向意志挑战

- 记我国首次铁人三项赛…………… (19)
- 超越——终点在前头…………… (23)

更重要的是精神

- 访我国第一个铁人马拉松赛冠军关宇…………… (26)

天涯海角的锤炼

- 访第一个“中国铁人”关宇…………… (29)

附消息：

- 我国首批“铁人”在海南角逐…………… (36)

高原女铁人

- 记我国第一女铁人宋继志…………… (38)

中国妇女的骄傲

- 记我国首届“铁人马拉松赛”获奖者宋继志 ……
…………… (42)

向身体极限挑战

- 记几位参加铁人三项赛的选手 …… (46)

富有生命力的“骄子”

- 我国首次铁人三项赛述评 …… (50)

- 不负往日流汗水 终将成为女铁人 …… (48)

向“体能极限”挑战

- 记我国首届铁人马拉松赛亚军戚忠建 …… (53)

- 再向“体能极限”挑战 …… (57)

- 戚忠建：领农家子弟夺魁 …… (60)

铁马金戈战幽燕

- 记我国著名铁人三项运动员戚忠建 …… (63)

- “铁人”无悔戚忠建 …… (71)

- 草原铁人 G·巴特尔 …… (79)

中国铁人“雏鹰”篇

- 中国最小铁人朱海青 …… (85)

- 亚铁赛上有一个小女孩 …… (92)

- 特别父爱 苦心经营 …… (96)

中国铁人“花季”篇

- 奋飞的雏鹰····· (101)
- 铁人雪峰正年轻····· (104)
- “军中铁人”在花季····· (106)

中国铁人“奇迹”篇

- “铁人格格”李毓洁····· (115)
- 独臂铁人白万涅····· (117)
- 独臂战士勇闯铁人世界····· (120)

附：

- ①消息：国际三项铁人赛明上演 独臂铁人白万涅来港角逐····· (124)
- ②自传：我圆了铁人梦····· (126)
- ③诗歌：生命的火焰····· (131)

风雨中这点痛算什么

——记我国第一名残疾铁人白万涅····· (134)

装了假肢的铁人····· (140)

中国铁人“爱情”篇

中国铁人的爱情故事

——记国家铁人三项集训队的毛异和王俐····· (145)

夫妻铁人····· (152)

独臂铁人直面重重苦难…………… (154)

中国铁人“花絮”篇

精英荟萃…………… (165)

突破极限…………… (168)

中国铁人“苦乐”篇

艰难的游渡

——“首届游渡琼州海峡大奖赛”始末…………… (175)

中国铁人“领航”篇

中华人民共和国体育运动委员会关于开展铁人三项运动的通知…………… (199)

中华人民共和国体育运动委员会关于加强铁人三项运动管理的通知…………… (201)

中国铁人三项运动协会章程…………… (205)

中国铁人三项运动协会裁判委员会章程…………… (211)

战胜自然 战胜自我

——访国际铁联主席麦克·唐纳…………… (216)

前景广阔的运动

——访亚洲铁联主席楼大鹏…………… (219)

正在兴起的项目

——访中国铁人三项协会主席李孝生…………… (221)

迎接高潮

——国家铁协秘书长梁山水谈国际铁人三项邀请赛

..... (223)

铁人三项未来将大有作为..... (226)

中国铁人“信息”篇

一度轮回 数度报春

铁人三项展现美好明天..... (231)

我铁人欲取奥运奖牌..... (234)

中国铁人能否进军悉尼..... (236)

铁人三项高唱三步曲..... (238)

中国铁人“知识”篇

铁人三项运动的兴起和发展..... (243)

铁人三项运动的特点..... (253)

铁人三项的技、战术及其运用..... (258)

铁人三项比赛场地与器材..... (290)

铁人三项的练习方法..... (298)

千禧年铁人赛事“徐州”篇

关于要求 2000 年 5 月在徐州举办“新世纪”“千年禧”国际铁人三项暨全国铁人三项锦标赛的报告..... (317)

关于 2000 年 5 月在徐州举办“新世纪”“千年禧”国际铁人三项赛暨全国铁人三项锦标赛的批复..... (321)

国家体育总局关于在徐州市举办 2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛的批复·····	(322)
2000 年 5 月在徐州举办“新世纪”“千禧年”亚洲铁人三项锦标赛策划方案·····	(324)
关于征集 2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛吉祥物的方案·····	(332)
2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛竞赛规程·····	(335)
2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛筹备工作报告·····	(344)
徐州市体委南建平主任在 2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛新闻发布会上的发言·····	(351)
晁家宽同志在 2000 年亚洲杯铁人三项系列赛暨全国铁人三项锦标赛新闻发布会上的讲话·····	(353)
中国铁人三项运动协会秘书长梁山水在北京人民大会堂新闻发布会上的讲话·····	(358)
于广洲市长在北京人民大会堂新闻发布会上的讲话·····	(363)
后记·····	(368)

中国铁人“挑战”篇

他以花甲高龄，两次参加铁人三项赛，一次横渡琼州海峡；畅游无人敢渡的天池，在海拔四千多米的拉萨河游泳，人们誉他为——

中国第一老铁人

——记全国侨联主席庄炎林

□ 陈小兵

在现代体育运动中，有一项被誉为考验人类极限的运动项目，那就是“铁人三项”。参赛运动员需要完成以下三项竞赛：长距离的游泳、自行车赛加上马拉松赛跑，而且在全部赛程中不得间歇。超长的距离、艰苦的赛程，充分考验着每一位参赛者的毅力和耐力。能顺利完成“铁人三项”的选手，都具有钢铁般的体魄和毅力。庄炎林先生就是一位

中国铁人三项运动

当之无愧的老铁人！

1980年，当庄老出访美国夏威夷时，就发现了“铁人三项”这个运动项目。酷爱体育的庄老回国后积极向有关部门推荐“铁人三项”，并表示要积极参与。在各方的大力支持下，中国首届铁人三项比赛，于1987年1月18日在海南的三亚市举行。来自全国19个省、市、自治区的200多名男女选手报名参赛。经过测验挑选，45名运动员开始了神州大地上的第一次超极限角逐。

当时已经65岁高龄的庄炎林先生，是所有参赛者中年纪最长、职务最高的选手。在年轻选手健壮的身躯面前，庄老毫不在意地跃入波浪之中，开始了2公里的泳程。庄老顺利地游完了赛程，气都没有多喘一口就跨上了自行车，冲向80公里处的终点。顺利完成自行车赛后，庄老又踏上了最为艰辛的马拉松路程。经过前两项较量，许多年轻选手都吃不住劲儿了，有的全身抽筋，有的步履维艰。而庄老依然轻松自如，保持着平常的节奏，向胜利的终点迈进着。比赛结果，庄老成功地到达了终点。当全国政协副主席屈武老先生向他颁发奖杯时，在场的选手们和观众鼓起了雷鸣般的掌声，摄像机和照像机的长短镜头也都一齐瞄向庄老。从此庄老赢得了“中国第一老铁人”的称号！

事隔半年，1987年7月5日，北京举办了“国际铁人三项比赛”，老当益壮的庄炎林先生，不顾连日参加社会活动和处理日常事务，仍坚持锻炼，积极报名，又一次成为顺利完成全赛程的选手中年纪最长者，中外选手无不十分钦佩。

在海南参加“铁人三项”比赛时，庄老望着浩瀚的大海，心中曾萌发过一个念头：近代史上，曾有一百多人成功地横渡过英吉利海峡呢？于是庄炎林先生在完成了两次罕见的壮举之后，又开始了新的征程。庄老倡议举办一次横渡琼州海峡的比赛，并表示一定参赛。在各方面的协调之下，1988年“五一”劳动节这天，来自全国各地的39名游泳健儿，齐集雷州半岛最南端的徐闻县海安镇排尾角，开始了征服琼州海峡的艰难历程。

碧波渺渺的琼州海峡，直线距离约30公里，尽管当天艳阳高照、风平浪静，但水下一股股暗流冰冷刺骨、沁人肺腑。但庄炎林先生却积极参赛，又一次成为参赛选手中辈分最尊的长者。有位负责陪伴庄老游泳的小伙子，是位体格强健的游泳健将。可他仅游了两个小时就因为抵受不住偏低的水温，不得不退出比赛，爬上救护艇。可庄老却胜似闲庭漫步一般，继续中流击水，经过13个小时10分钟的搏击，胜利游完全程，到达终点——海口市白沙门。年过花甲的老翁横渡几十里的海峡，在当今世界上可谓独一无二。连横渡英吉利海峡者中，最年长者也不过58岁。庄炎林先生的这次海上马拉松畅游，使他无愧于“中国第一老铁人”的称号，真可以载入“吉尼斯世界大全”了。当庄老接过国家体育运动一等奖章和景泰蓝元老怀时，成为轰动中外的新闻。

庄老今年70岁，面色红润，腰板笔直，耳聪目明，行动灵活，思维敏捷，看上去就像五十几岁的人。

庄炎林先生是已故著名侨领、百岁老寿星庄希泉先生

的独子。三十年代曾侨居新加坡、马来西亚等地。新中国成立后，他长期从事侨务工作。冬泳是庄老最喜欢的运动之一。庄老说：“冬泳不仅可以锻炼体力，而且对意志、毅力也是极好的锻炼。”难怪在滴水成冰的三九天，庄老也只穿一件衬衫和外套，下身仅是单裤！难道庄老不冷吗？庄老笑笑说：“不冷是假的，我不怕冷抗得住，长期坚持锻炼有好处，是真的。”

算起来，庄老已坚持冬泳四十多个春秋，如今他还是北京冬泳俱乐部的主席。每年冬季，庄老都要破冰冬泳。有一年，庄老3月初到新疆乌鲁木齐，时值阴历正月，天池的冰层厚得可以过汽车。他来到冰山融雪汇集而成的小天池。同行人说，这是传说中王母娘娘洗脚的地方，水深寒冷，不能游泳。可庄老幽默地说道：“王母娘娘能洗脚，我也能游泳。”于是下湖游了起来，并且随口吟出：“阳春三月雪初溶，畅游天池乐无穷”的诗句。

青藏高原海拔平均在四千米以上，被称为“世界屋脊”。由于空气稀薄，氧气也就稀少，呼吸起来极为困难。所以内地人进藏，往往不适应高原反应，感到胸闷，气喘，行走困难。可庄老中午到拉萨，下午就要游拉萨河。拉萨河水流湍急，漩涡众多，可庄老下水一连游了三个来回却若无其事。河边围观的群众都为庄老喝彩，连站在吊桥上的喇嘛们也摇晃着法轮，为庄老诵经祝福。后来在西藏著名的羊卓雍湖（仙女湖）庄老又一次在清冽可鉴的湖水中随波逐浪，遨游了一番，令陪同的当地同志十分惊诧、佩服。

提起锻炼身体，庄老总结了几句话：因人而异，因地制

宜；循序渐进，贵在坚持。多年来，庄炎林先生一直担任着领导职务，既要为海内外侨胞奔走、服务，又要参加各种社会活动，几乎每天的日程都安排得满满的，然而，越是工作繁忙，庄老就越是要挤出时间进行体育锻炼。当场地有限不能搞大运动时，庄老就练倒立。他认为，倒立不但能很好地锻炼臂力和腕力，而且对脑、心脏、血管、神经系统都大有好处。倒立几分钟就像休息几十分钟一样解乏。庄老的倒立练了几十年，可以达到双手撑地，进退自如的地步。庄老平时午夜才睡觉，早晨6点就起床做气功、倒立、体操，然后骑自行车去游泳，或者去长跑。庄老说，这段时间没人打扰，锻炼身体最有保证。庄老每天都能精神饱满地工作，其秘密就在于晨练。庄老还是北京著名的“长征长跑队”的队长，这支由几十人发展到上千人的业余群众长跑队，当初也是由庄老发起的。如今在京华街头，仍不时可以看到庄老身着短裤、背心，在长跑队伍前面领跑的场面。

西方有句谚语：人生从七十岁开始。庄炎林先生，正以他矫健的步伐，向着人生的新境界奋勇迈进。