

常江◎著

# 疯狂 铁人*ing*

铁人三项入门篇



中国第一本铁人成长录  
看菜鸟如何历练成翱翔的雄鹰

人民日报出版社

疯狂  
铁人ing  
铁人三项入门篇

常江◎著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疯狂铁人 ing / 常江著. — 北京: 人民日报出版社,  
2014.10

ISBN 978-7-5115-2818-6

I. ① 疯… II. ① 常… III. ① 日记—作品集—中国—当代  
IV. ① I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233375 号

书 名: 疯狂铁人 ing

作 者: 常 江

---

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 宋 娜 王慧蓉

内文设计: 赵松良

---

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010)65369527 65369590 65369510 65369846

邮购热线: (010)65369530 65363527

编辑热线: (010)65369533

网 址: [www.peopledaily.press.com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

---

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 160 千

印 张: 12.5

印 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5115-2818-6

定 价: 38.00 元



# 2013年成都·金堂国际铁人三项赛

2013 Chengdu ITU Triathlon Premium Asian Cup



写在前面的话





我们这一代人是看着钢铁侠、超人、李小龙、霍元甲等铁汉英雄形象长大的，每个人心中都藏着一个巨人，都想成为铮铮铁骨的硬汉。然而梦想总是遥不可及，是不是应该放弃？青春如同奔流的江河，人到中年来不及道别，只剩下麻木的我没有了当年的热血。白天忙碌地工作、拼命地锻炼，夜里总是在无尽的梦中度过。

在千军万马之中，我手持长刀拼得血肉模糊、昏天黑地，突然一只冷箭刺穿我的胸膛，我倔强地对自己说不要倒下，不要……

在未知的星球上，我冻得瑟瑟发抖、浑身冰冷，依然意志坚定地搜寻着那个熟悉的蓝色星球，我渴望水、渴望空气、渴望温暖的阳光……

在深不可测、混沌的海水里，我找不到边际，突然水底窜出张牙舞爪的血红水怪，我拼命搏击……

在蔚蓝的天空，我学会了飞翔，刚刚飞过枝头就动力不足自由落体，好想能够展翅高飞去追逐雄鹰……

白天活在自己约束的17个小时，晚上做梦就是穿越，就是上天入地一梦就是几年、十几年……梦中总有一个影子让我拼命去追寻，每每在我疲惫不堪时——她就会出现，从她的微笑中让我感受到能量，永不言弃！

# 目录

## contents



### 第一章 抉择

P001

每次带儿子去吃饭，他总有一个习惯，就是挑选食物时只选自己吃过的东西。我告诉他，很多东西不能只凭感觉，只有亲身体会才不会错过一些美好的东西。你不一定非要做第一个吃螃蟹的人，也不一定非要去摸着石头过河，但你可以尝试去突破自己，去追求更完美的自己。

### 第二章 一个月破掉3小时处女铁

P005

亮剑精神是我们最缺乏的精神，很多看似高大上的东西，只要你敢于亮剑、敢于参与、敢于为它付出努力，你就可以征服它、拥有它。铁人三项——我这个菜鸟做到了，你也可以！

### 第三章 折戟池州国际铁人三项赛

P051

生命中有很多事情需要选择，有时选择舍弃比选择拥有更困难，特别是要舍弃你已经付出很多心血和汗水的东西。我们活着不能只为自己，还要为亲人、为朋友，当你为他们舍弃时，会发现你其实得到了更多……



#### 第四章 不跑长城非好汉 初生牛犊不怕虎

P075

人生就像一场马拉松，你可能经历痛苦、麻木、失望和迷茫，但只要你不停止脚步、不忘记自己前进的方向，你总会战胜自己，到达理想的彼岸。从现在开始，摆脱不良生活习惯，迈开你尘封已久的双腿，跑进大自然，马拉松会让你走进一个全新的世界，重新认知一个强大的自我。

#### 第五章 宁夏石嘴山国际铁人三项赛的有钱人

P119

有付出才会有回报，有些物质和金钱回报看似微不足道，不成正比。我们把付出当成一种更加健康向上的生活方式时，你得到的收获将不再是常人眼中的金钱价值，而是金钱永远买不到的健康、快乐和幸福。

## 第六章 我的战车 我的梦

P135

你了解自己的动手能力吗？中国人最缺乏的就是动手能力，是懒惰？是习惯？还是生活压力大？我感觉是教育体制问题，当我们抱着书本照本宣科 20 年追求各种考试成绩的时候，我们失去了太多基础的生活体验和动手创造机会。一名学习优秀的大学生毕业进入社会后，常常会感到与这个社会格格不入，最大的问题就是动手能力差，书本上的知识根本无法解决实际问题，缺乏独立解决问题的能力。我曾经也是一个衣来伸手、饭来张口的“少爷”，到不惑之年才发现原来亲自动手可以解决很多问题，千万不要小看自己的双手！

## 第七章 嘉峪关铁人三项西游记

P155

三个不知天高地厚的精壮汉子，在西行戈壁滩上演绎了一出现代版的“大话西游”。从来没有过的经历才是最值得向往的经历。当落日把他们的身影洒在茫茫大地上的时候，西行一路洒落的汗水编织成一首苍凉歌，永远回响在心田……



>>>> 第一章  
抉 择



每次带儿子去吃饭，他总有一个习惯，就是挑选食物时只选自己吃过的东西。我告诉他，很多东西不能只凭感觉，只有亲身体会才不会错过一些美好的东西。你不一定非要做第一个吃螃蟹的人，也不一定非要去摸着石头过河，但你可以尝试去突破自己，去追求更完美的自己。

日复一日，年复一年。上班20年来一直兢兢业业地为事业、为单位、为家人打拼。事业上我并不是一个成功者，因为大量电脑统计分析工作过早地让自己瘦弱的身体患上了颈椎病。我从2006年开始自学游泳，颈椎病不治而愈，更重要的是通过游泳为自己打开了一扇奇妙的大门，从此愈发喜欢上运动。40岁，还有什么理由去浪费生命？2013年新年伊始，我暗暗下定决心，8小时以内把工作干好，业余时间要给自己寻找更健康、更上进的生活方式……希望我这个普通人也能在自己的有生之年为家人、为朋友、为社会传递一点正能量，实现自己更多的人生价值。

万事开头难，到底应该做什么才能让自己活得更精彩？时光倒流，曾几何时，我有过三个梦想：在股市最热时曾经赚了点钱，为此我想做一个像股神巴菲特一样的投资家，但是中国股市的五年熊市让资本不断缩水，恶意炒作的市场到处布满了地雷和陷阱，能够真正像苹果、三星一样良性成长、稳步发展的上市公司在A股几乎无处可寻，更不可能造就巴菲特那样的股神；后来上演了



电视连续剧《李小龙》，我被李小龙精湛的功夫和哲人般的思想所着迷，一度也打沙袋、练器械，但想练就李小龙一样的武功已太不现实；自从2008年北京奥运会被菲尔普斯的蝶泳所征服，通过五年的自我摸索，时至今日，我的蝶泳水平在普通人中已属高手，但是要想在不惑之年达到菲尔普斯的蝶泳水平估计还得回炉再造……

不惑之年，要想重新开始谈何容易，不管你是否以饱满的姿态拥抱生命，生命的脚步都不会因为你而驻足不前。引用小沈阳那句话，“眼睛一闭一睁，一天就过去了”，我能听见内心的呐喊：“时不我待！”无意中，在某个网站上看到了铁人三项板块。看到很多和我一样的上班族的“打铁”日志，看着他们从最初的菜鸟一天天成长为能够克服一切困难，利用一切业余时间坚持锻炼、永不言弃的“铁人”，这种近乎残酷的“铁人”精神将我彻底征服。就是它！铁人三项——成为我40岁的再次点燃生命激情的钥匙。

首先我需要加入铁人运动团体，查询山西的铁人三项团体竟然一家都没有，心立马凉了半截。只知道铁人三项是由游泳、骑车和跑步组成，对如何训练、参加比赛一无所知。不能放弃，通过在网上不断查询资料、发帖咨询，终于让我找到了山西第一女铁人汾河飞鱼大姐的联系方式。在第一时间和她取得联系后，飞鱼大姐很热情地向我介绍了山



◆ 迎泽西大街欢舞的蝴蝶



西铁人三项活动的开展情况以及遇到的困境。由于山西没有官方注册的铁三俱乐部，山西为数不多的铁人们只能加入其他省的官方注册俱乐部，替其他省的俱乐部打比赛……飞鱼大姐又介绍我认识了山西铁人圈里的另一重要人物汾河老记，大家在一起交流时迅速产生了火花，达成了我们共同的意愿，尽快成立属于我们山西省自己的铁人三项俱乐部。中国铁人三项协会官方规定注册团体只能在每年3月前注册成立，3后将无法注册。为了在既

定时间内找到赞助商，我跑遍了所有能够想到的朋友和公司，天天约人吃饭谈赞助，结果都是无果而终。看着时间一天天过去，注册截至时间越来越近，希望越来越渺茫。就在春节前的一次同学聚会上，遇到了高中同学钩子。上学时他是班里足球踢得最好的，上班后经历过几次创业，目前虽然小有成就，但依然在为自己的商业梦想奋斗。当我正在为成立铁人俱乐部碰得头破血流时，抱着试一试的想法把计划书递给了他，没有想到第二天他就决定以自己公司的名义成立铁人俱乐部。

幸福你不知道何时来临，但只要你付出的足够多，它总会在不经意间悄悄来临……

>>>> 第二章  
一个月破掉 3 小时处女铁

---



亮剑精神是我们最缺乏的精神，很多看似高大上的东西，只要你敢于亮剑、敢于参与、敢于为它付出努力，你就可以征服它、拥有它。铁人三项——我这个菜鸟做到了，你也可以！

## 人生第一次“打铁”

3月4日

正式锻炼第一天，早晨7点半到单位爬30多层楼梯（上下），在健身房的跑步机上以13的最大坡度，用18速、16速、14速的速度一共跑了500米。除了体能锻炼，比赛装备也不可或缺。铁人三项运动的比赛必备装备包括：公路自行车、头盔、铁三服、跑鞋，其中公路自行车是所有装备中最贵的，种类和品牌也非常多，最便宜的两千元，贵的高达两三万、七八万甚至十来万元。工薪阶层的我囊中羞涩，又是20年之久没有骑自行车的初学者，只好计划先买一辆最便宜的练基础。下午下班去附近的捷安特店看了看，初步选定最便宜的捷安特Ocr3300公路车，估计2400元。

看完后骑公共自行车去游泳馆。春寒料峭，呼呼的风从耳边吹过，两只手冻得僵硬。近二十年没有骑过自行车，习惯开车的我已经非常不习惯自行车的路线选择，由于开车的习惯经常骑到汽车道上。身后的汽车滴滴声响成一片，就全当是为我加油吧！越骑越激动，扑面的寒风已经转换成为我降温的“空调”。



◆ 太原夜景

骑行8公里后到达游泳馆。换上游泳衣马不停蹄地跳进游泳池，开始我第二个运动项目。下水后完全没有平时游得轻松惬意，刚才骑行8公里后的疲劳感渐渐显露，游泳动作有些变形，扑腾来扑腾去终于坚持游了1500米，花了34分钟。革命尚未成功，加油！

游泳出来进行我第一次长距离跑，还没有买运动鞋，就穿着皮鞋背着双肩包（装着游泳装备，近2.5公斤重）在街道上奔跑，路过的行人用异样的眼神打量着这个着正装的跑者——以为出了啥急事。路边汽车尾气和灰尘充斥的冷气流强烈地刺激着我的鼻腔、胸腔，仅仅跑了1公里就鼻涕眼泪在脸上纵横交错，脚也变得越来越沉重，皮鞋夹得脚板生疼。坚持，要想成为铁人就必须对自己狠一点，再狠一点！气温只有5℃左右，我只穿秋衣裤加外套，但还是满头大汗，跑了5公里就跑不动了，用时38分钟。

又累又饿，正好路过饭店，进去吃了一大碗羊肉面，两个素包子，补充足能量后，骑公共自行车2公里回家。（太原为缓解拥堵的交通压力，新上马了公共自行车项目，用公交卡就可以在市区公共自行车点租赁公共自行车，使用一个小时内不收费，我也成了这项惠民政策的直接受益者。原来下班开车去游泳，路上特别堵，至少需要40分钟，现在使用公共自行车既锻炼了身体，又为缓解交通压力做出贡献，高峰时间还比开车快，一举三得，很开心！）



◆ 夜骑后在过街天桥拍骑行路线

## 再痛也要坚持

3月5日

早上醒来浑身酸痛，从来没有跑过5公里的距离，穿皮鞋跑步把脚上磨出了水泡，两条小腿像灌铅一样沉重。真想多睡会儿……大脑刚迷糊，内心一个强大的声音把我叫醒：想成为铁人就必须坚持！

果断起床，空腹跑到单位爬楼梯16层，跑步机最大坡度跑步3分钟500米，18速上跑200米，16速上跑200米，14速上跑100米。速度太快，在跑步机上坚持不了一分钟就得手握保护杆跑。跑完，身体就是那种快散架子的感觉，脚上

◆ 健身后大汗淋漓似洗澡





的水泡也破了。跑完再做健腹轮10个，然后跑步下16层楼梯去食堂吃两个鸡蛋，一盘菜，两碗牛奶，一个大肉包子。同事惊讶地看着我，你几天没有吃饭了？无法解释，只能报以微笑。中午一下班，食堂人太多，果断再爬16层楼梯，做健腹轮25个，核心力量锻炼20分钟。下午下班后骑车9公里，游泳1500米，其中1100米一次性完成，自由泳1000米后直接蝶泳100米。游泳出来跑步，昨天穿皮鞋跑，脚已经磨破了，跑3公里就跑不动了，用时38分，速度很悲惨！吃饭骑车回家。

## 期待我的“处女铁”

3月6日

昨天晚上11点半睡觉，一晚上梦魇不断，半夜3点醒来，翻来覆去睡不着，思绪万千；是昨天运动过量了？还是因为晚上10点跑完步，吃了一大碗羊肉面的原因？强制自己不想那么多，早上多睡会恢复体力，去单位后继续爬楼梯16层，以最大坡度在跑步机上用3分钟完成500米。晚上下班和刚刚成立的



◆ 迎泽公园晨跑，  
白牡丹花开