

偶然机会 她发现自己的运动天赋

近日，记者在郧阳区幼儿园，见到了52岁的幼师赵晓红。修长的身材、优雅的动作、温柔的嗓音，她的一举一动很难让人把她与铁人三项冠军联系在一起，也无法想象她已经52岁了。

赵晓红说，自己与铁人三项的渊源，要追溯到她30岁那年。“铁人三项包含游泳、骑车、跑步三种运动，而我是30岁才开始学习游泳的。”赵晓红说，她从小就爱看体育比赛，每天早上坚持跑两公里健身，但游泳一直是弱项。直到她30岁时，为了带孩子学游泳，才下定决心学习。这次学习为她加入铁人三项运动打下基础。

2007年，在幼儿园举办的职工运动会上，赵晓红报名参加3000米长跑。“原本对自己没多大信心，但没成想我竟然获得冠军，比学校的体育老师速度还快。我这才意识到，自己在跑步方面有潜能。”赵晓红笑着说，这次意外发现，让她开启“体育生涯”。

2017年夏天，在郧阳区的一次铁人三项拉练现场，赵晓红抱着试一试的心态报名参加，成绩很不错。在朋友的夸赞声中，她发现自己在铁人三项上的天赋，正式加入十堰铁人三项协会。

49岁时 首次参赛获第8名

有了目标后，赵晓红坚持每天“雷打不动”的晨练，并且加大了训练力度。2017年10月27日，在杭州举行中国铁人三项联赛，49岁的赵晓红首次出征，夺得分龄组第8名的好成绩。

“当时，我在网上看到大赛报名的消息，大家都说我可以去试试。我想着儿子在杭州，参赛之后可以顺道看看儿子。”赵晓红说。

铁人三项比赛分为全程和半程，作为新手，赵晓红参加了半程比赛，包括750米游泳、20公里骑车、5公里长跑，比赛成绩根据三项所用时间的总和判定。“儿子为我临时租了一辆山地车，还到现场为我加油。”赵晓红回忆说，那次比赛，她的设备都不齐全。别人骑的都是公路车，就她骑着山地车。她只想着参加比赛，锻炼一下自己，开开眼界，出乎意料的是获得名次和200元奖金。



赵晓红多次参加全国性比赛，获得多个奖杯。

49岁首次参赛就获名次，一年后夺得全国赛事冠军

52岁幼师在『铁三』中重拾激情



铁人三项运动是公认的“最具有刺激性、挑战性，最能考验人的意志和体能”的极限运动项目。游泳1.5公里、骑车40公里、跑步10公里是这项运动的标配，很多运动爱好者对它“望而生畏”。但在我市，一名52岁的幼师赵晓红就是这项运动的“忠实粉丝”。

令人赞叹的是，她49岁时首次参加中国铁人三项联赛，就取得较好的成绩。此后，她多次参加全国性比赛，曾夺得分龄组第一名。

■文/记者 杨天娇
图/记者 吕世银

战绩出色 在全国性比赛中夺冠

首战告捷，赵晓红信心十足，有空就练习，还学习了救生员知识。“考救生员有一定要求，不仅考验游泳速度，还必须掌握正确的救生方法。为此，我学习了自由泳。这些对我日后参赛很有帮助。”赵晓红说，2018年起，她开始参加郧阳区冬泳队的活动，从春天一直坚持到第二年元旦。

此后，赵晓红多次参加全国性比赛，战绩出色。2018年9月15日，在中国铁人三项联赛重庆站比赛中荣获分龄组第一名；在2018年10月28日宁波东钱湖中国铁人三项联赛总决赛中荣获分龄组第三名；在2019年9月14日中国铁人三项联赛重庆站比赛中荣获分龄组第二名……

铁人三项 让她重拾人生激情

为了方便比赛，赵晓红花1万元钱购买一辆山地车，并抽时间专门训练游泳、骑行、跑步项目。她积极参加全市组织的运动赛事，2019年先后两次参加马拉松比赛，完成“半马”的挑战。

“铁人三项是一项孤独的运动，但是它趣味性强、充满挑战性。”赵晓红评价道，铁人三项是三个项目结合在一起，不仅考验选手的耐力，更是考验选手多方面的运动能力。“比赛中，多个项目合在一起，不需要默契，只需要独自一人用最短的时间完成全部比赛，因此，这个运动是孤独的，也是具有挑战性的。”赵晓红说，对她而言，铁人三项是速度和运动技巧的挑战，是突破原有状态的挑战，是让自己在运动中得到放松的比赛。

通过运动，原来经常感冒的赵晓红，现在很少生病、气色好，体质得到改善。在运动中获益匪浅的赵晓红，时常在幼儿园课堂上，向小朋友们分享自己的运动心得，带孩子们一起运动。

“如果说前半生的我是安逸的，那么在我50岁那年，我找到了人生爱好——铁人三项，仿佛重获新生，感受到了速度与激情。”赵晓红说，通过比赛，她结识了许多朋友。在他们中间，有些人的年纪比自己大了很多，但他们在每次比赛中拼尽全力，活出了不一样的精彩，让自己备受鼓舞。

“如今的我才52岁，等退休后，我会把铁人三项运动纳入我的人生规划中，争取跑完‘全马’，参加铁人三项全程比赛。”赵晓红说。