

陈勇健：在越南比“半铁”拿下第二

8日,随着一声枪响,越南岬港IRONMAN70.3铁人三项正式开赛,来自60多个国家的选手踏上了被称为“半铁”的挑战征程。近百名中国选手中有一位在深圳工作的永康人——陈勇健,获得了亚洲精英组第二名。

见习记者 朱柳冰

意外分到精英组 面临更大挑战

陈勇健是我市石柱镇岩洽村人,在深圳工作近20年。5月6日,他和同行的15位小伙伴一起前往越南,踏上了充满挑战的征程。

铁人三项分“标铁”、“半铁”、“大铁”。这次越南的比赛是“半铁”项目,即“大铁”的一半:1.9公里天然水域游泳、90公里公路自行车、21.1公里公路长跑。虽然在湛蓝的海面上畅游,在蔚蓝的天空下奔跑,但和浪漫并没什么关联,真正的比赛十分残酷。

5月8日比赛那天,越南岬港最高气温33℃左右。选手们要在湿热天气中完成3个项目共113公里的赛程。陈勇健早上4点就起床准备了。

比赛前,陈勇健意外发现自己被分到了亚洲精英组。精英组的选手比其他组别的选手强,这意味着面临更大的挑战。陈勇健说。

在开放海域比赛 全身被水母蜇红

参赛者需提前将自行车、头盔、眼镜等运动装备放入换项区。每完成一项比赛,选手们就要到换项区换装备。早上6点27分比赛正式开始,第一组选手下水,陈勇健是其中一位。

陈勇健平时都是在室内游泳池训练,这次比赛却是在开放海域。那天海浪很大,这对他来说是前所未有的挑战。

他在比赛中,自由泳和蛙泳交替进行。自由泳不容易看清水面情况,好几次,他都游偏了。海中的水母会蜇人,被蜇的部位刺痛不已。游完泳上岸后,他的脸上、手上、腿上都起了红点。

完成两项比赛 又咬咬牙完成了跑马

骑车时最难的路段就是上坡了,而且还是逆风,为了完成比赛,我只能咬牙坚持着。在自行车比赛中,为了争取时间,陈勇健全程几乎都保持在30公里每小时的时速前行。中途,有不少选手因摔伤或车辆爆胎等原因退出比赛。

骑完90公里路程,已经快到中午11点,可是接着还要完成半程马拉松。平时跑步是陈勇健的强项,可是经过前两项的比赛,他的腿已经酸到不行。

头顶火辣辣的太阳,似乎要把他烤干。每到一个补给点,他就示意工作人员往自己头上浇冰水。可是天气实在太热,没几分钟,刚浇湿,身上的水很快就蒸发。

再难也要坚持。陈勇健在心里不停地为自己加油。最终,他用时6小时30分抵达终点,取得了小组第二的成绩。他在第一时间就把这个好消息通知给家人。

生活就像海洋,只有意志坚定的人才能到达成功的彼岸。坚持做自己喜欢的事,我们永远支持你!

妻子 郭亚丽

铁三是一种态度。敢于梦想,勇于挑战的你,是我们的榜样!

好友 吕文杰

大胆爱心里所爱,成为真正想成为的人,人生就是这样,想爱就爱,想闯就闯,加油!

好友 吕晓平

从爱上跑步到玩铁三,不断坚持也不断的收获快乐,健哥,支持你,加油!

同学 丁俊



为增强体质锻炼 1年获得20枚奖牌

陈勇健喜欢参加体育比赛和他的工作、生活有关。平时快节奏的生活和高强度的工作,常常让他喘不过气来。

白天工作辛苦,晚上睡眠质量差,常常生病。陈勇健说。4年前,他忽然意识到自己的身体已处于亚健康状态,下定决心通过锻炼改变身体状况。

起初,他每天早上在家附近的公园跑一跑。绕公园跑一圈差不多是2公里,两圈下来我已经喘得不行了。陈勇健说。他没有因此放弃,渐渐发现,跑步给他带来了许多好处:睡眠质量变好了,感冒少了,精神状态更好了,还认识了很多热爱跑步的跑友。

有一次,经常一起跑步的朋友提议去比赛,陈勇健很有兴趣。后来,他们一起加入了“小鸡快跑”俱乐部。

去年6月的香港标铁比赛举行,陈勇健报名了,那是他第一次参加正儿八经的比赛。当他拿到沉甸甸的奖牌,成就感油然而生。

从那以后,他对自身的要求越来越高,参加的比赛也越来越多。别人全国各地旅游,他却是为了比赛满世界跑。去年5月份以来,他已拿了20枚奖牌。

为了准备这次越南半铁比赛,他几个月前就开始准备了。铁人三项分为游泳、骑车和跑步三个项目,每周的周一、周三他安排游泳,周二、周四、周六跑步,周日骑车,每天4点就起床训练,一直坚持了下来。

下一个目标 参加2018年“大铁”

妻子的支持对陈勇健来说也是前进的动力。他有两个儿子,在他的影响下,13岁的大儿子和7岁的小儿子都很热爱运动。特别是小儿子,跆拳道、游泳、羽毛球样样喜欢。

9日晚上,陈勇健拿着奖杯和奖牌回到家。小儿子一见到他就飞快地跑上前蹦蹦跳跳地夸起来:爸爸,你好厉害啊,又拿奖了!

陈勇健把奖杯放在客厅最显眼的玻璃柜内。他看着儿子脸上的笑容,顿时觉得自己所有的坚持和努力都是值得的。

给孩子树立榜样也是我坚持的原因之一,希望能通过实际行动让他们明白做什么事都要有毅力和决心。他说。

尽管在赛前涂抹了防晒霜,可经过一整天的暴晒,皮肤已受伤。回国后的第二天,他的手臂和腿都开始脱皮。

这次比赛刚结束,陈勇健又准备参加2016年厦门、合肥IRONMAN70.3比赛。他的下一个目标是参加2018年的“大铁”,那是他心中殿堂级的圣地。趁着还年轻做一些自己喜欢做的事情,等老了也能有个美好的回忆。陈勇健说。

