



王锦周：首战铁人三项就拿了第一

奔跑、跨越、冲刺，坚持、不放弃，在750米游泳和20公里骑行后，再完成5公里跑步，这是2016无锡UltraS铁人三项赛的比赛现场。日前，这场铁人三项赛在无锡的灵山小镇举行，共有700名中外选手报名参加了本次比赛。比赛中有一位青年男子格外引人注目，他就是半程铁三的第一名得主，来自我市的80后青年王锦周。28日，记者在王锦周的店中见到了他，他刚刚又参加了2016海洋杯中国平潭国际自行车公开赛，在这次专业级的比赛中，他在山地青年组获得了第十名的好成绩。

说起无锡的铁人三项比赛拿到第一名的好成绩，王锦周直说太意外了。这是我第一次参加铁人三项的比赛，就抱着去试试看的心里，没想到会拿到这么好的成绩。

为了挑战自己，隔三差五去历山骑行

第一次见到王锦周，个子不高，戴着一副眼镜，看上去斯斯文文的，怎么也跟铁人三项扯不到一起去，只有古铜色的肤色还能看出运动的痕迹。我以前都觉得自己没有运动细胞的，初中高中都是坐第一排，个子小小的，皮肤也挺白。王锦周腼腆地笑了笑。

2008年，王锦周开了家店，开店后更加没有运动的时间了，每天都在店里干活，一到夏天还常常中暑。2013年，为了锻炼身体，王锦周买了一辆自行车，打算每天上下班都骑自行车。

一次偶然的机会，几个朋友约王锦周去历山骑车。没曾想，才骑到半山腰，王锦周已经累得喘不过气来。他扶着自行车往前看，一道又一道坡道摆在面前，他感到头顶一阵眩晕，果断放弃了继续往

上骑的念头。

几天后，朋友再次约王锦周去历山骑自行车，想到上次骑得那么痛苦，王锦周一阵后怕，但他最终还是答应了朋友一起去骑车。这一次，虽然骑得很慢，但王锦周咬牙坚持到最后。到历山顶时，我已经瘫坐在地上了，那种累真是毕生难忘，但一想到自己骑到了山顶，就感觉自己征服了这座山，非常高兴。王锦周说。

从那以后，王锦周就常和朋友去历山骑自行车，他每次都给自己设定一个目标，从最初40分钟内一定要骑完，到30分钟。2015年，王锦周用27分35秒的时间骑完了历山11公里的路程，是骑行历山最短时间的记录保持者。我隔三差五就去骑一次，骑到后来，哪里要转弯了，哪段路上有个坑我都记得一清二楚。

为学游泳，两三分钟的视频看了不下30次

店员都说我中毒了，几天不骑自行车就难受。王锦周不好意思地说。有时候中午吃完饭，王锦周也要出去骑一会自行车。他说：感觉骑完了后就浑身舒畅。

2015年，有朋友向王锦周建议，既然自行车骑得这么好，何不练练游泳和跑步，以后还能参加铁人三项。于是，王锦周又开始学游泳。

虽然小时候也偶尔会在池塘里游泳，但那都是不专业的，专门去游泳培训班学又太浪费时间了。为了学游泳，王锦周上网去找了教学视频，每天在店里钻研，一个两三分钟的孙杨游泳分解慢动作的视频，他就看了不下30次。

自从学会游泳后，王锦周也开始了别样的铁人生活，每天早上都要早起锻炼，不是去游泳，就是去骑行或者跑步。

享受过程，把每次比赛当旅游

2016年4月，朋友告诉王锦周自己要参加无锡举办的铁人三项比赛，并叫他去参加。从来没参加过铁人三项的王锦周也一直跃跃欲试，于是和朋友相约一起去试试看。自从报名后，王锦周就开始了游泳、骑自行车和跑步的训练。听说自由泳在比赛时可以发挥得更好，他又专门去学了自由泳。

6月9日至11日，是无锡举办的太湖国际帐篷旅游节的日子，6月10日则是铁人三项比赛的日子。王锦周把一家人都带到了无锡，让她们也好好玩一下。很多

比赛都会放在景区进行，风景非常好。每次比赛，我的妻子都会和我一同去，陪我比赛的同时，我们还能好好游玩一下。王锦周说，他把每次比赛都当成去旅游，这样一来，比赛旅游一举两得，自己的心态也很好，压力不大。

从不爱运动到骑自行车，再到学游泳，参加铁人三项，我学会了，认识了很多有同样爱好的朋友。这中间，有一种不变的精神是一直支持我的动力，那就是坚持。王锦周如是说。

家有喜事

不管你去哪里比赛，我都会陪你一起去，给你加油鼓劲，只是希望你运动的时候注意安全。

妻子 应飞飞

爸爸是我的榜样，我要向爸爸学习，希望爸爸每次比赛都能拿到好名次。

女儿 王悦涵

祝你骑车爬坡越来越快，能再更新骑历山的最短时长的新纪录。

车友 胡海军

你从一个自行车菜鸟到现在的第二名，你付出的努力我们都看在眼里，敬佩在心里。希望你能带动永康更多的人，加入我们的队伍，一起运动。

车友 杨翰洋

