

琢磨已久的标铁三项赛事终于在2016年7月完成，总算达成一项心愿。最终成绩是2小时47分，55~59岁年龄组第七名。第一次参赛，其实我并不看重成绩，更想检验一下自己的实力，所以多骑了近九公里也没觉得冤枉，反倒更增强了点自信心。

波士顿标铁三项比赛在著名的肯尼迪图书馆旁的海边举行。比赛前一天先去熟悉了一下场地，把自行车放置在规定车架上。7月31号一早5点半起身，排便轻身，吃了四块饼干和一小杯浓浓的咖啡，然后出发。

到达现场后，先把有关用品如跑鞋等，放到自行车停车处，再把参赛号码印到双臂，双手和贴在自行车上，带好含有计时芯片的脚带，穿上泳衣，到游泳出发区集合。一边听组织者宣布注意事项，同时做一些热身活动。

参加标准铁人三项的男女各分六个组，分别为专业运动员，卅岁以下，卅到49岁间每5岁为一个年龄组，50以上为一组。出发顺序为先男后女，先专业，年龄组从小到大。每组出发时间相隔5分钟。

第一项是1500米游泳，在海边浴场进行。原本以为坚持多年的游泳应该不错，但在游了三分之二距离后，已看不见同组领先者的踪影，晚五分钟出发的女子专业组也超了上来，心情很受打击。好在还追上一位早五分钟出发的参赛者。最后用了34多分钟游完。以前总在游泳池里练，总是埋着头游。真在开放水域游起来，得不停地抬头找方向，确实很影响速度。另外，海水太咸，呼吸时不愿张嘴，怕海水入口，游起来也很别扭。

第二项35公里自行车赛(标准应为40公里)，要绕规定的线路骑四圈。赛道很平，总体也很宽敞，但每圈有五个必须减速的大弯和二段不让超车的窄道。骑自行车本是我这次准备得最差的，直到赛前二个月才认真练过几次，没想到竟是我三项中相对最好的。一路超我的人很少，而且都是些装备精良的年青人。而我却不断超人，有时超过一个集群时就有十多人，心情大好。也许是骑得太*high*了，竟然多骑了一圈，结果骑了一小时十六分钟，相对成绩算是三项中最差的。

第三项是跑步十公里。也许是骑车太猛，或是与以前没做过骑车后立即跑步的训练有关，反正开跑的前二三公里，觉得大腿四头肌沉重僵硬，迈不开步，好在后来慢慢跑开了，最终跑了54多分钟，训练时我是可以跑48分钟以内的。

虽然一直是体育爱好者，兴趣广泛，却没有一项是出色的。工作后也断断续续没停过锻炼。来美后，因社区健身房较近，设备也比较齐全，就一下迷上了游泳和健身，几乎每天进行的锻炼也坚持有六七年了。

大约三年前，在网上看到不少达人参加世界各地马拉松后写的文章，很受激励。综合自己比较全面的特点，就起了练铁人三项的念头。

经过一年多准备，原本打算报当年8月份的一个小比赛，还正经八百地办了个美国全年的三项会员卡。不幸的是，五月份接到父亲病情恶化的消息，回国尽孝了二个多月，直到送走老人家。参赛计划也就当然泡汤了。此后，训练计划也受到影响，又拖了一年多。

今年初参赛计划又重新提上日程，其实真正的针对性练习也是四，五月份才开始。期间自行车又屡出问题，训练得很少，准备不够充分。有点想放弃比赛，但又想，不给点压力，恐怕永远也不能说准备充分，直拖到最后二周才报名。

还有个插曲，弄得差点无法参赛。刚报上名，参加群骑练车时，二周内接连爆了三条轮胎，把备用胎全用完了。其中有种特殊规格的胶贴非得从英国网购，而且沾贴过程得三天，真怕赶不上。结果还好，所有网购的零部件都卡着时间到货，轮胎正好赛前三天到，连可换可不换的脚踏也在比赛前一天送达。真是天遂我愿。

完成了2016年波士顿标铁三项比赛之后，最近加入了波士顿地区的一个华人长跑团队，计划明年参加全程马拉松比赛，争取获得后年波士顿马拉松的报名资格。因为游泳和自行车对我来说相对轻松些，若能按计划拿下马拉松，六十岁之年参加真正的铁人赛(游泳3.4千米，自行车180千米，跑步42.6千米)将是我的下一个目标。

最后我想说，健康是一种习惯，它包括良好的饮食习惯，起居习惯，运动习惯和思维习惯。相信只要持之以恒地有意识训练，每个人都一定能养成良好的健康习惯。



祝大家都健康！