

好时光 周末

主编:施虹 责编:曹晖 (0451-84691037) 执编/版式:陆少平 (0451-84655582) 见习编辑:陈思雨 美工:倪海连 投稿邮箱 csy731127@163.com



“铁粉”在训练中。

运动员在比赛中。

曾几何时,这项运动只被看作是专业运动员的“专利”,而今作为一个新兴的、亲近自然、充满挑战的现代体育运动,它吸引了更多的人加入其中——

铁人三项从“菜鸟”玩起

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 张辉



在松花江进行的铁人三项比赛。



冬季铁人三项赛进行赛前培训。

「铁粉」们深度体验大自然

23岁的大学生张祥和几位队友骑行在阿勒锦岛上,7.1公里环岛一圈,10分钟左右骑完。为了完成一个正式铁人三项比赛的强度,他们要一次骑行约90分钟,为接下来的系列铁人三项赛做体能储备。

大约10年前,铁人三项运动开始在我省展开,陆续有中国铁人三项联赛、全国冬季铁人三项赛、冬季铁人三项世界杯、全国森林铁人三项赛等多个赛事轰轰烈烈进行,带动起一批热衷于铁人三项比赛的爱慕者,形成一批“铁粉”。2020年,国家冬季铁人三项队正式落户哈尔滨。

在高中时,张祥就是长跑健将,平时经常骑自行车。来哈尔滨上大学后,他就开始迷上铁人三项运动,获得过伊春夏季铁人三项业余分龄组的第一名、哈尔滨冬季铁人三项世界杯业余分龄组的第四名。

春夏秋冬四季,张祥和几十位“铁粉”,喜欢在阿勒锦岛与滨水大道骑行训练,这里机动车很少,赛道平整,江风徐徐,骑行起来安全舒畅。另一个长距离拉练的线路,是从市区出发,沿滨水大道骑行到大顶子山,在靓丽江景中往返150公里左右,需要骑行5个小时。在冬季,“铁粉”们喜欢在亚雪公路骑行,从亚布力滑雪场出发,在皑皑白雪中骑行至雪乡,中途在二浪河休整,往返大约240公里,需要8个小时。

之所以入了铁人三项“这个坑”,张祥认为,这项运动可以深度体验自然,亲密接触山川林泽。游泳(或是漂流、皮划艇)、骑车、跑步三个最重要的户外运动放在一起,对身体的综合训练有很好的效果,不同运动项目转换起来也非常有趣、非常愉悦。

「菜鸟」体会:心无惧,才有趣!

哈尔滨市大正铁人三项运动俱乐部负责人王成龙介绍,作为一个新兴的、亲近自然、充满挑战的现代体育运动,铁人三项运动倡导融入自然、挑战自我的生活理念;对于业余选手来说,铁人三项运动是一个快乐的健身项目,活动形式多样,距离有长有短,男女老少均可以参加,在促进全民健身方面具有独特的优势。虽属于极限运动,但任何一个人,只要有基本的生活能力,经过50-100个小时的系统运动训练,都可以顺利完成铁人三项。奥运标准的铁人三项的强度相当于半马,“菜鸟”努力,也能做到。张祥的体会是,“我觉得铁人三项运动对我带来了改变:更坚忍的意志、更包容的心态以及对自我更透彻地了解。心无惧,才有趣!”

张祥介绍,铁人三项运动,因为涉及的项目多,在器材上,需要有较多的针对性准备。包括:铁三服、冰镜、冰帽、铁三手表、自行车、头盔、太阳镜、自行车锁鞋、跑步鞋、号码带、防晒霜、身体防磨乳等,入门级的装备总造价在1万元左右,稍好的2万元左右。

作为赛事的组织者及参与者,王成龙介绍,传统的铁人三项赛,是连续一次完成游泳、自行车、长跑的综合性运动。经过多年的发展,现在又延伸形成冬季铁人三项(跑步、越野滑雪、自行车)、湿地铁人三项(跑步、皮划艇、自行车)、森林铁人三项(跑步、漂流、自行车)等特色赛事。

「龙江特色」的冬季铁人三项

中国铁人三项运动协会产业发展委员会委员宋继政介绍,铁人三项运动在上世纪80年代传入我国,得到迅速发展。2005年,成为第十届全国运动会正式比赛项目。为方便大众参与,国内的铁人三项比赛设有半程25.75公里、体验8.52公里、骑跑两项、水陆两项等多种比赛距离和形式。目前能够完成铁人三项奥运标准距离比赛的运动员,年龄最小的仅8岁,最大的94岁。在竞赛分组上,设专业优秀组和业余分龄组,使比赛既有优秀专业运动员的竞争,又满足了广大业余体育爱好者对挑战极限的需要。

在我省,目前开展得最好的铁人三项运动是冬季铁人三项,从伊春全国冬季铁人三项赛到哈尔滨冬季铁人三项世界杯赛,都属于创新型赛事,在国内属于首次开展,尤其是哈尔滨冬季铁人三项世界杯,在亚洲也是第一次举办。

目前,我省涌现出马秋香、邵军等一批国内顶尖的冬季铁人三项运动员。哈尔滨铁人三项运动协会在青少年的培养方面,长期扎根基层,扎扎实实做群众性的铁人三项培训,目前已进行的培训人次超过万次。由哈尔滨冬季铁人三项世界杯组委会主要负责

编制的《冬季铁人三项世界杯赛系列标准》正在申报,共一个系列,七个标准,是目前省内唯一的冬季铁人三项赛事的运营标准。

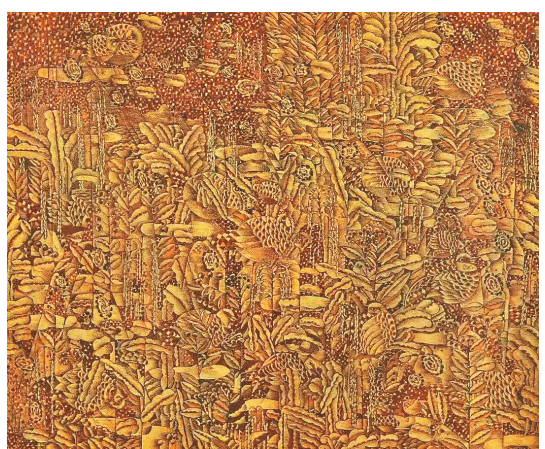
宋继政表示,目前我省夏季铁三运动依托松花江、黑龙江、大小兴安岭等的绿色资源优势,冬季铁人三项依托广袤的冰天雪地的白色资源优势,开展得有声有色,在国内属于中上游水平。

循「百年印迹」赏版画「瑰宝」 省美术馆馆藏百余年(套)经典版画作品及部分国外雕版印刷、木

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 董云平



《在那遥远的地方》(版画) 徐匡



《金风拂地》(版画) 张洪训



《冬季日志》(英国铜版原版) 威廉·华盛顿

一一览表(1980-2019)”,诉说着黑龙江版画在全国和国际重要美展中的璀璨辉煌。

在展的“百年印迹——黑龙江省美术馆中国现代经典版画作品展”,展出了155件(套)记录与反映建党百年历史进程的经典版画作品。

省美术馆馆长张玉杰郑重而自豪地表示,这些版画作品都是从黑龙江省美术馆馆藏版画资源中精选出来的。展览分为三个篇章,展品样式涵盖了木版画、铜版画、石版画、丝网版画四大版种,均为省美术馆馆藏各历史时期国家级版画作品展览、省级美术作品展览的获奖作品和入选作品。大部分作品均为入藏后首次面世,很

多版画作品已载入《中国现代版画史》。

在展厅一楼,来自国外的版画“瑰宝”,更是首次亮相,竟有着版画的异域风情和悠久历史:日本江户初期雕版印刷作品、德国十九至二十世纪的石版原版、英国二十世纪初的威廉·华盛顿的《冬季日志》铜版原版、法国十六至十七世纪凸版印刷工场场景木浮雕……

您还可以观赏到一些名人曾用过的、或国内外别具特色的版画用具:英国十八至十九世纪金属凹雕与木口木刻雕刻刀、颜伸版画创作工具……

据了解,“百年印迹——黑龙江省美术馆中国现代经典版画作品展”展期将至2021年底。



峰爆 时间:9月17日上映 指南:灾难 动作



惠民演出·哈尔滨音乐学院周末音乐下午茶系列——秋日号角音乐会 时间:9月12日 地点:哈尔滨大剧院小剧场



爱乐之城“LA LA LAND”唯美浪漫经典名曲视听音乐会 时间:9月11日 地点:哈尔滨国际会展体育中心环球剧场



更多内容请关注 龙头新闻APP 妙赏频道