



邵阳晚报



云邵阳
移动新闻客户端

Email: syrbbjb@163.com 邵阳新闻在线: www.shaoyangnews.net

邵阳“80后”肖时情携手好友郭小军冲刺“超级梦想”，加冕“大铁先生” “当糖原耗尽，意志力带我冲出重围”

记者 蒋玲慧 戴进

“爸爸，你真的全程没吃饭，连续14小时做极限运动吗？”11月9日，肖时情的儿子看到他的比赛成绩单崇拜地说，“铁人三项运动也太酷了吧！我以后也要跟你一块参赛。”

游泳3.8公里、自行车180公里、跑步42.195公里，全程226公里的“大铁”被认为是铁人三项选手的“超级梦想”，能完成这个超高难度挑战的被称为“Ironman”（大铁先生）。10月27日，在2024年千岛湖大铁铁人三项赛上，邵阳“80后”肖时情与好友郭小军分别以14小时45分钟、14小时22分38秒的成绩完成比赛，成为我市率先完成“大铁”（226公里）比赛的业余选手，成功加冕“大铁先生”。

◆“运动让我重燃斗志”

10月27日，2024千岛湖大铁铁人三项赛在杭州千岛湖开赛。41岁的肖时情与好友郭小军，带着满腔热忱，与来自20个国家和地区的近1000名选手奔赴山清水秀的千岛湖畔，站上赛场。

随着发令枪响，肖时情如离弦之箭般冲出了起跑线，冲刺他的“超级梦想”。铁人三项运动，是一场考验体能与意志的极限挑战。当天恰逢阴雨绵绵的天气，肖时情遇到前所未有的挑战。赛前10分钟，他发现自己的备赛车胎漏气，紧急联系租车公司换新车。整场比赛紧凑而激烈，肖时情来不及吃饭，一整天只吃了40支能量胶充饥，靠雨水补充水分。

骑行阶段180公里需爬升0.9公里，路面湿滑、路况不明，对于肖时情挑战不小，骑行爬坡时他多次腿抽筋，一度产生幻觉。“分不清是上坡还是下坡了，只看见路边的兰花草和我小时候家门口的一样，我脑海里闪过这41年人生的琐碎片段，分不清现实与梦境。一心想着向前冲，当

糖原耗尽，是意志力带我冲出重围。”肖时情回忆道，“后来想想后怕，我当时腿不断抽筋，脖子也特别不舒服，身体明显感到失温。”

到了最后长跑项目，入夜后天气格外阴冷，浑身湿透的肖时情用保温毯把自己包起来，再套上原本湿漉漉的衣服，继续坚持。一步步到达终点，他高兴呐喊，热泪盈眶。

很难想象这个站在领奖台上、极具毅力的阳光自信之人，两年前还是个因投资失败，损失自己及亲戚朋友所有积蓄，陷入极度懊恼、悲伤的人。“那时候他感觉天都塌了，觉得自己很失败，觉得自己辜负所有人的信任，好几次产生了轻生念头。”肖时情的弟弟肖利桥说。

精神萎靡，生活似乎陷入了无尽的平庸与迷茫。然而，在亲友们的鼓励之下，肖时情决定改变自己，踏上了运动之路。“畅快跑一场后，浑身湿透身体虚脱，但精神压力也得以迅速释放。”肖时情说，“在运动中，我充满斗志，有了生活下去的动力，也想一次次拼尽全力去挑战。”

◆从“独行侠”到“领路人”

刚接触铁人三项运动的肖时情，跑步时，没跑几公里就气喘吁吁；举铁时，沉重的器械仿佛有千钧之力；游泳时，各种姿势不够标准。但肖时情没有放弃，咬着牙，一次又一次地突破自己的极限。

清晨时分，独自在马路上狂奔是他的日常；健身房的游泳池里，全力冲刺是他的日常；只要一有空闲，哪怕是在出差，骑行、跑步都是他的日常。从租车骑行20公里，到骑上自己的公路车从邵东到长沙，再到从广州一路北上横跨半个中国到达北京……日子一天天的过去，肖时情眼中一扫阴霾，取而代之的是意志坚定和结实的肌肉。焕然一新的精神状态，肖时情开始闪烁着自信的光芒。



肖时情与郭小军终点合影留念。（受访者供图）

在追求极致运动的路上，肖时情收获一群志同道合的朋友。“今天组织的环山骑行赛，比赛前三名分别是……”肖时情创办的飓风中国pro骑行俱乐部不定期组织的骑行赛，并成功举办二十届飓风杯骑行比赛。前几名以及收获的各类奖品和奖金会在俱乐部微信群内公布。俱乐部成员互相鼓励、赞美，气氛融洽。

“这些奖品和奖金数额不大，但对我们来说都是鼓励，有些是肖哥自掏腰包的，有些是他拉赞助的，骑行的伙伴都很感谢他。”在俱乐部成员阿杰眼中，肖时情浑身焕发着自信、坚韧与热血。

创办骑行俱乐部，聚集越来越多的人积极参与健康运动，肖时情不断散发热情和正能量，鼓励更多人加入运动行列，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锤炼意志。

◆“去看一看海上的别样风景”

“游泳用时1小时50分钟3秒、骑行用时6小时35分32秒、跑步用时5小时38分24秒。”肖时情本次2024千岛湖大铁铁人三项赛的成绩单记录着各项赛段成绩。

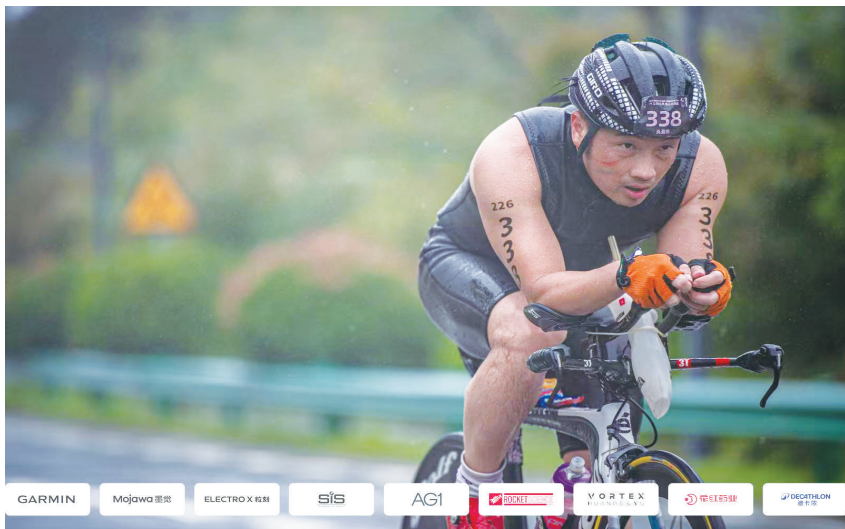
“目前中国大陆完成大铁（226公里）

的人数大约在1000人左右，这个数据包含了各种赛事中完成全程的运动员。我已经实现了自我超越，但这几项成绩属于正常发挥，我对自己的成绩不太满意。”肖时情说，“赛前因为胯骨受伤休息了很久没跑步，游泳也还可以更快。”

比赛中，高强度的运动让肖时情赛前受伤的左腿再度受伤。结束比赛后，他的整个下半身已经麻木。赛后数十天，肖时情开始利用针灸、药物、循序渐进式健身等进行肌肉劳损康复训练。

赛后负伤阻挡不了肖时情投入健康运动的热情。肖时情每天在俱乐部群里张罗举办各项比赛，还相邀好友开启下一次的运动之旅。“千岛湖大铁铁人三项赛绝对不是我挑战自我的终点，我还要积极康复，准备训练，明年要挑战横渡琼州海峡，去看一看海上的别样风景。”肖时情默默计划着。

如今，肖时情开始着手筹办邵阳首个铁人三项俱乐部，吸引更多志同道合之人加入，向他们分享比赛经验。肖时情说：“铁人三项运动在邵阳是一个小众运动，要比一些普通田径运动难得多，普及率不高，但能全方位锻炼身体。我希望更多的邵阳人来了解它，参与它，爱上它。”



骑行赛段，肖时情全力冲刺。（受访者供图）