

晚间八九点,正是眼下一天中寒冷的时候。程锐忙完一天的工作,便和好友们一起,来到我市新区的一处橡胶跑道,开启一天中最享受的跑步生活。

这位35岁的青年是一名退伍军人,高高的个子,暖暖的笑容,总是给人朝气蓬勃的感觉。近年来,他热衷于体育运动,积极参加各类比赛,不断挑战自我极限,他是延安横渡琼州海峡第一人,他成功挑战2023铁立方广德铁人三项赛,他为自己不断设定目标,又不断努力着、收获着,他积极带动身边人参与运动,被身边的人亲切地称为“运动达人”。

# 运动达人程锐: 勇于挑战 超越自我

记者 李欢



● 骑行练习

## 1 坚持学习游泳 成为延安横渡琼州海峡第一人

与运动结缘,还得从2012年说起。那年夏天,已经参加工作的程锐与朋友一起去厦门海域旅游,其中一个朋友在游泳时突然溺水,程锐和朋友们都不会游泳,心里特别着急束手无策,好在有身边人的共同帮助,朋友才最终脱险。

“咱们延安是内陆缺水地区,大家接触水比较少,甚至有的人看到深水就害怕。当时朋友的事情对我触动很大,我自己心里暗暗下定决心,要把游泳这项求生技能学会。”程锐说。

回到延安后,程锐立马行动起来,报名了一家游泳培训机构,在专业老师的指导下,开始学起了游泳。他利用下班后的业余时间,每天坚持练习,一个星期下来后,就能勉强游完25米。在学习的过程中,因为自己身体协调性不是很好,学习比较吃力,泳姿也不够标准,但他还是努力让自己坚持下去。

2个月后,程锐掌握了游泳的基本技能。但却因为长时间泡在水里和处置不当,他患上了中耳炎,不得不停止游泳,这一停就是8年。2020年夏天,在一次偶然的交谈中,程锐得知一位50多岁的人成功横渡琼州海峡的事迹后,又一次燃起了游泳的热情。

程锐加入几个游泳微信群,从各地游泳爱好者中汲取经验,他还通过网络不断学习,渐渐地,他成为游泳池的常客,享受着游泳带来的快乐与自信。在“泳友”的鼓励下,他积极参加各类游泳比赛。

2022年6月23日,对程锐来说,是个非常特别的日子。

这天,他在海水中连续耗时13小时43分,游程27.1公里,成功横渡被誉为“海上珠穆朗玛峰”的琼州海峡,成为该项运动举办以来第一个全程蛙泳挑战成功者,也是我市横渡琼州海峡第一人。

在挑战的过程中,程锐先后遇到风浪、水母、游船、腿部抽筋等多重阻力,以及自身体力的不断消耗,这需要不断持续的耐力和毅力,可他还是坚持了下来。

“长时间在海水浸泡,我的皮肤开始严重蜕皮,但这一切都阻挡不了我继续运动下去的决心,因为在我辛苦付出的同时,收获更多的是不断挑战的快乐与满足。”程锐说。



● 成功横渡琼州海峡



● 成功挑战广德铁人三项赛



● 程锐在广德铁人三项赛自行车赛中

## 2 不断挑战极限 完成铁立方广德铁人三项赛

2023年10月15日,又是一个特殊的日子,程锐成功挑战了2023铁立方广德铁人三项赛,历时15小时44分39秒。

铁人三项赛包括游泳、自行车和跑步。之所以叫这个名字,主要就是因为这三项运动所消耗的体力都非常大,而且强度也很高,能够完成这三项比赛的人通常需要具备超强的体能和钢铁般的意志。

这样高强度的比赛,得需要多大的体力与多强的意志力?为何程锐想要去参加呢?

“我喜欢运动,我觉得不断去尝试、去挑战,这样的人生更有意义。”程锐说,挑战完琼州海峡,程锐就有了参加广德铁人三项赛的想法。

为了实现这个梦想,一年来,程锐利用晚上空余时间坚持夜跑。他还专门购买了自行车,利用周末时间前往延川、富县、铜川等地,进行长途骑行训练。

“在长跑和骑行中,有时候觉得很累、身体已到极限,但我还是坚持到底,非常享受运动的过程,我心里告诉自己走下去。”程锐说,任何事情只要坚持下去,就一定会有所收获。

2023年9月,程锐看到广德铁人三项赛的报名信息后,毅然报名。10月14日,程锐和朋友们一同前往安徽广德参赛,来自12个国家和地区的1000余名选手共同参赛。15日早上4时,程锐早早起床,检查自己的比赛装备。6时30分准时下水,绕着广德无量溪河游泳3.8KM,游泳期间一切安好,发挥顺畅。但在自行车骑行阶段,由于车子不够专业,程锐担心高强度比赛会让自行车爆胎,进而影响比赛。为了安全起见,他将骑行速度放慢,但已经明显感到肩膀与胳膊酸疼难忍。

“最难的是最后一项跑步,因为前期大量的体力耗费,感觉自己浑身没有一点力气了,只是慢慢地拖着步子,真的是很累很累。到了最后,几公里看不到人,只要脚一用力,腿就开始抽筋。”回顾比赛的情景,程锐说,比赛经过村庄的时候,听到拉拉队的加油呐喊声,现场氛围特别好,自己马上又有了动力。他还遇到年轻的选手,看到他们都在坚持,作为年轻人,自己当然更应该坚持下去。最终,靠着坚强的意志与顽强的毅力,程锐连续挑战了3.8KM游泳、180KM自行车、42KM马拉松,以小组75名的成绩完成比赛所有项目,成功挑战超级铁人三项赛。

结束比赛的时候,已是晚上9时40分,迎接程锐的,是朋友们的欢呼声、热烈的掌声以及早已准备好的庆祝横幅。程锐说:“比赛后,真的是太疲惫了,累到自己连话都不想说。但想到是第一次挑战超级铁人三项赛,就能挑战成功,心里还是非常开心。”

## 3 带动身边朋友 让运动成为时尚生活方式

伴随着一项项赛事成绩的取得,程锐的事迹受到身边人与网友的关注。经常会有人向他咨询游泳、跑步的经验与技巧,身边一些人更是受他的影响,与他结伴参与运动和比赛,互相鼓励打气。

渐渐地,他们的队伍越来越壮大。高乔是程锐的朋友,他说自己以前从来不动,下班后就和朋友喝喝酒,曾经一度胖到100公斤。后来在程锐的带动下,积极去游泳、跑步,周末还一起去长途骑行。

“我觉得这是一种健康的生活方式,既锻炼了身体,也让自己的状态更好了,感觉每天都是神清气爽的。”冯洋说,特别是在骑行的过程中,看看周围的山水风景,觉得特别好。

程锐表示,他经常会主动联系身边的朋友和同事,为大家做好服务保障工作,与大家一起游泳、跑步等,在运动中感受快乐。运动不仅是对身体的锻炼,更可以磨炼人的意志,让自己有更强大的信心,去应对生活中遇到的各类困难,这才是最宝贵的财富。

程锐表示,也有想减肥的朋友找到他,他总是耐心地给予建议与意见,还抽出时间陪跑鼓励。有的孩子要考体校,也来找程锐,向他咨询体育锻炼相关事宜,程锐总是倾其所有地去帮助,并反复叮嘱要坚持运动下去……

“在运动的过程中,我结识了许多朋友,大家一起进行体育锻炼,感受快乐,分享喜悦,这是最幸福的事情。”程锐说,2024年他又为自己制定了新的目标,打算参加环太湖500公里自行车比赛。同时,也想发动身边的人,在延安组建铁人三项协会,带动更多人参与运动,让运动成为一种时尚的生活方式。



● 与“泳友”在一起