



[编者按]

2024年巴黎奥运会将于7月26日盛大开幕。东京奥运会上书写“一城五金”辉煌之后，宁波的健儿们继续挥洒汗水埋头苦练，奋勇争夺巴黎奥运会参赛资格。离巴黎奥运会开幕只有一个多月时间了，我们推出“奥运点兵”栏目，为读者介绍宁波运动员的奥运备战近况，看看哪些选手将剑指巴黎，前往奥运赛场为国家、为家乡争光。

宁波姑娘 林鑫瑜

入选“铁三”项目 奥运名单

昨天，记者从宁波市水上(游泳)运动学校获悉，中国国家铁人三项队参加巴黎奥运会阵容名单公示将于6月7日结束，根据公示名单，该校培养输送的运动员林鑫瑜将代表中国队出征奥运会。



林鑫瑜将出征巴黎奥运会。受访者供图

1 世界排名提升十四位，林鑫瑜从亚运迈向奥运

据了解，国家体育总局自行车击剑运动管理中心于5月31日发布了《关于铁人三项项目巴黎奥运会参赛运动员和教练员名单公示的通知》。该通知中表示，根据《铁人三项项目巴黎奥运会参赛运动员和教练员选拔办法》，国家铁人三项队队委拟定了参赛运动员和教练员名单，并进行公示，6月7日公示结束。公示名单上，宁波培养输送的林鑫瑜是女子个人项目唯一正式运动员。

林鑫瑜2008年9月进入宁波市游泳训练中心镇海点(骆驼中心学校游泳队)，成为宁波市游泳队队员，2014年4月入选浙江省游泳队并在当年省运会上获得两金，后改练铁人三项，2017年去省外铁人三项队训练，2019年入选国家队。

去年在杭州第19届亚运会铁人三项比赛中，林鑫瑜以2小时01分30秒的成绩夺得女子个人赛亚军，并和中国铁人三项队队友们一起夺得铁人三项混合接力比赛亚军。在2023年铁人三项世界杯成都站的比赛中，林鑫瑜以1小时57分58秒的成绩获得第四名，这是中国铁人三项队在世界杯赛上的历史最佳排名。2023年年底，林鑫瑜在铁人三项世界女子组排名榜上列第36位。

去年亚运会后，林鑫瑜回到母校宁波市水上(游泳)运动学校时表示，亚运银牌是新的起点，下一个目标是奥运会。今年冬训期过后，她相继参加了亚洲杯、世界杯等多场赛事，努力争取世界排名积分。其中，3月举行的2024铁人三项世界杯香港站，林鑫瑜在女子精英组比赛中以1小时00分42秒的成绩排名第14位；4月在日本广岛举行的2024年亚洲铁人三项锦标赛上，林鑫瑜获得亚军。目前，林鑫瑜的世界排名已经提高至第22位，是前50位选手里的唯一中国选手。

2 打铁还需自身硬，去体会『属于自己的奥运会』

作为中国铁人三项队女子头号选手，林鑫瑜今年4月刚刚度过22岁生日。去年以来在她参加过的多次国际比赛中，她都是赛场上最年轻的选手，这意味着林鑫瑜还有更好的成绩值得期待。

铁人三项赛个人赛标准距离为51.5公里，其中游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里，奥运会、亚运会、全运会等综合性运动会基本采用标准距离比赛。“铁三”项目的选手，通常把参加比赛称为“打铁”，要想取得好成绩，三个项目都需要有出色的能力。

曾经在省运会上夺得游泳项目两金的女生，为什么会转项去“打铁”？林鑫瑜告诉记者，2014年省运会后，自己在训练方面遇到了“瓶颈期”。“那时候年纪小，不知道该怎么去克服，就从省队回到了宁波。不过，我心里我还是喜欢体育运动，希望继续走体育道路，相信自己能在体育赛场里出彩，

于是在家乡教练和母校的帮助和推荐下，开始尝试铁人三项运动。之前我也不了解这个项目，体验了以后觉得很有意思，就坚定了选择。”她说，由于宁波没有铁人三项队伍，2017年她去了省外铁人三项队训练，两年后入选国家铁人三项队。

去年亚运会夺得两枚银牌后不久，林鑫瑜连续出战世界杯成都站和日本宫崎站，分别获得第四名和第五名，刷新了中国铁人三项运动员在国内参加世界杯赛、境外参加世界杯赛的历史最好成绩。这些成绩，是她冲向奥运会舞台重要的几步。

有道是“打铁还需自身硬”，对林鑫瑜来说，游泳是她的强项，因此在自行车和跑步方面，她不断提高。“每一场比赛，下去就是干！”林鑫瑜说，就是要勇敢做自己，“不想听别人给我讲他们眼中的奥运会，我要去体会属于自己的奥运会。”

记者 戴斌



林鑫瑜在2024铁人三项世界杯香港站比赛中。新华社发

