

奥运回响

铁人三项女将林鑫瑜：

巴黎的终点 就是新的起点

8月7日，在巴黎奥运会上刷新中国女子铁人三项奥运历史最好成绩的宁波运动员林鑫瑜告诉记者：“比赛结束第二天我就离开了巴黎，已经回宁波休息了几天，今天回国家队报到，马上要开始准备下半年的比赛。”

她表示，巴黎的终点，就是新的起点，这次奥运经历给了自己继续努力信心，增强了追赶世界水平的动力。

1 “我尽了最大努力，就已经成功了”

巴黎奥运会铁人三项女子个人赛，林鑫瑜作为唯一的中国选手，获得了第28名。这个成绩不算耀眼，在55位参赛选手中排名中游，但是很多网友了解到铁人三项需要连续完成1500米游泳、40公里自行车和10公里跑步后，纷纷表示“能完赛就已经是大神”。

更何况，林鑫瑜第28名的成绩，刷新了中国选手王丹在2000年悉尼奥运会上创造的第32名的最好成绩，将中国“女铁人”的荣耀推向了新高度。

本次奥运会女子铁三比赛，2002年出生的林鑫瑜是全场年龄第二小的选手。首

次在奥运舞台与世界顶尖运动员同场竞技，她拼出了信心，当然也看到了差距。

冲过终点线后，林鑫瑜看着大屏幕上的成绩，知道自己与冠军有将近6分钟的差距。“过程比我预料的更加困难，这已经是我的最好成绩了。因为第一次参加奥运会，所以无论是什么成绩，只要是我尽了最大努力，就已经成功了。”回顾比赛过程，她笑称，“在没有天花板的地方，不蒸馒头争口气！”

林鑫瑜说的“没有天花板”，既指自己参加的项目是户外比赛，也指成绩追求没有止境。



林鑫瑜在比赛中骑行。新华社发



林鑫瑜在比赛中入水。新华社发

2 游泳时被打掉泳镜，影响节奏还被罚时

本次铁人三项比赛，游泳项目的起点和终点都设在巴黎标志性的亚历山大三世桥，选手们在塞纳河向西游过荣军桥再折返，随后是第二次范围更小些的折返，整个游泳赛道涉及约400米的河道。

由于塞纳河水质“不达标”，铁人三项比赛取消了在塞纳河里的官方游泳训练安排。“确实没有去塞纳河做适应性训练，但这其实没有影响到我的临战训练。”林鑫瑜告诉记者，通常铁人三项国际性大赛都会为运动员准备两处游泳训练场所，其一是比赛水域官方训练，另外还安排一个游泳池用于赛前训练。

“有些运动员喜欢去比赛的公开水域做适应性训练，不过我参加比赛的时候，通常教练都是安排我在游泳池进行赛前训练。所以这次官方取消在塞纳河的训练，对我没啥大影响。”林鑫瑜是游泳运动员出身，但这次参加奥运会比赛，她对自己在游泳项目上的表现只打六七分，而自行车项目上的表现最令她满意，“当时根据天气情况及时调整了胎压，从而在路面湿

滑、极易摔车的情况下顺利完赛。这次有4名选手没有完赛，都是因为自行车比赛的时候摔了。”

很多人还不了解，林鑫瑜在比赛过程中被罚时15秒，原因是游泳比赛中出现被裁判认为犯规的动作。

铁人三项比赛，都在最后的跑步阶段设有罚时区，前两项比赛中发生的犯规，都会在跑步阶段执行罚时。“运动员要确认罚时区是否有自己的比赛号码，然后在任意一圈中，站在指定的罚时区内15秒，进行罚时。”林鑫瑜透露，自己是在游泳过程中被裁判认为有犯规动作而被罚时。事实上，当时是林鑫瑜被外国选手打掉了泳镜。

“55名选手一起入水，出发后我抢到了比较好的位置，但是我的头突然被人打到了，泳镜也掉了。我被迫在一个很好的位置停下来，重新戴好泳镜，这很影响比赛节奏。别的选手抓住机会往前游，我被她们挤在了身后。接下来只能靠硬挤拼命游，才得以重新加入到靠前的集团中。我尽力去弥补，但是很难再抢占最好的位置……”

3 结束比赛立即回国，准备迎接新挑战

巴黎奥运会铁人三项比赛的路线经过多个著名景点，包括塞纳河、大皇宫、香榭丽舍大街等。不过7月31日完成比赛后，林鑫瑜并没有时间深度游览。8月1日，她在朋友圈发了一组自己比赛的照片，配了句“筚路蓝缕，以启山林”，随即启程回国。

“到北京后直接转机去了昆明。参加奥运会前，我们在昆明的基地训练了很长时间。然后回宁波啦！”林鑫瑜告诉记者，因为8月8日要回到国家队集合，所以短短3天时间走亲访友都不够用，“前天去看望了一下虞哲峰教练，昨天到市游泳训练基地看望了朱凌教练，因为我打心底里感谢他们当年对我的帮助和指导。”

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年入选了国家队。

去年，她在杭州亚运会上获得铁人三项女子个人赛亚军和铁人三项混合接力比赛亚军。今年冬训期过后，她相继参加了亚洲杯、世界杯等多场赛事，迅速提高世界排名并最终获得奥运会入场券。

完成了奥运会比赛任务，林鑫瑜又踏上新的征程，8月7日从宁波飞往昆明，到国家队报到。

“这次归队，按照计划是8月12日开始训练，为下半年的赛事做准备。至于具体参加哪几项赛事，听从国家队和教练的安排。”林鑫瑜说，接下来还是一步一个脚印，刻苦训练，认真比赛，争取在大赛上取得更好成绩，“当然也希望下届奥运会上还能再去挑战自己”。

记者 戴斌 通讯员 陈皎宇

7月31日林鑫瑜在比赛中冲过终点。新华社发

