

## DUAN Songyao, CHN; #18

奥地利回京已经有些天了。迟迟不能动手写一下这次澳极的事情。因为对自己的文笔实在不敢恭维。再怎么描述再怎么写也写不出当时的感觉和状态。只能现在安安静静的回味一下。复述一下。一切是最好的安排。我已经连续三年去奥地利了。从新回到奥地利一切那么亲切和怀念。澳极起因是月亮嫂看风景打算出去玩才看到在这么美的地方有这样一个比赛，去年月亮（鸥哥）和二舅（丛伟）已经参加了。由于种种原味未能完赛。所以促成了我们这次大团。我们的目的很简单，二舅和月亮一雪前耻。我党版三姨牧童 虫哥嗽还有女将刘佳。安全顺利完赛。虫哥和嗽遗憾未能参加。要说极限大铁我个人早有情怀。但真的是无知者无畏。在2013年的某一天。我逍遥的网上冲浪无意看到一个2013年norseman的集锦。当时就被震撼到了。那时候也没有玩铁人三项就偶尔跑步和游泳。当时就想如果能完成这该多爽的一件事。这才促成我玩铁人三项。之后连续5年没有抽中签。回到澳极。二舅和月亮早就说很难。看赛道图。也确实难游泳有逆流水凉。骑车180公里爬升4000 跑步44公里1800的爬升。在所以极限大铁排名第四。norseman才第七而已。我们有充分的准备时间。也为了这比赛没少骑车。最近这半年我练的一直不好。训练总是断断续续。自己心态也有些问题。生活工作训练总是有冲突。在赛前的两周我彻底崩溃了。也加上当时反正也该减量了。而且是报着完赛的目的。所以整天吃吃喝喝。就这样来到了奥地利。来到了比赛终点附近斯拉德明。奥地利的滑雪圣地。我们由于订错了酒店和大家不住在一起但也领略了不同的风光我们一致认为我们住的酒店风景最漂亮。但距离比赛终点和大家有着20分钟的车程。由于我两周没训练体能恢复不少。赛前最后一次跑步和骑车能感觉出来非常有力加上这里空气清新。我游泳又是强项根本没有担心游泳问题。赛前报道技术会见到了我的桑丘80年代就来到奥地利的俞哥。为了我这次人家可是没少准备。我和二舅都稀里糊涂都没有安排补给点。也就是桑丘停车的位置。还是鸥哥想着我们。特意给我们安排了补给位置。同时他也是党版的桑丘。我们这一团的人基本都要他统筹。话不多说。第二天就开始干了。2.30起床 一切准备好出发去起点。当时我还是非常天真的。想着

天黑之前怎么也完事了。在起点处看到有人已经在试水了。当时还和党版说现在下去多容易冷。我们还在聊天也没听见枪响就感觉大家已经开始下水游了。我当时还想也太不严谨了。开表下水。下水就懵了。水太凉了。窒息的感觉。根本不敢自由泳。当时就想上岸退赛。比赛这多回头一次这样。当时只能头露在水上面蛙泳。中间尝试了两次自由泳都不行 头一进水就窒息。还在我挣扎的时候我看左边已经有掉头开始顺游了。赛道是先逆流**200**米掉头顺流 **1800**再掉头 逆流**1800**米。我费了好大的劲才游到浮漂掉头。顺流之后也没感觉多快这时候前后左右都没人了。应该是相当靠后了。游呀游 时不时还得停下蛙泳调整下，因为是河道不会游歪。远端掉头居然碰上了二舅。当时就想我游的多慢啊。逆流更难游。只能靠岸边使劲扑腾，终于快到终点的时候发现怎么游也游不到。但那个时候居然出太阳了。每当我划手呼吸的时候阳光打在我脸上。呼吸能看到外面景色一片金色。当时真想就停留在那一刻。感觉无限美好。起水是被志愿者拉起来的。抬手看表**1小时20**。哈哈 赛前想到会慢但没想到这么慢。我估计头**200**米逆流就得游了**10**分钟。果然换项区没几辆车了。桑丘给我扒胶衣准备吃的。二舅牧童也上来了。和二舅一起出换项区开始骑车。骑车真是享受。天气有点凉我带着春秋袖套也不觉的热。欣赏着两边的风景。一辆一辆桑丘汽车从我身边过去。给我加油或者打招呼。赛道的路标非常清楚。每当有疑惑的时候总能看到路标。部分路口还有志愿者指挥。**210**公里爬升**3500**左右。因为修路换了部分赛道难度变简单了。其实一点也不简单。**20**公里的连续爬坡。中间有几公里是连续**12%13%15%**的大坡 速度只有**5.6** 我是压缩盘配**28**。勉强还可以。但如果再去 我一定会换成**32**飞的。当时也不知道在想什么。就骑呀骑。终于骑到**71**公里左右第一个补给点 也是第一个坡山顶。这时候我的桑丘车已经在等我了。老远就看到我的司机奥地利朋友克里斯托弗给我打招呼。补给穿上皮肤风衣。准备放坡。那叫一个冷啊 速度越快越冷。那时候真是没心情看风景了。只想快点放完坡。放完坡又一个残酷的现实开始顶风。真的是缓上加顶风 **220**的功率速度只有**17.18**。当时内心是奔溃的。为了皮肤风衣不兜风只能忍着冷给脱了。不知不觉的体力消耗非常大。大概**110**公里左右二舅追上我 我俩一起骑了一段。最后一个坡二舅就弃我而去了。**210**公里

赛段非常准。当我看到T2的时候双手撒把抱着头一脸懵逼。连补给停车一共骑了9小时20。和预计的时间差的不多。骑车全程不热甚至是冷没怎么出汗。跑步多亏带了长袖的衣服。穿上背上水袋包。整理好着装出发。44公里1800的爬升。当时里关门时间还9个小时左右。心说9个小时怎么也搞完了。根本没有想被关门的事儿。跑步先是一段缓下公路然后是巨陡的草地爬坡。当时前后左右就我一个人。我一人享受着奥地利山区的宁静和风景。下坡和平路跑 上坡就走当时是这么计划的。反正走走跑到第一个cp点。身体也没啥特别不舒服。但已经走的比跑的多了。12公里处有个女的超过我。当时我在闲庭信步的走着。享受着这一切。无限美好。那女的突然回头让我跟上她。我犹豫了一下还是跟着她跑起来了。因为当时我确实能跑就是不想跑而已。多亏跟她跑了5公里到cp2。要不cp3 27公里处就会被关门了。8点半关门我8.25才到。20公里到24公里处。连续4公里的碎石路陡坡走的我怀疑人生。路边捡了两根木棍当杖。超过我的人都问我 are you OK?我只能笑呵呵回答OK。25公里左右有个小山头。居然有热汤。是个老太太特意为我参赛选手准备的。我连喝三碗。幸福无比。27公里处。和我的桑丘俞哥汇合开始最后的17公里。这时候我才知道差点被关门。当时心里压力就上来了。一直在追问39公里处的关门时间 10.45我们大概有2小时20分钟完成12公里。一路上我也不说话。闷头走。因为我自己被关门无所谓。但我的桑丘人家为了我准备好久又忙叨一天。我真被关门对不起人家。俞哥也看出我的心思一路开导。一路为我解忧。那时候我真是跑不起来了。腿非常沉。天色也黑了。带上头灯。这是我第一次体验在带头灯的时候走山路。非常奇妙。我尝试的把头灯关了。漆黑一片。中间遇到了猫和小鹿。照着他们眼睛闪闪发光。这一路还有牧童哥和牧童嫂。他们两口子是真稳。期间童哥还和我说今年感觉norseman抽签有戏。当然我也会当分母的。这时候也开始下小雨了。路非常滑。没想到更滑的在后面。就这样 10.30左右我们到了39公里处。那时候我心里的压力终于没了。也开始说话了。最后的三公里纯爬升和1.5公里缓下。那三公里绝对是黑暗的。还下着小雨和小冰粒。路标上都有绿色的荧光棒。在最高处能看到黄色的小木屋那就是高点。我就一直看着那个因为我知道那是爬坡的终点。爬呀爬。爬呀爬。终于听到了牛铃的声音。山

顶的志愿者一直在喊 10分钟到终点。10分钟到终点。我心说你真会骗人。这一段我走过。1.5公里的缓下穿过两条冰川。穿过最后一条我才真正的松了口气知道自己完赛了。在终点最后一个拐弯处我和俞哥停下来整理了下着装冲线。完事了。当时脑子一片空白。从凌晨4点半。干到第二天凌晨12点3分。19个半小时经历了什么。真的想不起来了。就是现在我也想不起起来。就感觉自己是个机器人。一直在重复一个动作。牧童和牧童嫂紧接着也冲线了。我们一行7人6人顺利完赛 我和牧童包揽倒数第三和第二。不知道倒数第一是什么的心情。假如我真被关门我得后悔死。这都是后话。谁让自己自己跑的时候那么悠闲天真呢。不过已经完赛了。这以后吸取教训吧。三姨和三姨夫也顺利走完最后的17公里。真是相当了不起。党版和鸥哥在最后跑步居然排第6。月亮在没有超过我的同时居然跑到了我的前面。二舅和张楚跑错路最后和月亮丛伟携手完赛。这一切都是最好的安排。安安全全顺顺利利。赛后我吃了人生中最美味的一碗方便面。牧童哥带的。美味至极。澳极就这么结束咯。过程在每个人心中都不一样。每个人感受也不一样。我写出的你们看的可能也不一样。有能力的亲身去感受一下。你自己的感觉也不一样。言语无法表达感受只能自己偷着乐了。因为我们亲身体会到了。一个团队在战斗。而且是一个大团。要感谢的人很多。但我首先感谢铁人三项这个项目。虽然是非常小众的项目。让我结识了党版。认识了群英铁人大家。一群志同道合的神经病在一起训练畅饮。感谢奥地利农家乐老板热情款待。感谢鸥哥和月亮为这次澳极之行统筹安排。感谢司机小苏。司机导游小党。身为秘书小段的我没能做什么深感惭愧。当然离不开大领导三姨夫的运筹帷幄。感谢张楚在我顶风最难受的时候居然开车在前面给我破风了一会。感谢我的桑丘俞哥。在最后我非常难受的时候心里压力极大的时候为我鼓劲给我开导。感谢56号选手带我跑了5公里要不然就被关门了。感谢25公里处两个小孩子奥斯卡和菲力比？陪我走到27公里处。感谢澳极的创办者玛利亚女士。因为你我们才相聚在奥地利。感谢这次群英铁人澳极所有人。因为有你们。才有澳极之行。最后最后感谢家人。感谢你对我的忍让和谅解。澳极我们有缘再聚。