



钱俊峰： 年过半百开启“打铁”人生

□记者 陈保罗
通讯员 汪诚 方园



“这项运动就是意志和毅力的体现，是克服困难，超越自我的一种精神，是一种积极向上的态度。”“说起铁人三项这一极限运动，其实我接触得很晚，是在工作中无意间这么‘牵上线’的。”钱俊峰，衢州市公路港航与运输管理中心职工。他1981年应征入伍，1985年进入衢州交通部门工作至今，再过几个月便要光荣退休了。从这位老交通人的眼里，记者看到了他对于“铁人三项”运动的喜爱。钱俊峰之于“铁人三项”就像他之于交通一样，都已深深烙在了他心里。

缘起：“职业病”让我意识到健康的重要性



2013年，年满50岁的钱俊峰到了知天命的年纪，身体状况也随着年龄的渐长亮起了“红灯”——腰椎肩盘、颈椎相继出现了问题，常常疼到无法入眠，严重的时候还得吃药。

“作为一名退伍军人，那时就想着不能服输，要改变。”钱俊峰说。于是他尝试着参加一些户外运动，比如登山、骑行、跑步、游泳，起初也就是工作之余放松一下，运动运动缓解一下病症。“没想到坚持打卡了半年，效果明显，‘办公室职业病’得到极大缓解，整个人的面貌精气神都显著不同，身体

各项指标良好，远离了‘三高’等指标。”

“有一次，电视上在播放铁人三项比赛，我被这种运动给吸引了。一项运动包含三个板块，一次性可以锻炼很多身体部位，这样‘高效’的运动方式，我很喜欢。”钱俊峰看到的这项赛事即铁人三项（标准铁三），比赛内容为游泳1.5公里，接着骑自行车40公里，最后跑步10公里，要求在4个小时之内完成。

钱俊峰告诉记者：“刚开始时，哪怕其中的一项能完成就已经‘拍手叫好’，根本坚持不到整个三大项目闭环。后来，我开始分类别，科学规划训练，例如游泳方面我就在常山江、乌溪江上完成训练，到现在已经达到5公里的每日打卡里程；在跑步方面，我就给自己设定时间和速度，无论是跑山还是跑大街，十公里的距离不变，而完成时间一年比一年短，跑步速度更是一比一年快；40公里的自行车赛程，我就喜欢周末往各大乡镇里骑，起初是带着游玩的心情闲逛打卡，后来开始计时，我的车技也越来越成熟。”

一晃四年过去了。2017年9月17日，对于钱俊峰来说是一场对自己健康的“高考”，他报名了铁人三项比赛——2017中国—开化钱江源国家公园“中梁杯”国际铁人三项精英赛，最终他用时3小时37分完成比赛，年龄组排名第17。回忆起第一次

铁三，钱俊峰说道：“相对于游泳、骑行，我跑步比较弱势。第一项1.5公里游泳（用时34分钟）完成之后，到达转换区（换自行车）

第二项40公里自行车（1.36小时）完成之后，到达转换区（放好车子开始跑步），第三项10公里跑步用时1.20小时。我觉得游泳是最轻松愉快的，因为平时练习最多的就是游泳。骑行中的信念，就是去追赶去超越。10公里的跑步，非常艰苦，满头大汗，拼尽全力，始终坚定一个信念，坚持就是胜利。明知跑步弱项，平时我也注重耐力的训练。”

随后，2018年10月21日参加“2018衢州TF铁人三项国际邀请赛”，用时3小时12分完成比赛，年龄组排名第6；这位交通铁人不断刷新着成绩。他还参加一些单项的长距离游泳比赛20余场，110公里自行车挑战赛一场。

说到遇到的困难，钱俊峰语气坚定。他说自己始终看到希望，心向光明，哪怕只是微光，也要相信自己。



坚持：立足岗位奉献社会

“‘铁人三项’的精神已经慢慢变成了我的习惯和生活方式，春夏秋冬，刻苦打磨，最终会成就高度的自律和永不放弃的精神。”钱俊峰说，从进入衢州港航管理部门开始，他辗转过港政运管科、航道工程科、直属管理所以及当时还是衢州市港航处的办公室。如果说，坚持和服从是他的工作和生活的一种态度，那么，力所能及地帮助别人则是他坚强外表下的柔软内心。

2008年一场罕见的大雪造成衢州乌溪江大部分农民陷入困境，当时衢州市委市政府发动市级机关各

部门开展“帮扶低收入农户奔小康”活动，根据上级部门要求，港航部门每人帮扶一户低收入农户。钱俊峰帮助的是农户张水美，帮其销售积压的桔子近万公斤。看到张水美读高中的女儿不舍得花钱吃好一点儿的伙食后，他又经常在周五买些好菜、水果送到学校。同时，他得知村民陈才喜肾结石之后，四处打听



医治方法，并开车接送到衢州部队医院治疗。

此外，他还常常参加无偿献血活动，至今共献血8400毫升，获得国家无偿献血金奖。

工作上，作为一名“老港航”，他深知自己代表的是整个衢州港航队伍的形象。在水路运输企业年审工作中，尽量不给企业增加负担，能够一次性办好的，决不让当事人跑第二次，有时主动到企业了解情况，查阅年审资料，确保年审工作与企业的运输生产不发生冲突。每当有服务对象来办事时，他都笑脸相迎、热情主动服务。对不符合条件的事，无论是谁，也坚决不去办。

2006年7月省港航管理局与交通旅游导报联合组织开展浙江“港航文化”征文比赛，他撰写的《他为党旗争光彩》从入围的1600余篇文章中脱颖而出，获得了二等奖。2009年6月省交通运输厅新闻中心与交通旅

游导报联合开展《改革开放30周年征文摄影大赛》他所撰写的《消失的渡口》获二等奖，2009年7月《衢江通航：梦想与期盼》获首届浙江交通好新闻二等奖，2009年被中国交通报浙江记者站评为优秀特约记者。

工作的近40年里，钱俊峰先后获得全省港航管理系统“水运杯”新闻竞赛三等奖、“港航文化”征文比赛二等奖、新闻策划一等奖、浙江交通好新闻二等奖等荣誉。这份坚持，也让他收获了衢州港航系统连续六年的宣传报道先进荣誉。“近40年的交通工作历程一晃而过，当年的毛头小伙，已到了花甲之年喽。”钱俊峰故作轻松。

如今，临近退休，恰逢杭州亚运会即将召开。尚在岗位上的钱俊峰倍感荣幸。“作为衢州交通系统的一分子，我们应该以亚运会为契机，增强运动与健康意识。”

生命不止，运动不息。钱俊峰说，他目前主要以游泳为训练主项，他准备给自己定一个小目标——横渡琼州海峡。

