



孤身骑行斩荆棘,她要为后来者“破风”

冲过终点线后,法拉娜克·帕尔托阿扎尔张开双臂肆意庆祝,一如年少时那般拥抱自由。

25日,在杭州亚运会山地自行车女子奥林匹克越野赛中,法拉娜克斩获铜牌。比赛结束后,力竭的她躺在地上掩面哭泣。一周前,她刚刚度过35岁生日,是本届赛事年龄最大的选手。

她是伊朗迄今为止最成功的女子自行车运动员。五年前的雅加达亚运会,她斩获第四名。“这五年我都在努力,我为能代表伊朗夺牌而自豪。一直以来,我希望这枚奖牌能激励到更多女性追梦,相信未来我们会有更多奖牌。”

法拉娜克出生在伊朗南部城市设拉子,9岁时就学会了骑车。那时,受传统观念影响,女孩被认为更适合排球、下棋等运动,但她始终未能忘记骑车的快乐。

20岁的一天,她借走了哥哥满是灰尘的自行车。狭窄的街道上,她双手握紧扶手,肆意驰骋在夕阳下,在惬意的晚风中拥抱自由。法拉娜克说,自己永远不会忘记那一天。

“尽管身边很多人另眼相看,但那是我生命中最明亮的一天。”她说。

一个月后,法拉娜克在街上练习时偶遇一群志趣相投的骑行爱好者。感受到她的热情,其中一人便邀请她参加设拉子所在的法尔斯省即将举办的一项女子比赛。

“那是我第一次获得比赛机会,我想都没想就答应了。”她回忆。

初登赛场,法拉娜克止不住地紧张。和对手相比,她不仅车子老旧,甚至连如何调试、修理自行车都一无所知。

比赛伊始,青涩的她很快便被大部队甩开,但依旧努力前行。“我不知道别的技巧,只知道继续向前。”

出乎所有人的预料,名不见经传的法拉娜克最终以第三名完赛。“我第一次意识到,只要不懈努力,就会有好的结果。”

初战告捷,她自此一发不可收拾。法拉娜克大学所学的专业是土木工程,毕业后却并未如父母所期待的那样进入这个体面的行业。

每天,她都骑着车子勤加练习,不断在技术和心理上锤炼自己。

“虽然我也经常受伤,但我真的很享受这项运动。”她说,“以前我是个害羞内向的姑娘,是骑车让我建立起自信,让我相信自己可以做到一些事情,让我相信我能成功。”

与平坦的道路相比,骑行在崎岖颠簸的山地要更为不易。在她的小圈子里,只有两个技术最好的男骑手敢从小山上飞驰而下。初尝山地越野滋味的法拉娜克很快便喜欢上这种刺激的感觉,虽然第二次尝试时她就重重摔在地上。

手掌、下巴、脚踝……法拉娜克浑身是伤,被赶来的救护车和父母送去了医院。那一次受伤,不止父母,就连自行车小圈子里的好友都纷纷劝她就此作罢,不要再尝试这项危险的运动。

躺在床上养伤时,法拉娜克总在黑夜中痛哭。一直以来,身边没有人赞成她骑车,所能依靠的只有自己。因为家庭经济条件受限等原因,她也从未得到外界的技术、心理指导。

长夜中,失落的她开始在互联网上搜索信息,期待从中获取共鸣。

“我发现很多选手一旦无法再从事自己喜欢的运动,就会失去自我。”她说,“而我,一直都认为自己是一名自行车手。”

“我决定伤好后继续,没有什么可以阻止我追寻梦想。”法拉娜克用了五个月的时间疗伤。复出后的首场比赛,她以一场酣畅淋漓的胜利宣告归来。

2014年,她迎来蜕变,开始随伊朗国家队训练、比赛。从那以后到2020年,她包揽了伊朗山地自行车全国冠军赛的所有金牌,还多次为伊朗女队赢得亚洲锦标赛奖牌,父母由此也逐渐认可了她的选择。

孤身置于荒原披荆斩棘,法拉娜克乐于为后来人开路“破风”。

随着年龄增长,她的思考维度愈发宽广。在场外,她总乐意讲述自身故事,由此鼓励更多女性和青少年投身所爱。也正是从2014年起,在她身边,有更多女性开始涉足山地自行车运动。

在她看来,运动没有界限,任何种族、性别和年龄都能参与其中。梦想可贵,而追梦之路又总是坎坷波折。“我知道梦想对于孩子们的重要性,这条路并不容易。我希望能给他们带来激励,这远比能站在领奖台重要。”

“在人生中,我们总会遇到这样或那样的阻碍。你要想想自己该做的是就此忘记梦想,还是再去努力一次?”她说,“一旦坚持下去迈过了一道坎,你就再难以割舍心中所爱。”

法拉娜克将目标放在了明年的巴黎奥运会。“我将尽我所能,这将是我的终极目标。”

新华社杭州9月25日电 记者 孙哲 马剑

赛艇——中国队夺得女子八人单桨有舵手冠军



9月25日,中国队在决赛中。
当日,在杭州富阳水上运动中心举行的杭州亚运会赛艇女子八人单桨有舵手决赛中,由张书贤、俞思源、鲍丽郡、董都娅、张海蓉、刘晓鑫、王子凤、徐星叶和徐霄韩组成的中国队以6分33秒61的成绩夺得冠军。
新华社记者 江汉 摄

中国游泳首日金牌大包大揽 日韩运动员怎么说

新华社杭州9月25日电(记者 谢琳 黄昕欣 周欣)杭州亚运会游泳项目24日开赛,中国队包揽当天全部7个项目的金牌。中国游泳运动员不仅在赛场内收获阵阵欢呼,在比赛结束后的采访区内也被频频提及。对于同样实力不俗的日韩泳将来说,中国运动员是对手,也是目标。

汪顺在男子200米个人混合泳决赛中以1分54秒62的成绩夺魁,并创造新的亚洲纪录。同场竞技的日本名将濑户大也获得铜牌后,对媒体感叹:“汪顺果然还是快啊。”但是他也表示,在接下来的400米项目中,虽然汪顺对奖牌势在必得,自己也会放手一搏。

日本运动员铃木聪美在女子50米蛙泳比赛中获得银牌,当被记者问及取得满意成绩的主要原因时,她直言是预赛中游出29秒92新亚洲纪录的唐钱婷激励了她:“我也想像她那样游,就因为能那样游,所以它可以游到29秒。”她表示自己学到了很多。

在男子100米自由泳比赛中,潘展乐以46秒97的成绩摘得金牌,并打破亚洲纪录。获得铜牌的韩国运动员黄宣优赛后表示:“潘展乐游进了47秒,创造了新的亚洲纪录,真的是一位非常了不起的游泳运动员,我也会更加努力去追赶他。”

在2019年世锦赛上获得男子200米自由泳银牌的日本选手松元克央也参加了100米自由泳比赛,但仅获得第五名。他说:“与五年前相比,中国游泳确实变得更强大了,但这意味着日本也可以在五年内变得更强大。”他表示自己会认真训练,努力提升成绩。

在24日的游泳比赛中,日本队获得3银3铜,韩国队获得两枚铜牌。

参与采写 李嘉 夏亮 姚友明

射击——男子25米手枪速射 中国队夺得团体金牌



9月25日,中国选手王鑫杰在比赛中。
当日,在杭州富阳银湖体育中心举行的杭州亚运会射击项目男子25米手枪速射团体赛决赛中,由李越宏、刘杨攀、王鑫杰组成的中国队以1765环的总成绩夺得冠军,并打破世界纪录。
新华社记者 单宇琦 摄

武术——女子长拳 中国澳门选手李祎夺冠



9月25日,冠军中国澳门选手李祎(中)、亚军中国香港选手刘徐徐(左)、季军新加坡选手王璿苓在颁奖仪式上。
当日,在浙江杭州萧山瓜沥文化体育中心举行的杭州亚运会武术女子长拳决赛中,中国澳门选手李祎以9.786分的成绩夺得冠军。
新华社记者 李一博 摄

射击——男子10米气步枪 盛李豪破世界纪录夺冠



9月25日,盛李豪在夺冠后向观众致意。
当日,杭州亚运会射击项目男子10米气步枪个人决赛在浙江杭州富阳银湖体育中心举行。中国选手盛李豪以253.3环的成绩夺冠,并打破该项目世界纪录。
新华社记者 贾浩成 摄

赛艇——男子单人双桨 张亮夺得冠军



9月25日,张亮在比赛后庆祝。
当日,在杭州富阳水上运动中心举行的杭州亚运会男子单人双桨决赛中,中国选手张亮以6分57秒06的成绩夺得冠军。
新华社记者 杜潇逸 摄

精彩夺金