

报名费逼近2000元 白领花钱去“打铁”



“打铁”人在公开水域完成游泳



铁三参赛装备

一场铁人三项比赛，正在成为城市白领的新“身份认证”。

铁人三项(以下简称“铁三”)，是融合游泳、骑行、跑步的综合耐力运动。据国家体育总局，当前铁人三项比赛设有三类赛程：短距离(游泳0.75公里、自行车20公里、跑步5公里)、奥运会距离(游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里)及长距离三种(游泳4公里、自行车130公里、跑步30公里)。

如果说马拉松是一场“单项的极致考验”，铁人三项则是一场“综合的生存游戏”，它既考验体能极限，也需按策略分配体力，成为全球运动爱好者追逐的目标。如今，越来越多城市白领脱下西装，周末奔赴铁三赛场。他们拼的不只是体力，更是跟自己较劲的狠劲。在圈内，由于铁三比赛要靠意志扛过体力透支、环境挑战，爱好者常用“打铁”来指代高强度的日常训练过程。

不少白领爱上“打铁”

去年7月，张唯雅完成了世界规模最大的长距离铁人三项赛事——DATEV 罗特挑战赛。3.8公里的游泳、180公里骑行和42.195公里跑，赛程累计226公里，完成这场被称为“铁三奥斯卡”的赛事，她用了12小时56分。

2019年，兼职做运动博主的张唯雅，开始把一切时间管理方法运用到铁三训练中。背着越野包跑去开会，等工作间隙穿上泳衣下水训练，严格把控社交时间……为更好地备战铁三赛事，她甚至聘请了铁三教练，量身定制科学训练计划。而在决定玩铁三的时候，她甚至还不会游泳，也没有自己的自行车。

事实上，她原有的人生轨迹与铁三毫无关联。2008年，从北京大学毕业后，张唯雅顺利进入外企工作，名校光环、职业稳定，典型的“都市精英”履历反而让她陷入了迷茫。

这种建立在外人评价和社会共识之上的自信，已经无法满足张唯雅，“在学习和工作上建立的自信，很容易被别人拿走”，张唯雅坦言。而铁三则是一套全新的、纯粹的、由自己定义的价值秩序。在铁三训练和赛事中经历的极致的身体痛苦，能带来一种极其强烈的生命存在感，这种真切的体验，并非一个社会规训下的符号化身份所能替代。

铁三对于张唯雅来说，更像是一场叛逆冒险。为了完赛一场铁人三项，张唯雅从零开始学习游泳，参加了数场马拉松比赛，也因为过度训练患上跟腱炎，各种拉伤也成为训练中的家常便饭。五年过去，她已经成为一名铁三领域的专业运动博主。

记者调查发现，在铁三领域，女性参与者并不在少数，想要在日常角色之外证明自己，是张唯雅们青睐铁三背后的共识。

在德国生活14年的李倩雯，也将铁三比赛纳入人生阶段性重要挑战。“从小在考试文化里长大，习惯了用里程碑式的挑战证明自己的成长。”在完成三场半程马拉松赛事并多次刷新个人成绩后，李倩雯决定挑战难度更高的铁三，以此证明自身实力。她说：“我想用一项对全身体能要求更高的赛事，检验自己的身体极限，选择铁三，就是一场更高维度的自我突破。”

“90后”广州男生林安也在今年加入“打

铁”阵营，除了可以减重之外，“就是想要一张证书挂在办公室桌面上，证明自己。”在他看来，铁三是一项看起来很难，其实没那么难的项目，这也是他选择以此来证明自己的原因。

“不会再尝试了，就这一次。”和热衷通过铁三挑战自我的“打铁”迷不太一样，林安对铁三更多是“体验派”，就像完成一张人生的打卡清单。他清楚地知道如果继续投入，边际效益(快乐、成就感)会递减，而边际成本(受伤风险、时间、枯燥感)会急剧上升。因此，“只试一次”后便退出。

“完成一次铁人三项”是一个极具分量的成就勋章。他们追求的是“做过”这个事实本身，而不是“擅长做”。完赛的那一刻，目标就已经100%达成。

“打铁”还要钱包硬

在丁宁看来，“打铁”总体还是一项比较“烧钱”的运动。

在装备上，丁宁认为，铁三爱好者最大头的支出是骑行赛段需要用到的公路车。她自己的入门级公路车，就花费了约1万元。而她也看到，许多爱好者为追求更快的速度和更高的名次，会在装备上投入更多。例如，10万元级别的公路车对于部分爱好者来说也不在话下。

一名专业铁三运动员向时代财经透露，因追求速度与成绩，她购入了约10万元的铁三自行车。加上胶衣、头盔等骑行装备、教练费、康复按摩、国内外比赛差旅(机票酒店)等隐性成本，总投入预估超过了20万元。

不过更多时候，“打铁”装备丰俭由人。李倩雯说：“好的比赛设备就像隐形的翅膀，它不会替你飞，但能让你飞得更轻松。高速竞速车确实能提升效率，但对于业余选手而言并非刚需。新手首次尝试，应该最小化投入，先从基础装备体验，后期再针对性升级。”

黄酱就对时代财经表示，作为一名初学者，她的装备都是入门级别的，总投入在5000元左右。其中，自行车占大头，骑行头盔、跑鞋、骑行服和游泳套装，以及营养补给等花费都在300元~500元之间。

林安也透露，自己并不是装备党，从跑鞋、运动服到自行车，合计4000元左右，而报名费、往返赛事当地的交通和住宿费，以及租车(指参赛自行车，有选手自备，有选手选择在当地租赁)费，则是一笔不小的花费。

铁人三项赛事的报名费根据赛事品牌和级别、赛事地点和规模不同，从数百元至数千元不等。据时代财经了解，一些短距离赛事报名费在500元~600元之间，而有的全程铁三精品赛事，报名费可能要2000元以上。

以今年10月25日~26日举行的2025阳朔铁人三项赛事为例，全程标铁分龄组/精英组的报名费为988元，“早鸟”(指新人)价788元，半程大铁分龄组/精英组的报名费为1688元，“早鸟”价1388元。

黄酱透露，对于参赛选手来说，其实最大的开销是交通和住宿费用。目前，她只在广东省内比赛，每次参赛约额外花费1000元，主要是住宿和吃饭。而如果要去外地参加比赛，这个费用就要上涨数倍。

另外，由于铁三对于体能等要求较单项比赛会更高。张唯雅也曾为了备战铁三，单独聘请了一名专业铁三教练，负责为其量身定制训练计划。

城市“铁人”越来越多

近年来，铁人三项运动在中国呈现出蓬勃发展的态势，从原本专业选手的竞技舞台，逐渐成为城市中产们竞逐的运动潮流。在铁三的圈

子里，也藏着远比“打铁冲线”更丰富的生态。

先后在航运、医疗行业工作的施圣海，在上海搭建了一个名为“欢乐铁三”的爱好者俱乐部。施圣海亲眼见证身边有越来越多人脱下西装换上铁三服，在周末奔赴赛场。

俱乐部里，社群氛围非常活跃，爱好者们每天都聚在一起聊训练、分享各类资源，组队去比赛并肩打铁。这种类似的体育社群，正成为铁三运动在中国快速发展的重要基础。

有意思的是，就是这样一项“硬核”运动的俱乐部，女性爱好者的比例在段时间显著上升，占到了总人数的八成。据其观察，她们有的是白领，有的是学生。“铁三最难的不是买多好的装备，而是找到一群人，一起扛过训练的苦，也分享冲线的甜。”

“铁三圈子正越来越热闹。”施圣海观察到，最近两年，无论是追求成绩的专业组选手，还是享受过程的业余爱好者，参赛人数都在稳步增长。

赛事数量也在增加。据中国铁人三项运动协会官网，截至2025年7月，全国计划举办56场大众铁人三项赛事，覆盖40余座城市。从2022年的近8场赛事，到2025年的56场赛事，赛事数量增长近6倍。

实际上，据施圣海观察：“这几年，全国大小赛事能有超过100场，小赛事参赛规模大概300~400人，大赛事能聚集近2000人参赛。”

山东威海铁人三项世界锦标赛(暨威海超级铁人三项系列赛)、安徽广德铁立方IRON-CUBE超级铁人三项赛、甘肃嘉峪关国际铁人三项赛，被圈内人认为是国内铁三圈标杆赛事。每年，这三大赛事报名人数都能突破1000人，甚至被铁三爱好者们称为年度“朝圣之地”。

不过，举办一场铁三赛事并不容易，这也间接推高了报名的费用。施圣海透露，山东威海某铁三赛事，相同距离的组别，报名费从去年的600元涨到了今年的1000元。

施圣海曾参加多场铁三赛事的运营工作，一场铁三赛事中最大的成本是人员成本，直播和场地布置成本紧随其后。当前铁三赛事收入主要来源为政府的补贴支持和品牌赞助资源。

施圣海指出，当前在马拉松赛事“一签难求”的热度下，铁人三项运动有望迎来爆发式增长。

提醒

铁三运动的注意事项

铁人三项运动的注意事项主要包括以下几个方面：

1. 赛前

饮食方面少吃蛋白，大量补碳水。装备一定要提前做好：游泳项目：泳镜，泳帽，比赛服，防寒泳衣；骑车项目：头盔，骑行风镜，自行车，水壶，骑行鞋；跑步项目：跑鞋，运动帽；换项装备：皮筋，凡士林；能量补充：能量胶，运动饮料。赛场签到后，拿到地图，首先看好比赛路线，熟记赛道，粘贴好自己的比赛号码。

2. 赛中

一定要做好热身准备活动，接下来就是放松心情比赛。游泳时要看好浮漂位置，找好方向，不要游偏了。起水后，稳住心态想好步骤，一步一步来，不要着急，越急越慢。骑车，最重要的是注意安全，然后分配好体力，及时补充能量，为跑步做好准备，然后进入第二换项，跑步赛段，同样距离较长，尽自己所能跑完全程就好啦。天气热时记着用冰块降温，少用水，因为水越烧消耗越大。

3. 赛后

积极进行拉伸放松，及时补充能量。
重庆商报综合时代财经、中国体育报等

