



**2月15日15时30分许，随着北京冬奥会速度滑冰女子团体追逐比赛的落幕，代表中国队出战的呼和浩特姑娘韩梅所参加的4个项目全部结束。虽然没能最终站在领奖台上，但韩梅在高强度的比赛中不断突破自我，向着梦想努力前行，她的精神激励了无数人。**

### 第二次参加冬奥会

速度滑冰1500米、3000米、5000米、团体追逐赛……2月5~15日，韩梅参加了4个项目，每场比赛都拼尽全力，还获得了一个“国家队劳模”的称号。

今年24岁的韩梅已经是第二次站上冬奥会速度滑冰的赛场。从屡破全国速度滑冰纪录，到平昌冬奥会与队友获得速度滑冰女子团体追逐赛第5名，再到北京冬奥会参与4个项目的争夺，经过大赛的历练，韩梅逐渐成长。

在北京冬奥会上，2月5日的速度滑冰女子3000米决赛，韩梅以4分07秒74获得第15名；2月7日，在1500米的比赛中，以1分56秒08的成绩获得第11名；2月10日，在5000米比赛中，以7分08秒37的成绩获得第11名，并创个人最佳成绩；2月15日，在女子团体追逐赛中，韩梅带领中国队以2分58秒33的成绩获得第5名。

在赛场上，韩梅像一支离弦的箭向着自己的极限冲刺，赛场下，她是个活泼可爱的姑娘，努力地向自己的梦想冲刺。

**“要想突破自己就要不断改变”**

“这一年是我成长最多的一年。之前滑了好成绩可能就在想，我下



韩梅在比赛后 摄影/新华社记者 丁旭

次还要这么滑，但是不会进一步想如果我要突破这个好成绩的话，还需要改变什么。经历这么多比赛后发现，要想突破自己，就要不断改变。”韩梅说。

在备战冬奥这一年，事关国家队冬奥会的参赛名额，韩梅不仅要求自己发挥出正常水平，更是竭尽全力地突破。2021~2022赛季速度滑冰世界杯美国站比赛中，韩梅滑出本赛季个人最好成绩，3天时间内先后打破女子1500米、3000米全国纪录。韩梅也为国家队拿到速度滑冰女子1000米、1500米、3000米、团体追逐、集体出发5个项目的冬奥会参赛资格，创造了中国速滑运动员冬奥参赛资格新纪录。尤其是在挪威站女子5000米滑出个人最好成绩，直接帮助中国女队实现了“全项目参赛”的目标。

文/北方新报正北方网特派首席记者 牛天甲

# 韩梅：速度滑冰赛场上的「劳模」

### 冠军之路从轮滑开始

韩梅能够有如今的成绩，与她的刻苦训练密不可分。韩梅刚刚接触滑冰的时候是因为喜爱，想玩一玩，然而这一玩却让她走上了职业道路……

同很多滑冰运动员一样，韩梅最初也是从练习轮滑起步的。那时候她七八岁，跟着父亲在呼和浩特市新华广场玩时，看到有不少孩子在练轮滑，于是，她就跟着小朋友们一起学。一个小朋友的父亲看见韩梅很有悟性又能吃苦，就将她推荐给了王宇鹏教练，后来王宇鹏教练将她送进了专业队。“其实我们一直都没有训练场地。以前在东郊那边还有一小块地方能练习，后来那边盖了新的健身场馆，我们只能到处找地方，实在没办法，就买票去营业场所训练，可是又难免与其他人相互干扰。”王宇鹏教练说，之后把韩梅推荐到沈阳体育学院，就是不想埋没了她，让她到有条件的地方更好地学习。韩梅11岁时进入沈阳体育学院，年幼却很要强的她，日复一日地坚持训练，磨砺自己。

韩梅刻苦的训练开始逐渐回报。2016年第二届冬季青年奥林匹克运动会上，她获得女子500米亚军，女子1500米亚军。2015~2016赛季国际滑联青年速滑世界杯总决赛，韩梅在女子1500米项目上折桂，还以330分的总积分斩获本赛季青年速滑世界杯女子1500米项目总冠军。

### 期待美好未来

“我练到了那个地方，可能老天就会给我自然而然的回报，我也不会奢求什么样的回馈，但是我觉得我努力够了，老天应该不会亏待我的。”韩梅说。

“韩梅最大的特点就是能吃苦……”国家队教练梁林花说。距女子3000米比赛开始还有两个多小时，韩梅就已经和队友上冰训练了，空旷的冰场上只有寥寥几名选手。能吃苦，不服输，这就是韩梅。

“能够登上北京冬奥会赛场，留下自己的名字和成绩，我就十分骄傲和满足了。”最后一项比赛结束后，韩梅说。

虽然没能站在领奖台上，但经过两届冬奥会的磨砺，韩梅的未来将更加美好。



2月15日，中国队选手韩梅(左)、李奇时(中)和阿合娜尔·阿达克在比赛中。

摄影/新华社记者 王菲