

HỒI KÝ · CẢM HỨNG · KIẾN THỨC SỐNG KHỎE

GIA ĐÌNH IRONMAN

Khỏe để chơi Ironman, chứ không phải chơi Ironman để khỏe

HOÀNG XUÂN ĐỊNH

GIA ĐÌNH IRONMAN

Khỏe để chơi Ironman, chứ không phải chơi Ironman để khỏe

Tác giả: **Hoàng Xuân Định**, cùng Nguyễn Thị Dần, Hoàng Bách Nguyên, Hoàng Khánh Linh, Hoàng Anh Thư, Hoàng Thảo Đan.

VỀ NHỮNG TRANG SÁCH NÀY

Các đoạn đối thoại được kể lại theo trí nhớ của gia đình, nên lời có thể không đúng từng chữ, nhưng đúng tinh thần. Thành tích ghi theo bảng điện tử tại vạch đích. Hai chân dung gia đình ở chương "Những gia đình cùng về đích" là nhân vật tổng hợp để minh họa.

VỀ SỨC KHỎE

Sách chia sẻ kinh nghiệm của một gia đình, không thay cho tư vấn y khoa. Trước khi tập luyện cường độ cao hoặc thi đấu sức bền, hãy khám sức khỏe và hỏi ý kiến bác sĩ. Sản phẩm dinh dưỡng được nhắc đến không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

ẢNH

Ảnh tư liệu của gia đình Hoàng Xuân Định; ảnh thi đấu do nhiếp ảnh sự kiện chụp.

© 2026 Hoàng Xuân Định. Ấn bản điện tử.
giadinhironman.com · hoangxuandinh.com

THAY LỜI MỞ ĐẦU

HAI CON SỐ

Cuốn sách này có kể về một cái vạch đích. Nhưng nó được viết cho những buổi sáng.

Đêm 10 tháng 5 năm 2026, ở Đà Nẵng, bảng điện tử tại vạch đích hiện một dòng: 923, Dinh Hoang Xuan, 16:04:03.

Mười sáu tiếng lẻ bốn phút. Bơi 3,8 cây số ngoài biển, đạp xe 180 cây số, rồi chạy 42,2 cây số. Vợ tôi, số áo 916, qua vạch đích trước tôi hơn một tiếng, bảng ghi 15:01:27. Ngày hôm trước, bốn đứa con tôi cũng đã về đích ở cự ly của chúng nó: thằng anh cả thi Sprint, ba đứa em gái thi IronKids.

Nếu bạn nhìn mấy dòng ấy mà nghĩ đây là sách của một vận động viên thì tôi xin đính chính ngay từ trang đầu. Mười sáu tiếng không phải thành tích để đem khoe. Tôi không chạy nhanh, sức bền không hơn ai. Năm 2018, tôi là một ông ít vận động, hay bia rượu, từng bị bảo hiểm từ chối. Còn vợ tôi, lúc nghe chồng rủ đi thi, đã trả lời đúng một câu: "Anh thần kinh à? Em có biết bơi đâu!"

Cho nên con số tôi muốn bạn nhớ là một con số khác: 5 giờ 28 phút.

Đó là giờ ứng dụng điểm danh ghi lại vào sáng 25 tháng 2 năm 2026, khi sáu người nhà tôi ngồi trên mấy tấm thảm tập ở nhà, tại Vinh. Không có cổng, không có thảm đỏ, không ai đứng vỗ tay.

Con số ở Đà Nẵng thì cả đời chắc tôi có được vài lần. Con số ở nhà thì sáng nào cũng phải kiếm lại từ đầu.

> **Mười sáu tiếng ở Đà Nẵng được trả trước bằng những lần 5 giờ 28 ở nhà.**

SÁCH NÀY VIẾT CHO AI

Tôi viết cho người đang bận. Bận làm ăn, bận con cái, bận tới mức chuyện sức khỏe cứ hẹn sang tháng sau. Tôi từng hẹn như vậy nhiều năm nên tôi hiểu.

Tôi viết cho những ông bố bà mẹ muốn con mình khỏe, mà chưa biết rủ con thế nào để nó không thành ép.

Tôi viết cho người muốn tập mà ngại, vì nghĩ mình không có năng khiếu, hoặc vì chưa có ai đi cùng.

Đây không phải sách dạy làm vận động viên. Bạn sẽ không tìm thấy trong này bí quyết về đích nhanh, vì tôi làm gì có. Tôi cũng không rủ bạn đi thi Ironman. Ba môn phối hợp là món nhà tôi chọn. Nhà bạn chọn món gì là quyền của nhà bạn, kể cả chỉ đi bộ quanh hồ mỗi sáng.

Tôi cũng không phải bác sĩ. Trong sách có kể chuyện sức khỏe của tôi, nhưng không có chỗ nào thay được lời bác sĩ của bạn. Nếu định tập nặng, bạn đi khám trước đã.

BA ĐIỀU TÔI MONG BẠN MANG VỀ

Một, khỏe để chinh phục. Câu in ngay ngoài bìa: khỏe để chơi Ironman, chứ không phải chơi Ironman để khỏe. Sức khỏe đi trước, huy chương đi sau. Có cái nền rồi thì bạn đem nó đi chơi môn nào mình thích cũng được. Làm ngược lại là liều.

Hai, khi chúng ta làm một. Một mình thì tôi dễ bỏ lắm. Tôi giữ được là nhờ có hội dậy sớm, rồi có vợ đi cùng, rồi có bốn đứa con ngồi chung thảm. Thói quen của một người, nếu có chỗ để tập chung, sẽ thành nếp của một nhà. Nhiều nhà như thế thì thành một cộng đồng khỏe.

Ba, dinh dưỡng là gốc. Tôi chạy được mấy năm rồi mới hiểu rằng tập chỉ là một nửa. Nửa kia là ăn, ngủ và hồi phục. Nhà tôi học điều này trong một cộng đồng dinh dưỡng, và tôi sẽ gọi tên những người đã dạy mình bằng lòng biết ơn. Còn chuyện sản phẩm nào làm được gì thì sách này không bàn.

ĐỌC THẾ NÀO CHO TIỆN

Sách có sáu phần. Bốn phần đầu là chuyện nhà tôi, kể theo thứ tự thời gian: từ một cậu bé út ở Nghĩa Đàn tới sáu tấm huy chương ở Đà Nẵng. Phần năm là phần kiến thức: Ironman là gì, tập sao cho an toàn, ăn uống thế nào, một gia đình nên leo từng bậc ra sao. Phần sáu là những gì còn lại sau vạch đích.

Bạn đang vội thì cứ lật thẳng tới Phần năm và kế hoạch mười hai tuần ở phụ lục. Tôi không giận. Khi nào rảnh, bạn quay lại đọc chuyện nhà tôi cũng chưa muộn. Biết đâu lúc đó bạn đã có chuyện của nhà mình để so.

Dọc đường, bạn sẽ gặp mấy ô "Dằn kể". Đó là chỗ vợ tôi nói, vì có những việc chồng kể một đằng, vợ nhớ một nẻo. Bạn cũng sẽ gặp mấy ô "Thử ngay tuần này": việc nhỏ, làm được liền, không cần mua sắm gì.

Tôi cố kể đúng như nó đã xảy ra, cả những hôm mệt, hôm mưa, hôm gọi mãi mà con không chịu dậy. Nhà tôi không có gì đặc biệt. Chính vì thế mà tôi dám viết cuốn sách này.

Giờ thì mời bạn. Chuyện bắt đầu ở một vùng đất đỏ, từ rất lâu trước khi vợ tôi biết bơi.

NHỮNG NGƯỜI TRONG CUỐN SÁCH

GIA ĐÌNH CHÚNG TÔI

Sáu con người, sáu cự ly, sáu cách vượt qua chính mình.



HOÀNG XUÂN ĐỊNH

BỐ · 1983

Người kể chuyện. Từng chờ bảy ngày một tờ kết quả sinh thiết. Full IRONMAN 140.6, Đà Nẵng 2026.



NGUYỄN THỊ DẦN

MẸ · 1986

"Anh thần kinh à? Em có biết bơi đâu!" Hai năm sau: Full IRONMAN 140.6.



HOÀNG BÁCH NGUYÊN

CON TRAI ĐẦU · 2009

IRONMAN Sprint, Đà Nẵng 2026.



HOÀNG KHÁNH LINH

CON GÁI · 2012

IronKids, Đà Nẵng 2026.



HOÀNG ANH THƯ

CON GÁI

IronKids, Đà Nẵng 2026.



HOÀNG THẢO ĐAN

CON GÁI ÚT · 2018

IronKids, Đà Nẵng 2026.

NHỮNG CỘT MỐC

DÒNG THỜI GIAN

1983
Hoàng Xuân Định chào đời ở Nghĩa Đàn, Nghệ An, út trong sáu anh chị em.

1992 · 2000
Mất bố năm 9 tuổi. Mất mẹ năm 17 tuổi.

Hà Nội → Vinh
Học ở Hà Nội, về TP. Vinh lập nghiệp, lập gia đình với Nguyễn Thị Dần. Bốn con lần lượt ra đời: 2009, 2012, rồi Thư, và Đan năm 2018.

2018
Biến cố sức khỏe. Bảy ngày chờ kết quả sinh thiết. Quyết định thay đổi lối sống.

03 / 2019
Thành lập CLB Five Actions: dậy và vận động lúc 5 giờ sáng.

2019 - 2024
Vinh Runners, Nghệ An Runners. Hai vợ chồng chạy 21 km, 42 km. Các giải bơi biển. Đến với dinh dưỡng và cộng đồng Fit Club.

2024
Lần đầu nghe về Ironman. Rủ vợ. "Anh thần kinh à? Em có biết bơi đâu!"

05 / 2025
Hai vợ chồng hoàn thành IRONMAN 70.3 Đà Nẵng. Ước mơ mới: cả nhà cùng tham gia.

2025 - 2026
Những buổi sáng 5 giờ cả nhà cùng tập. Bể bơi, đường chạy, những ngày mưa.

9 - 10 / 05 / 2026
Đà Nẵng. Nguyên: Sprint. Linh, Thư, Đan: IronKids. Bố mẹ: Full IRONMAN 140.6.

11 / 2026
Fanpage "Gia đình Ironman": chạy đến tương lai, gieo hạt yêu vận động.

TRONG CUỐN SÁCH NÀY

MỤC LỤC

PHẦN MỘT · GỐC RỄ 10

1 Cậu bé út ở Nghĩa Đàn 11

2 Những năm chạy theo thành công 15

3 Bảy ngày chờ một tờ kết quả 18

PHẦN HAI · THỨC TỈNH 23

4 Buổi sáng đầu tiên 24

5 5 giờ sáng và Five Actions 30

6 Đường chạy, mặt nước và những người thầy 35

PHẦN BA · TỪ HAI NGƯỜI 43

7 Lần đầu nghe hai chữ Ironman 44

8 "Anh thần kinh à? Em có biết bơi đâu!" 49

9 Ironman 70.3 – lần đầu cùng nhau 56

PHẦN BỐN · ĐẾN SÁU NGƯỜI 63

10 Một ước mơ mới cho bốn đứa con 64

11 Những buổi sáng không dễ dàng 70

12 Đà Nẵng, tháng Năm 79

PHẦN NĂM · HIỂU ĐÚNG ĐỂ CHƠI LÂU 95

13 Ironman là gì – nói cho bà nội cũng hiểu 96

14 Nền móng trước khi xây nhà cao 102

15	Ăn để tập, tập để sống	109
16	Bữa ăn của nhà Ironman	116
17	Bậc thang của một gia đình	126
18	Những gia đình cùng về đích	131
19	Ngày đua từng giờ	137
20	Mười điều nhà tôi ước biết sớm hơn	145

PHẦN SÁU · PHÍA SAU VẠCH ĐÍCH 148

21	Khỏe để chơi Ironman	149
22	Văn hóa nhà mình	154
23	Khi chúng ta làm một	159
24	Thư gửi các con, và gửi những người làm cha mẹ	166
•	Gấp sách lại, mang giày vào	170
A	Kế hoạch 12 tuần cho gia đình mới bắt đầu	173
B	Từ Sprint lên 70.3: lộ trình 20 tuần	177
C	Từ 70.3 lên Full Ironman: lộ trình 30 tuần	181
D	Bản cam kết gia đình	186
E	Câu hỏi cho bữa cơm gia đình và nhóm đọc	188
F	Nguồn tham khảo	190
•	Tủ sách & chương trình Gia đình Ironman	192
G	Đồng hành cùng Gia đình Ironman	196



PHẦN MỘT

GỐC RỄ

Muốn hiểu vì sao một người đàn ông ba mươi lăm tuổi bỗng dưng dậy lúc năm giờ sáng, phải quay về lúc anh ta chín tuổi.

01

CHƯƠNG 1

CẬU BÉ ÚT Ở NGHĨA ĐÀN

> *Tôi có bố chín năm, có mẹ mười bảy năm. Tôi muốn các con tôi có bố lâu hơn thế.*

Có một phép tính tôi làm đi làm lại cả đời, lần nào cũng ra đúng một đáp số. Tôi sinh ngày 24 tháng 4 năm 1983. Năm tôi chín tuổi, bố mất. Năm tôi mười bảy tuổi, mẹ mất. Vậy là tôi có bố chín năm, có mẹ mười bảy năm. Tính xuôi tính ngược cũng chừng ấy, không dôi ra được ngày nào.

Tôi là út trong nhà sáu anh chị em, quê ở Nghĩa Đàn, Nghệ An. Người ta hay nói con út sướng: được chiều, được nhường, được phần ngon. Có thể đúng. Nhưng làm út còn một cái thiệt mà ít ai để ý: út là đứa đến sau cùng, nên cũng là đứa được ở với bố mẹ ít năm nhất. Miếng ngon thì nhường được. Cái này thì không ai nhường nổi.

ĐẤT ĐỎ

Nghĩa Đàn nằm phía tây bắc Nghệ An, vùng đất đỏ bazan. Ai từng qua đó mùa khô thì biết: bụi đỏ bám lên áo, lên tóc, lên cả lông mày, giặt mấy nước vẫn còn hồng hồng. Mùa hè có gió Lào, thổi như ai mở cửa lò ngay trước mặt.

Người xứ tôi lớn lên giữa nắng gió ấy nên ăn nói cũng thẳng như gió. Có sao nói vậy. Riêng chuyện thương nhau thì lại ít khi nói ra miệng. Thương là hỏi "ăn cơm chưa". Thương lắm thì mắng: "Đi mô mà giờ ni mới về?" Ai không quen nghe tưởng đang cãi nhau. Người trong nhà thì hiểu: mắng to chừng nào là lo chừng nấy.

Nhà tôi hồi đó tám người một mâm. Tôi không còn nhớ rành rọt từng món, chỉ nhớ cái cảnh: đông tay đũa, đứa út ngồi lọt thỏm giữa các anh chị, gắp chậm là hết phần. Bữa cơm nhà đông con chẳng có gì cao sang, nhưng ồn. Tiếng bát đũa,

tiếng anh chị chí chóe, tiếng người lớn nhắc ăn đi kẻo nguội. Thứ tôi nhớ nhất là cái ồn ấy. Một mâm cơm đủ người thì không bao giờ yên lặng.

CHÍN TUỔI

Một đứa trẻ chín tuổi thì hiểu được gì về chuyện mất bố?

Trước đây tôi không trả lời được. Giờ tôi có cách đo. Đan, con gái út nhà tôi, sinh năm 2018, năm nay tám tuổi, sang năm lên chín. Tháng Năm năm 2026 ở Đà Nẵng, Đan là đứa bé nhất trong ba chị em thi IronKids, đạp chiếc xe cũng bé nhất. Tuổi ấy, sáng ra vẫn phải có người gọi mới dậy. Tuổi ấy chưa hình dung nổi một năm dài chừng nào, nói gì đến hai chữ "mãi mãi".

Tôi nhìn Đan mà đo lại mình hồi đó. Thì ra chín tuổi bé đến thế. Bé đến mức chưa đủ sức hiểu mình vừa mất cái gì. Cái hiểu ấy đến sau, đến dần, mỗi năm một ít.

Ký ức của tôi về bố không nhiều, và không liền mạch. Nó là mấy mảnh rời: một dáng người, một giọng nói, cái cảm giác trong nhà có người đàn ông để mình nấp sau lưng. Tôi từng cố chắp các mảnh ấy lại thành một câu chuyện cho có đầu có đuôi, mà không được. Đứa trẻ chín tuổi đâu biết mình phải nhớ cho kỹ. Nó tưởng bố còn đó mãi, mai hỏi cũng được, mốt nhìn cũng kịp.

Có những thứ tôi chắc chắn mà không cần hỏi lại ai, vì nó là phép trừ. Tôi chưa bao giờ được ngồi nói chuyện với bố như hai người đàn ông. Tôi chưa từng rót mời bố một chén rượu. Chưa từng hỏi bố rằng hồi bằng tuổi con, bố sợ cái gì.

MƯỜI BẢY TUỔI

Sau bố, tôi còn mẹ thêm tám năm.

Tám năm ấy, mẹ gánh phần của cả hai người. Tôi là út, nên là đứa được mẹ để mắt tới nhiều nhất, và cũng là đứa hiểu cái vất vả của mẹ muộn nhất. Mẹ không nói lời to tát. Mẹ thương theo đúng kiểu người xứ tôi: hỏi ăn cơm chưa, mắng đi mô mà giờ ni mới về. Hồi đó tôi nghe thì thấy phiền. Giờ tôi đổi gì cũng được để nghe lại một lần.

Năm tôi mười bảy, mẹ đi. Mười bảy là cái tuổi lỡ cỡ: làm người lớn thì chưa tới, làm trẻ con thì hết hạn. Đủ lớn để hiểu chuyện gì vừa xảy ra, chưa đủ lớn để tự đứng một mình.

Tôi lại đo bằng con. Nguyên, con trai đầu của tôi, sinh năm 2009, năm nay đúng mười bảy. Tháng Năm vừa rồi nó đeo số 207, bơi biển, đạp xe, chạy bộ, tự mình về đích cự ly Sprint, hai tay giơ cao dưới cổng. Mười bảy tuổi làm được nhiều thứ

lắm. Nhưng tôi nhìn con và biết chắc một điều: mười bảy tuổi vẫn cần mẹ. Cần cả bố nữa.

Mười bảy tuổi, tôi hết cả hai.

Nói cho công bằng, tôi không phải đứng trơ trọi một mình. Nhà đông anh chị em có cái phúc ấy: bố mẹ không còn thì vẫn còn người ruột thịt, vẫn còn chỗ để về. Tôi mang ơn những người đã đỡ tôi một tay qua quãng đó. Món nợ ấy tôi không tính bằng phép trừ được, chỉ biết nhớ.

Phép trừ còn cho ra mấy đáp số nữa. Ngày tôi cưới vợ, bố mẹ tôi không còn để đứng ra hỏi dâu. Bốn đứa con tôi, không đứa nào biết mặt ông bà nội. Tôi chưa từng được bế một đứa cháu về khoe với mẹ. Nói ra không phải để kể khổ. Người Nghệ không quen kể khổ, kể ra sợ người ta tưởng mình xin. Tôi chỉ ghi cho đúng sổ sách.

PHÉP TÍNH CỦA NGƯỜI LÀM BỐ

Hồi đó tôi chẳng rút ra bài học gì. Đứa trẻ mất bố mất mẹ không ngồi rút bài học. Nó chỉ thấy thiếu, rồi lớn lên cùng cái thiếu đó, như người ta quen dần với một chỗ trống trên mâm cơm.

Bài học đến muộn hơn nhiều, khi tôi có con. Lúc ấy phép tính cũ tự nhiên đổi chiều. Trước, tôi tính mình có bố được mấy năm. Giờ, tôi tính các con tôi sẽ có bố được mấy năm. Hai câu nghe na ná nhau mà khác hẳn. Câu trước tôi không làm gì được. Câu sau thì có.

> **Trước, tôi tính mình có bố được mấy năm. Giờ, tôi tính các con tôi sẽ có bố được mấy năm.**

Tôi ước gì kể được với bạn rằng hiểu ra là tôi sống khác ngay. Không có chuyện đó. Từ cái hiểu trong đầu xuống tới đôi chân là cả một quãng đường, và tôi đi quãng ấy chậm hơn bất cứ cự ly nào tôi từng thi. Suốt mười mấy năm sau ngày mẹ mất, tôi sống như thể sức khỏe là của trời cho, xài mãi không hết. Đứa trẻ mồ côi sớm, đáng lẽ phải là người giữ mình kỹ nhất. Thế mà không. Chuyện đó tôi kể ở chương sau, bạn cứ cười thoải mái.

CÂU HỎI TÔI TỪNG TỰ HỎI

Nếu một ngày các con tôi cũng ngồi làm phép tính ấy — "mình có bố được bao nhiêu năm" — thì tôi muốn chúng ra đáp số bao nhiêu? Và hôm nay tôi đang làm gì cho con số đó?

ĐIỀU TÔI NGỘ RA

Tôi không chọn được mình có bố mẹ bao nhiêu năm. Nhưng tôi có phần trong việc các con tôi có bố bao nhiêu năm. Không phải toàn bộ, chuyện sống chết không ai nắm hết trong tay. Nhưng có phần. Phần đó tôi phải làm cho tử tế.

Vì thế, khi bạn đọc tới những trang có bơi, có đạp, có chạy, có cổng đích ở Đà Nẵng, xin nhớ giùm tôi: mọi thứ bắt đầu từ một cậu bé út xứ đất đỏ ngồi làm phép trừ. Chữ "khỏe" trong cuốn sách này, trước khi là khỏe để chơi Ironman, là khỏe để ở lại. Ở lại với con thật lâu.

"KHỎE ĐỂ CHƠI IRONMAN, CHỨ KHÔNG PHẢI CHƠI IRONMAN ĐỂ KHỎE."

Năm 2018, một người đàn ông ở Vinh ngồi chờ bảy ngày để nhận tờ kết quả sinh thiết. Năm 2026, anh cùng vợ về đích Full IRONMAN 226 km, sau khi tận mắt nhìn bốn đứa con lần lượt chạy qua cổng đích của chính chúng.

Đây không phải sách dạy thành vận động viên. Đây là câu chuyện về những buổi sáng 5 giờ, những lần gọi con dậy, một người vợ từng không biết bơi, và cách một gia đình biến tập luyện, dinh dưỡng và tình thương thành văn hóa sống.







