

六旬老人成功挑战“毅行1200”

成为本届赛事唯一完成比赛的60岁以上选手

21日晚上,启东市自行车协会的一帮老哥们聚集在一起,为参加深圳市第二届“毅行1200”成功完成赛事的“老黄”摆酒庆功。“毅行1200”被称为国内最艰苦的长距离自行车赛事,完成这一壮举的不是年轻后生,而是启东市一名64岁的退休医务工作者。

“老黄”大名黄锡兵,在启东自行车爱好者群体中是一个响当当的人物。他退休前是启东市人民医院的一名医务工作者。2013年7月,他在单位组织的一次职工体检中,被查出脂肪肝、肾结石等。拿到体检报告后,黄锡兵下定决心,一定要加强体育运动锻炼身体。看着家中一辆闲置的山地车,经过一番考虑,老黄决定投入到自行车运动中去。

说干就干,第二天一大早,黄锡兵就推着山地车出了门,开始了他的骑行之路。刚开始,他骑行10多公里就累得上气不接下气,慢慢地一天能骑五六十公里,到现在一天能骑300公里,腿上也练出了肌肉,不仅“骑走”了脂肪肝和肾结石,连感冒都很少有。

2014年9月,经朋友介绍,老黄加入了追风汗马单车俱乐部。在众多骑友的陪伴下,老黄逐步增加骑行长度,加快骑行速度。川藏公路被称为世界上最危险、最美丽的公路,也是众多骑行爱好者挑战自我的路段。2014年4月底,老黄与启东其余6名骑友一道成功挑战了川藏公路骑行。那次骑行历时20多天,全程2250多公里,均为高原

地区,最高海拔5000米,昼夜温差在20℃以上。“只要坚持,就可以看到最美的风景,感受到最难忘的风土人情。”这是黄锡兵川藏公路骑行的最大收获。

“毅行1200”每四年举办一届,活动规定1200公里(距离里程正负5%)的挑战时间为90小时,今年第二届“毅行1200”在深圳举行,主题是“红色记忆·骑到井冈山”。通过耐力骑行的方式,各地骑友相会井冈山,学习感受红军传统和井冈山精神。

第二届“毅行1200”10月3日-7日开赛,线路为深圳市坪山区-江西井冈山风景区-深圳市坪山区。“毅行1200”之所以被称为国内最艰苦的长距离自行车赛事,是因为一来不间断骑行,途中设5个打卡点,挑战者必须在规定的开关门时间到达相应的签到点签到;二来途中无后勤、补给,全程食宿自理,发生状况须自行解决;三来路况差,井冈山山地多,挑战线路的实际累积爬升达到9800米。

按照组委会规定,选手报名年龄为年满18周岁至60周岁,超龄的黄锡兵最终报上了名,但必须有法定监护人同意并一起签署免责声明。9月14日,黄锡兵带着家属的签名从启东出发。

与其他选手不同,黄锡兵前往深圳的交通工具还是他的自行车。深知“毅行1200”的艰苦,尽管这些年每年坚持长距离骑行,还参加了武汉、上海600等赛事,但这次老黄心里也没底,他决定从启东骑行到

井冈山,然后沿比赛线路骑行到深圳。除了欣赏沿途风光,更主要的原因,摸摸底,熟悉一下线路。

10月3日清晨6时,在深圳市坪山区东江纵队纪念馆前,180多名选手整装出发,开始了艰苦的比赛。老黄并不孤单,在参加比赛的选手中,也有不少超过60岁的选手,年龄最大的已经70岁。

比赛是残酷的,井冈山是“中国革命的摇篮”,地处赣湘两省交界的罗霄山脉中段,其中爬坡路段很多,特别消耗体力,长时间不间断骑行,老黄的体力已经到了极限。骑行到井冈山地段,本来连续阴雨的天突然放晴,气温明显升高,老黄携带的水已经喝光,此时离打卡点还有6公里,正在奋力爬坡的他已经筋疲力尽,老黄回忆说:“感觉吃不消了,当时一刹那想放弃。”

由于是不间断骑行,除了在井冈山折返点找了个旅馆休息了5小时,老黄全程都在车上,实在太困了,他就在路边停下,靠着树眯一下,一般不超过15分钟;山中的晚上冷,又饥又饿,为了解困,老黄就泡上随身携带的浓咖啡,喝几口,暖和身子又提神。

第二届“毅行1200”全程1257公里不间断骑行,只有70名选手完成比赛,老黄用时86小时36分完赛,成绩为第26名,成为本届赛事唯一完成比赛的60岁以上选手。更让人佩服的是,在深圳休整2天后,老黄又骑车返家乡启东,参加这次比赛,他全程骑行超过5000公里。

本报记者黄海

秋风萧瑟天气凉 草木摇落露为霜 周末天气晴好 昼夜温差拉大

晚报讯 昨天7时,我们迎来了二十四节气中的第18个节气:霜降。此时节早晚天气较冷,昼夜温差大,秋燥明显,冷空气南下会越来越频繁。这几天南通早晚的天气也印证了这一点,只穿一件单衣肯定是没法御寒了。

据市气象部门发布的最新资料显示,这两天就将有一股冷空气到来。受冷空气影响,这个周末我市最低气温将下降至个位数,预计在

8℃上下。虽然早晚温度偏低,但好在未来几天我市都将以晴好天气为主,白天在阳光的加持下,气温回升还是会蛮明显的。眼下正值秋收大忙时节,广大农民朋友可以趁着这几日的好天气,抓紧收割晾晒,做到颗粒归仓。

虽说是霜降节气,但并不是说进入这个节气就会“降霜”,而是霜降后的天气将逐步向冬天靠近,尤其是昼夜温差进一步加大。在这也

提醒广大市民,适时增加衣物,注意防寒保暖,老人孩子尤其要注意下肢、腹部、足部保暖,年轻人也不要再露脚踝和膝盖了。

【今明后三天天气预报】24日:晴到多云,东北到东风3-4级,气温8℃~18℃;25日:晴到多云,东南风3-4级,气温8℃~20℃;26日:晴到多云,东南风3-4级,气温10℃~21℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)



扫描二维码
上传我新闻

开车看了眼微信 差点和前车追尾

10月23日10点18分
市民刘女士来电:

昨天下午我开车经过南通大酒店附近时,手机微信提示音响了,因为最近工作上的事情比较多,我就顺手点开手机微信看了一眼,没想到放完手机抬头的那一瞬间差点把魂给吓掉了。当时我的车子距离前面那辆车可能只有十几厘米了,要是再晚抬几秒又或是那辆车减速,我肯定就直接追尾了,现在想想还是蛮后怕的。

85110110 新闻热线
记者俞慧娟

刘女士是一名销售人员,那天她开车去另外一家公司办事,



23日下午,崇川区环卫处一辆雾炮抑尘车行进在市区主干道进行路面喷雾作业,遏制扬尘污染,改善城市空气质量。雾炮抑尘车作业时,弧形水雾下方瞬间形成一道美丽的彩虹。

记者尤炼

南通报业分类信息线上推送平台正式开通,南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出,百万粉丝平台加持,有效信息轻松获取!

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

应广大市民需求,招募体验官的活动继续进行。体验期内,分类信息免费发布,期满可享信息发布费独家优惠。 帮帮热线:85118889

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁
征婚交友 家政服务 房屋租售
二手车讯 快餐外卖



咨询请扫码

登录请扫码

鸿运婚介 诚实守信
无婚托婚介
用婚托缺德,骗钱财害己
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。
不满意,不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线13962983156 15851252008

一生缘征婚交友
热线:85585683 15996647877 微信号:15996647877
男 37岁 1.80 离独 上市公司办公室 多套房 车 素质高
男 37岁 1.75 未婚 单位办公室 月薪8000元 有车房 实在
男 37岁 1.73 离独 开车 有别墅 宝马 随和
女 38岁 1.65 离独 个体 有车房 肤白
女 41岁 1.60 离独 公司白领 有车房 漂亮
女 41岁 1.65 离独 上市公司办公室 多套房 车 肤白
地址:人民路王府井红绿灯东北口89号楼上404室

补运中心
祖救家起名风水改名知识产权专利依据相关
[易经开运文献]免费咨询荣获多年[文明
诚信单位]参考如下:商标投资 选房租售
建修开张考运婚嫁小人干扰等恐惧成功运·搬
家安床安神择吉更重要感谢者众多,预约黄
微信 18252501888 13776936678
电话 13776936678
总部:南通市人民中路301端平桥肯德基对面
分部:海门黄海中路11号 海门秀山东路88号

满意
公司成立22年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

大众搬家 居民、企业搬迁
家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、原港闸区有分点)

顺喜搬家 搬
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825 华联北

双喜搬家
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机:13962806878
地址:孩儿巷北路15号