

2020中国盐城黄海湿地公路自行车邀请赛圆满收官

## 启东“36将”与国内高手过招



图片由启东市自行车协会提供。

晚报讯 22日,2020“大洋湾”杯中国盐城黄海湿地公路自行车赛在盐城举行。启东市自行车协会精心组织,有36名选手报名参加此次大赛。

本次比赛以“骑越湿地 逐梦盐城”为主题,旨在进一步扩大盐城世界自然遗产的影响力,全面展示黄海湿地魅力风光,打造一条以海堤公路为特色的黄海湿地公路自行车赛道,完善和提升赛道沿线的环境和设施,将湿地保护、生态旅游、体育健身、“体育+旅游”等元素深度融合,充分展示黄海湿地的人文地域特色。

该项赛事共分为三个组别:公路自行车精英组、自行车挑战组、欢乐骑行组。起点均为江苏联合职业技术学院(东台分院)南门;公路自行车精英组终点为亭湖区盐东镇千鹤湾,全程约166公里;自行车挑战组终点为大丰区日月湖公园,全程约94公里;欢乐骑行组终点东台市条子泥景区,全程约12公里。

据介绍,这次邀请赛有盐城、南通、上海、丹东、大连、秦皇岛、东营等10个沿海湿地城市的队伍参赛,

约1300名车手驰骋赛道、一决高下。启东市共有36名选手参赛。

成立于2013年7月的启东市自行车协会,现在成了启东单车爱好者“大家庭”,目前,协会的活跃会员已有600多名。在当地政府的支持下,启东已经组建滨海骑士队、行知骑行队等20多支专业骑行队伍。

本次比赛赛事路线全部在海边,全程逆风,下雨,当天温度又突降到6摄氏度,选手骑行十分艰苦。启东男女选手参加的都是自行车挑战组比赛,一路上,选手们互相鼓励,年龄最大的行知骑行队的朱永池今年已经58岁,但他克服困难顺利完赛。

张利华是名医务人员,来自“仁医骑士”骑行队,为了锻炼耐力,22日一路骑车到东台,因最后二十公里淋雨,到达住宿宾馆已经严重失温。比赛当天她又精神抖擞出现在赛场上,饥饿,失温,大坡……最终因为体力不支,她无奈上了收容车。尽管没有完赛,但她表示,重在参与,明年再战。

启东的两朵骑行“金花”刘余萍、沈佳瑜已经成为华东地区骑行界的“网红”人物,这次参赛的刘

余萍一路全力冲刺,拿下女子挑战组第10名,捍卫了启东的荣誉。女子挑战组竞争惨烈,最后成绩第14名与第1名只相差5秒,刘余萍告诉记者:“海边的风真可怕,刺骨,手脚发麻,从后面口袋掏能量胶都困难……在74公里冲刺点处我差点掉了,当时内心只有一个坚定的想法,跟住跟住,决不能掉。”

兵马未动粮草先行,为了确保大部队安心比赛,启东市自行车协会精心做好后勤保障工作,提前联系赛事组委会,早在半个月前就落实好食宿地点。由于雨天3个小时的骑行,运动员比完赛全身湿透,又饿又冷,协会提前在完赛地大丰预定好了宾馆,让大家第一时间洗上热水澡,吃上热乎乎的饭菜。

启东市自行车协会秘书长季长春说:“本次赛事总奖金高,因此国内高手云集,同人家基本上半职业的选手相比,我们的选手来自各行各业,纯业余的,因为热爱,大家喜欢上了自行车运动。尽管今天天气不给力,比赛十分艰苦,但大家咬牙坚持比赛,他们都是英雄。”

记者黄海

《江海晚报》  
二手房广告

——花钱少,效果好,为您带来无限商机

广告投放热线:68218965

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首  
15862825879久和中介 莘国路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

二附启秀双学区房,白家园底层建62m<sup>2</sup>毛坯 250.8万  
东卦家巷(三中学位房)4/4楼,139.83m<sup>2</sup>,车库30m<sup>2</sup>房子比新房精装 246万  
绿墅湾15号楼 140m<sup>2</sup>复式,实际面积可达180m<sup>2</sup>毛坯 238.8万  
城中三中双学区房,文峰花苑3/6楼建65m<sup>2</sup>精装 230万  
三中空学位:北园小区3室一厅101m<sup>2</sup> 45中装车库15m<sup>2</sup> 219万 满五年  
家和花苑3车库,建120m<sup>2</sup>15m<sup>2</sup>车库 中装 192.8万  
三中学位房北郭北村2/6楼建66m<sup>2</sup> 中装 两家人合用车库 150万

家乐中介 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586

濠南郡君 北郭北村双拼别墅 1-4层 408m<sup>2</sup> 毛坯 2500万  
南通别业独栋 430m<sup>2</sup> 1-4层 院子200m<sup>2</sup> 3个停车位 980万  
光明花苑 2/6 125m<sup>2</sup> 3-2 中装 有钥匙 198.8万  
怡园佳苑 3/6 93.7m<sup>2</sup> 3-1 简装 车库18m<sup>2</sup> 152.8万  
曙光福里 6/16 96m<sup>2</sup> 2-1 精装 车库17m<sup>2</sup> 179.8万  
新建路新村 5/6 67m<sup>2</sup> 2-1 精装修 142.8万  
任港路新村 3/5 59.9m<sup>2</sup> 2-1 简装 150万净得

银河中介 城隍庙濠东小苑往南60米北园新村3幢18号店面房  
13862968413 15950810928

北郭北村纯底楼 2室半 76m<sup>2</sup> 中档装潢学区房 173万  
红星天铂 6/18层 3室2厅精装 125m<sup>2</sup> 位置好 299万  
绿墅湾 11/16层 3室2厅 141m<sup>2</sup> 纯毛坯东首房 230万  
中海碧林湾 5/6层 3室2厅 129m<sup>2</sup> 纯毛坯 238万  
东昇花园 4/6层 3室2厅 120m<sup>2</sup> 精装车库13m<sup>2</sup> 学区房 295万  
文峰北苑 5/6层 3室2厅 121m<sup>2</sup> 精装车库12m<sup>2</sup> 358.5万  
天山花苑 10/12层 2室2厅 98m<sup>2</sup> 纯毛坯车库10m<sup>2</sup> 169.8万  
濠西园 1/车库 3室南L厅 135m<sup>2</sup> 精装车库28m<sup>2</sup> 245万  
银花苑3/车 3-L 127m<sup>2</sup> 车9m<sup>2</sup> 中等装修 城中三中空学位 368万  
光明东村5/6 2-1 69m<sup>2</sup> 中装 启秀空学位 138.8万  
易家桥新村 5楼下中 2-1-3-2 135m<sup>2</sup> 80m<sup>2</sup> 车库10m<sup>2</sup> 精装 226万  
时代悦城 9/2 115m<sup>2</sup> 车位 精装 位置佳 296万  
保利香槟国际 31/32层 137m<sup>2</sup> 车位1个 美式经典装修 330万(净)  
城市之光 14/18/22/24层 142m<sup>2</sup> 精装 338万(净)  
健康公寓(二附启秀学区房) 4/6 3/2 139.52m<sup>2</sup> 16.28m<sup>2</sup> (车库) 装潢 490万  
名都广场(二附启秀学区房) 11/16 4/2 175m<sup>2</sup> 精装 480万

天安中介 江景苑菜市场南门  
85595336 13390945336

求购厂房 土地大概20亩左右 市区附近最好 周边也好 价格面议  
圆融公寓 12层 四室阳光房 107m<sup>2</sup> 精装木社 合购车1台个 第一楼 景观房 学区房 650万  
恒基花苑 4/6 三室二厅 138.5m<sup>2</sup> 实际面积150m<sup>2</sup> 车库37m<sup>2</sup> 套装中空空调地暖 320万净  
文峰花苑 5/6 三室一厅 80m<sup>2</sup> 车库12m<sup>2</sup> 中装 三字区房 空学位 275万  
光明东村 2/6 四室阳光房 170m<sup>2</sup> 豪装 车库25m<sup>2</sup> 空学位 位置好 380万  
天安花园 4/6 三室阳光房 135m<sup>2</sup> 车库12m<sup>2</sup> 豪装 景观房 空学位 365万  
新嘉园 2/6 三室一厅 107m<sup>2</sup> 新精装 空学位 255万

无忧谷房产 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

友谊家园 111m<sup>2</sup> 车库 7F/电 2-2 议价面谈  
北街学区房 44m<sup>2</sup> 3F/楼 1-1 议价面谈  
城北家园 133m<sup>2</sup> 27F/电 3-2 议价面谈  
王府大厦 338m<sup>2</sup> 商层/电 6-3-3 议价面谈  
王府大厦 327m<sup>2</sup> 高层/电 7-3-4 议价面谈  
市中心别墅(商业产权) 320m<sup>2</sup> 1-4F 独栋结构 议价面谈  
裕丰大厦X/电 3-1 123m<sup>2</sup> 南北通透 精装 328万  
段家坝小园3/6 3-1 85m<sup>2</sup> 简装 138.8万  
裕丰大厦X/电 3-2 156m<sup>2</sup> 装修 358.8万  
濠南路店铺 123m<sup>2</sup> 12-F 议价面谈

诉和宣泄,释放心中的郁闷,坦然接受现实的境地,知足而乐。

其二,能与时俱进,学无止境。老年人绝不是生活在真空世界,喜怒哀乐无不紧随时代步伐。“趣聊”可以开阔眼界、增进时尚、更新观念,从吃、穿、住、行到言谈举止,都能适时融入社会,不断了解和接受新鲜事物,能消除暮气沉沉的孤陋寡闻,减少固步自封之弊,从而达到“开明开朗开怀”的境界。

其三,能活跃思维,愉悦身心。要想自己能聊得风趣、有品位,就必然要思维敏捷,脑袋瓜儿灵光。对于社会新闻、人情掌故、媒体放送等等就要博闻强记,有的还要加工创意,才能赢得好评。总之,“聊”者投入,听者捧腹,闲而悠之,岂不快哉。

其四,能交流沟通,晚霞增辉。“趣聊”还要做到眼观六路、耳听八方,相互间就能扩大交际圈,了解和获得不少的有益信息。诸如购房装修、婚丧喜庆、养生保健、饮食菜谱、生活常识、棋琴书画、家教旅游等等,就能取人之长,补己之短,丰富人生学识,提高晚年生活质量。实难忘央视节目主持人陈铎老先生,那银发生辉、红光满面的潇洒形象,乃为吾辈之偶像。

其五,聚散自由,随遇而乐。“趣聊”是一种老年资格,是一方休闲的领地。少投资、零风险,不领照、不纳税,无经营核算之忧,亦免考勤奖罚之累,不要抬头看“天气”,低首思“运气”,聊出的“满汉全席、山珍海味”还不需洗碗刷牙。一个哈哈两个笑,实在是一道老年生活的靓丽风景,也是益寿延年的妙招也。

孙铭



本栏目面向在南通六院

就诊、住院的患者、家属以及  
南通市老年大学学员征稿,  
文体不限,1200字左右。文  
末注明姓名、联系电话。

投稿方式:

- 手写稿请联系:80886998
- 电子版作品请投递邮箱:  
nt6yfwzx@163.com。

顺和房产 SHUNHE  
买房 卖房  
租房  
顺和帮忙  
南通人自己的房产中介  
看房热线: 18796152666  
南通市顺和房地产代理有限公司