

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干鹤湾,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、沈佳瑜已经成长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

“趣聊”享五乐

有人说:树老根多,人老话多。咱自退休后乐而不疲的就是每天要“逛一圈、聊一阵”,夫人在家尊称我为“嚼蛆鬼”。不可想象:在“夕阳红”的生活中,无“聊”的日子怎打发!夸张一点说,本人是“一天不聊问题多,两天不聊走下坡,三天不聊没法活。”也合该咱“聊福不浅”,社区内一帮“退”字辈,虽然鸡鸣白丁皆有,但大都是能说会道的“乐天派”。有原先当官的、工程师、医生、教师,也有下岗工人、修鞋匠,还有残障者,每天下午都要开上两个小时左右的“闲聊座谈会”。

不过“聊”得最多的地方,还是王胖子的修车铺前。冬日暖阳下,咱三五一堆,或坐或站,有说有笑,就大家感兴趣的问题进行交流,一般上至天文地理、世界时势,下到头疼脑热、鸡毛蒜皮,总之纵横八万里,上下五千年,侃得满面灿烂,聊得心情舒畅。

掐指算来,咱“无齿”之人,“聊”龄不觉已十年有余。当然,咱声明在先,“聊”也有游戏规则,即不揭短、不红脸、不玩笑过度、不搬弄是非,不低级趣味。现稍加小结,竟也有五点好处,愿与诸位分享。

其一,能感悟人生,调整心态。不管你高矮胖瘦、富贵贫贱、城府深浅,既到“聊”吧来的都是性情中人,都是“日食三餐、夜卧八尺”的红尘过客。面对生老病死的喧嚣世态,人生华章已翻过一页,过去的风光难再,脚下之路还常在,“趣聊”可以评往事、议得失,抒胸臆、明事理,可以尽情倾

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

《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

二附 启秀双学区,白家墩地底,建62㎡ 毛坯 250.8万
东赵家巷(三中学区房)144楼 上30下93㎡+南车库30㎡房子比较新 精装 248万
绿墅湾15电梯 140㎡ 复式 实际面积可达180㎡ 毛坯 236.8万各付
城中二中学区房,文峰花苑36楼 建65㎡精装 230万
三中空学位,北园小区 三室一厅 101㎡ 4/5 中装 车库15㎡ 219万 满五唯一
家和花苑3车库 建120㎡+15㎡车库 中装 192.8万
三中学区房北郭北村26楼 建66㎡ 中装 两家人合用车库 150万

久和中介 莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211

濠南君邑 双拼别墅 1-4层 408㎡ 毛坯 2500万
南通别业独栋 430㎡ 1-4层 院子200㎡ 3个停车位 980万
光明花苑 2/6 125㎡ 3-2 中装 有钥匙 198.8万
怡园佳苑 3/6 93.7㎡ 3-1 简装 车库18㎡ 152.8万
曙光里 6/16 96㎡ 2-1 精装 车库17㎡ 179.8万
新建路新村 5/6 67㎡ 2-1 精装 142.8万
任港路新村 3/5 59.9㎡ 2-1 简装 150万净得

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

北濠桥新村(实小学区房) 5/6 2/1 60.5㎡ MBK 精装 119.8万
德民花苑 1/车 3/2 129㎡+21㎡(车库) 精装 222万
易家桥新村 5楼中楼 2-1/3-2 135㎡+80㎡+车库10㎡ 精装 226万
时代悦城 9/电 3/2 115㎡+4位 精装 位置佳 296万
保利香槟国际 31/电 3/2 137㎡+车位1个 美式精装修 330万(净)
城市之光 14/184/2/2 142㎡ 精装 338万(净)
健康公寓(二附启秀学区) 4/6 3/2 139.52㎡+16.28㎡(车库) 精装 490万
名都广场(二附启秀学区) 11/电 4/2/2 175㎡ 精装 480万

银河中介 城港路濠东1号住宅南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 76㎡ 中档装潢学区房 173万
红星天铂 6/18层 3室2厅精装125㎡位置好 299万
绿墅湾 11/电 3室2厅141㎡纯毛坯东首房 230万
中海碧林湾 5/电 3室2厅2卫129㎡纯毛坯 238万
东界花园 4/6层 3室120㎡精装车库13㎡学区房 295万
文峰北苑 5/6层 3室南L 厅121㎡精装车库12㎡ 358万
天山花苑 10/电 2室2厅98㎡纯毛坯车库10㎡ 169.8万
濠西园 1/车库 3室南L 厅135㎡精装南车库28㎡ 245万

梦路中介 城南小学对面 15962750368 15950810021

银花苑3/车 3-L 127㎡ 车9㎡ 中等装修 城中三中空学位 368万
光明东村5/6 2-1 69㎡ 中装 启秀空学位 138.8万
光明东村6/7 2-1 58㎡ 精装 启秀空学位 120万
方大花苑2/6 3-1 89㎡ 精装 大平台 全阳光 168万
城南新村4/车 2-1 75㎡ 车7㎡ 精装 145.8万
裕丰大厦X/电 3-1 123㎡ 南北通透 精装 328万
段家坝小园3/6 3-1 85㎡ 简装 138.8万
裕丰大厦X/电 3-2 156㎡ 装修 358.8万

天安中介 江景苑菜市场南門 85595336 13390945336

求购厂房 土地大概20亩左右 靠市区附近最好 周边也行 价格面议
圆融公馆 12/电 四室阳光厅187㎡ 精装未住 全汽半位1个 第一排 景观房 学区房 650万
恒基花苑 4/6 三室二厅 138.5㎡ 实际面积150㎡南车库37㎡ 豪装中央空调地暖 320万净
文峰花苑 5/6 三室一厅 80㎡ 车库12㎡ 中装 三学区房 空学位 275万
光明东村 2/6 四室阳光厅170㎡ 豪装 南车库35㎡ 空学位 位置好 380万
天安花园 4/6 三室阳光厅136㎡地下车库18㎡豪装 景观房 空学位 365万
新桃园 2/6 三室一厅 107㎡ 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 111㎡+车库 7F/电 2-2 议价面谈
北街学区房 44㎡ 3F/楼 1-1 议价面谈
城北家园 133㎡ 27F/电 3-2 议价面谈
王府大厦 338㎡ 高层/电 6-3-3 议价面谈
王府大厦 327㎡ 高层/电 7-3-4 议价面谈
市中心别墅(商业产权) 320㎡ 1-4F 独栋结构 议价面谈
九里香堤 127㎡ 5F/电 3-1 议价面谈
濠南路店铺 123㎡ 12-F 议价面谈

SHUNHE

买房卖房

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