

加强日常训练 调整适应强度 我市跑友 抱团 备战杭马

2022年杭州马拉松赛将于11月20日鸣枪开跑,我市众多跑步爱好者积极备战,准备提前抢跑,加强日常训练,调整适应强度。10月22日早上,沐浴着第一缕晨光,记者来到市体育中心广场,走进永康马拉松大神训练营,提前感受浓厚热烈的备赛氛围。

跑道上,晨起跑步锻炼的市民有不少,但这群身着专业跑服、跑鞋的运动健将们显得格外亮眼,他们个个激情昂扬、精神抖擞。时间才临近6时30分,他们就已经完成了当日份训练,在跑道外围开始慢跑放松。

我们5点就开始训练了。为了杭马,大家都铆足了劲,希望能有新的突破。永康马拉松训练营微信群群主黄志东告诉记者,他们的训练营是由我市精英跑者自发组织的训练团队,于2019年创立,聚集了40多个来自各行各业、各个跑团的资深跑马爱好者,从今年3月份开始,每周三和周六都会统一组织训练。

跑道上,一个身着白色运动服的身影吸引了记者的目光。尽管此时衣服已湿透,汗水顺着脸颊往下流,但他依然神采奕奕、精神百倍。这个95后小伙子叫翁俊凯,年纪轻轻的他已有6年的跑龄,不仅担任了训练营的教练,还是大家心目中的大神,负责制定训练营的集训课表,帮助大家开展科学训练。

几乎快一年半没有马拉松赛事了,但我每天都会跑10来个公里,最



跑友们在跑步训练

近也增加了训练强度。目前最好的全马成绩是2小时42分,希望这次可以跑进2小时34分,向国家一级运动员标准冲刺一下。翁俊凯介绍,早在去年大家都已报名了杭马,但后来赛事取消了。今年赛事重启,训练营所有人选择保留参赛名额,很幸运也得到了参赛资格。

据了解,杭马是众多跑友心目中的白月光,但每年报名人数爆满,使得参赛名额非常紧俏,参赛资格只能看缘分。报名以后需要进行抽签,抽中了才能参加,使得跑友们更加珍视这次难得的机会。

近年来,爱上跑步这项解压运动的人越来越多,永康的整体马拉松水平也在不断提升。全马跑进3小时是一道难以跨越的分水岭,一般县级市有这能力的也就四五个人,永康冲进过3小时的有20多人。此次备战杭马,我们训练营10多人有望破三。今年51岁的吕文杰是个有10年跑龄的资深跑马者,他还是不久前结束的

省运会火炬手。曾经跑出过2小时57分好成绩的他,这次的杭马目标就是要跑进3小时。

吕文杰担任着训练营的现场指导,大家都亲切地称他为大师。大家都非常团结,会在训练营里一起分享经验,互相鼓励。这使训练不仅更有动力、更高效,还少走许多弯路。我们还会轮流值周,负责安排每次训练所需的补给食物。吕文杰指着场边一桌子的运动饮料、早点 and 水果说。

时间还不到7时,所有运动爱好者都已经拉伸、休整完毕,陆续离开了市体育中心广场,精神饱满地奔向各自的工作岗位。

10月、11月是比赛密集的跑马季,在杭马之前,桐庐马拉松、建德新安江马拉松、绍兴马拉松、横店马拉松等也将陆续开跑。祝愿我市跑友们在每场比赛中都能赛出自我,取得理想成绩。

融媒见习记者 胡莹璐

遗落手机 错拿行李

永康南站提醒 马大哈
乘车注意保管财物

有的做个核酸采样丢了手机,有的乘坐高铁过程中错拿他人行李箱

10月22日,永康站派出所民警汪锦华告诉记者,近段时间,永康南站频现马大哈,多亏铁路民警及时帮助物归原主。

手机失而复得

10月1日凌晨1时许,旅客小王准备乘坐K1050次列车去安徽合肥。结果,他去永康南站核酸采样点做核酸时,把自己的手机遗忘在了医护人员的处置台上。等他发现手机不见返回寻找时,手机已不在处置台上了。着急忙慌的他向民警求助。民警通过监控调查,仅用5分钟时间就帮他找到手机。

无独有偶,当日10时29分,旅客丁先生从永康南站乘坐G7364次列车去苍南站,就在他准备扫码出站时,发现手机不翼而飞。原来,丁先生在永康南站候车时,随手将手机放在旁边的座位上忘记拿取,两个小时后被旅客陈先生捡走。在民警的帮助下,陈先生用快递的方式将手机归还丁先生。

行李箱意外 调包

除了丢手机,旅客丢包丢行李箱的情况也是五花八门。汪锦华说。10月2日12时许,汪锦华在候车室巡查时发现一座位上躺着一只被旅客遗忘的双肩包。他立即通过包内的身份证信息开展工作,查到失主是将乘坐G2035次列车出行的旅客赖先生。

此时时间已是12时13分,离列车到达站台仅剩3分钟。汪锦华带上双肩包以百米冲刺的速度跑到站台,呼喊赖先生的名字。接过民警紧急归还的双肩包,赖先生连声道谢。

10月3日,旅客朱女士乘坐G7615次列车从杭州回到永康探望父母。等她到家准备从行李箱拿出礼物给父母时,发现自己的行李箱被调包了。她随即拨打了永康站派出所电话求助。

经民警调查,朱女士其实是错拿了王女士的行李箱。因为两只行李箱长得几乎一模一样,所以才发生了这样的调包乌龙。当日,王女士乘坐同一趟列车去温州出差,行李箱装着很多工作资料,如果丢失了后果不堪设想。在民警的协调下,朱女士和王女士都找回了各自的行李箱。

无核酸阴性证明上不了车

10月7日,旅客徐先生因为未持有48小时核酸阴性证明而遭遇了不得不改签的尴尬。

当日,徐先生原本要乘坐17时46分从永康南站出发的G7648次列车前往安徽。但因没有提前规划好行程,也没有及时了解有关疫情防控的乘车须知,等他到达永康南站时,他的核酸阴性证明时效已经超过了48小时,按照疫情防控相关规定不能进入候车室乘车。

徐先生不得不改签23时32分在永康南站出发的K1395列车,并做了核酸采样,拿到最新的核酸阴性证明后才进站。一通忙活下来,他连晚饭都没顾上吃。到了22时30分许,候车室的便利店已经关门,又冷又饿的他询问值班民警哪里可以找到就餐点。了解情况后,值班民警为徐先生泡了一碗泡面,并叮嘱他以后出行一定要做好规划,以免再次上演人在囧途。

融媒记者 徐敏 通讯员 占晨阳

照着视频教程 看一针钩一针 公司会计把毛线变成可爱小物件

玫瑰花、收纳盒、耳机包、各种玩偶,在石柱镇傅阳村姓傅自然村的应晨晨手里,这些小物件都可以用平平无奇的毛线编织而成。

今年33岁的应晨晨是一家厨具公司的会计。天天与数字打交道的她,每天下班就宅在家里用钩针一针一针地编织毛线。

10月22日晚,记者来到应晨晨家时,她正在为一束红玫瑰做最后的收尾。只见她将钩针套上线,右手不停地钩来钩去,左手随着放线绕线,相互配合。等一个花骨朵成型后,她将之前钩好的花苞与绿叶扎在一起,一束红玫瑰就编织好了。

虽然这束红玫瑰是毛线编织而成,但其有大花苞、小花骨朵,花瓣也是一片一片立体灵动,加上绿叶装饰,足见编织者的用心。应晨晨满意地给这束玫瑰花拍了张美照发到了朋友圈,并配文“心欢喜”,很快就收到了朋友们的赞美:厉害了、心灵手巧。

平淡的日子用心经营,是对人生最好的回馈。这是应晨晨的人生信条。一直热衷做手工的她,与钩针编织的相遇,似乎是水到渠成。

5年前,应晨晨在翻看微信朋友圈时,偶然看到一个朋友做了一个兔子形状的毛线玩偶,又好看又可爱,一下就击中了她的内心。得知朋友是在网上买材料包自己动手制作后,应晨晨也毫不犹豫下单了。她收到的材料包除了毛线、棉花,还有钩针、缝针、定位针、记号扣等,最重要的还有视频教程。视频里详细介绍了很多种针法,还有如何起针、如何收尾等。

应晨晨照着视频教程,看一针钩一针,慢慢摸索。第一次接触钩针,老



是钩错,错了拆,拆了又钩,反反复复。后来不耐烦了就扔一边,第二天又捡起来继续跟着学。应晨晨说,有时候,前面一针钩错了,钩到后面才发现不对,就得拆到钩错的地方重新钩。好在后来慢慢就上手了。

虽然费时费力,但是自己亲自动手制作,意义非凡。应晨晨说,当她耗时3个晚上,完成一只可爱的小兔子的编织时,心中充盈着满满的成就感。正因如此,她在钩针编织的道路上,一发不可收拾。

因为白天要工作,应晨晨一般都利用晚上进行钩针编织。记者注意到,她家沙发上铺着的一块毛线毯子,五颜六色好看极了。这个难度有点大的,断断续续钩了好几个月才完成。应晨晨在小红书App上看到这块好看的毯子,就到网上买来材料动手编织了。

没想到,钩毯子这么费力,不过