

越野高手转战马拉松 永康姑娘跑马5个月成功 破三

每年的秋冬季可谓跑马季,马拉松赛事繁多,这也成为马拉松选手们检验自己训练成果的好时机。在12月3日举行的台州马拉松赛事中,我市选手卢慧艳以2小时59分54秒的成绩完赛,荣获女子全马第三名,成为金华市首位全马破三的巾帼选手。

喜欢新挑战成为跑马圈 黑马

破三的意思是参赛选手在3小时内跑完全程马拉松42.195千米。这意味着选手每公里的平均配速必须保持在4分16秒内,全程不掉速。目前,女子马拉松国家一级运动员的达标成绩是3小时10分,可见跑进3小时非常不容易。据了解,以马拉松选手户籍所在地的登记成绩为准,截至目前,卢慧艳不只是我市唯一全马破三的女选手,也是金华市首位全马破三的女选手。

今年的北京马拉松是卢慧艳参加的首个全马,她当时的成绩是3小时2分钟,与破三一步之遥。本次台州马拉松是卢慧艳的第二次尝试,她如愿以偿实现破三。让人难以置信的是,卢慧艳是今年7月份才开始跑马的。我之前一直都是跑越野赛,目前永康58千米越野跑最好成绩(包括男子),是我保持的。卢慧艳直言自己喜欢挑战,不想一直待在舒适圈,转战马拉松是想看看能不能在新领域碰撞出火花。

成绩的背后除了天赋还有努力

大多数人肯定觉得,越野高手转战马拉松岂不是信手拈来?但其实两者大不相同。

卢慧艳告诉记者,她在越野赛训练时,只需保持身体机能,有空多去跑跑步或者跑跑山,所以相对比较轻松,但是马拉松却必须按部就班地进行系统训练,从跑姿、步频到速度、耐力都要更加科学。为了能跟上训练营伙伴们的节奏,卢慧艳不得不改变生活作息,每天晚上八九点睡觉,早上四五点起床,就连爱玩的电子游戏都戒了。此外,越野赛与跑马拉松虽然都考验耐力和毅力,但越野赛有上坡下坡,可以跑跑走

今年7月份开始训练,10月份开始参赛,卢慧艳便在各项赛事上崭露头角,连着刷新了永康女子马拉松10千米和半马的最佳成绩。同时,她几乎每周参加一次比赛来检验自己,参加过1次越野、1次半马、2次10千米、2次全马,成绩也一次次取得了突破。

在赛场上,专业跑者对于配速可以说是分秒必较,这样才能准确把握节奏,确保完赛时间,但这个性格飒爽的85后姑娘跑马靠的却是感觉。

我很少看表。这次在台州跑马时,我只知道前面21公里用了86分钟,后面体力下降,速度稍稍慢下来。但在最后一公里,我还是看了一下时间,知道只要保持4分30秒的配速,准能破三。卢慧艳说,比赛时会首先听从自己身体的声音,按照舒服的节奏来,所以完赛后她的状态还非常好,恢复也很快,如果拼上全力,估计成绩还能再提一提。

走,马拉松却是一口气都不能歇,必须全程保持高速。

跑马才5个月,成绩便能屡创新高。在外人眼里,卢慧艳无疑是一名天赋型选手,可带领卢慧艳入门马拉松的前辈吕文杰却不这么认为。运动天赋决定一个人的上限,但能否达到上限靠的是努力,所以要想有好成绩,天赋和努力缺一不可。吕文杰说。

我的下一个小目标是跑进2小时55分。卢慧艳说,如果接下来能有个好天气,她希望在杭州马拉松继续刷新成绩。

融媒记者 胡莹璐



卢慧艳在比赛中

《八旬老人手绘300位中国冠军》后续 70米亚运长卷完工

本报讯(融媒记者 胡锦) 本报11月17日第5版刊出《八旬老人手绘300位中国冠军》的报道,引发社会关注。

日前,记者了解到,颜祖富的中国冠军长卷已经完成,这幅作品宽40厘米,总长度达70米,大约有160个画面,记录了300位冠军的精彩瞬间。

有些画面集中体现冠军脸部神采,有些体现领奖时刻,有些则是展现赛场风采。谈到自己的画作,颜祖富滔滔不绝地介绍起来,动态造型能更好地展现夺冠的激动时刻,画面也更为生动。

自9月23日杭州第19届亚运会正式开幕以来,颜祖富就开始了亚运冠军的绘画创作。除了寻找合适的临摹画面外,颜祖富还要上网查阅资料,那段时间的经历让他俨然从亚运迷转变为半个专家。

游泳是本届亚运会的夺冠热门,而我省是游泳强省,许多优秀的游泳运动员都来自我们浙江。颜祖富骄傲地说,

2008年北京奥运会时,我描绘了70多位冠军。时隔15年,我国的体育事业取得了更卓越的成绩!

早些日子,颜祖富和爱人到厦门的儿子家过冬,随后又前往江西、湖南、广西等地旅游。眼下,一家人正在云南丽江惬意地度假。

以长卷留存亚运记忆,以笔墨书写爱国情怀。透过中国冠军长卷,我们可以看见中国体育事业的繁荣与进步,同时,通过颜祖富幸福充实的退休生活,也可以看到老百姓越过越甜的美好日子。

轿车在减速匝道突然停车 小客车避让不及引发追尾事故

本报讯(融媒记者 池欣梓 通讯员 金跃伟) 日前,G25长深高速发生了一起轿车在减速匝道停车导致的追尾事故。

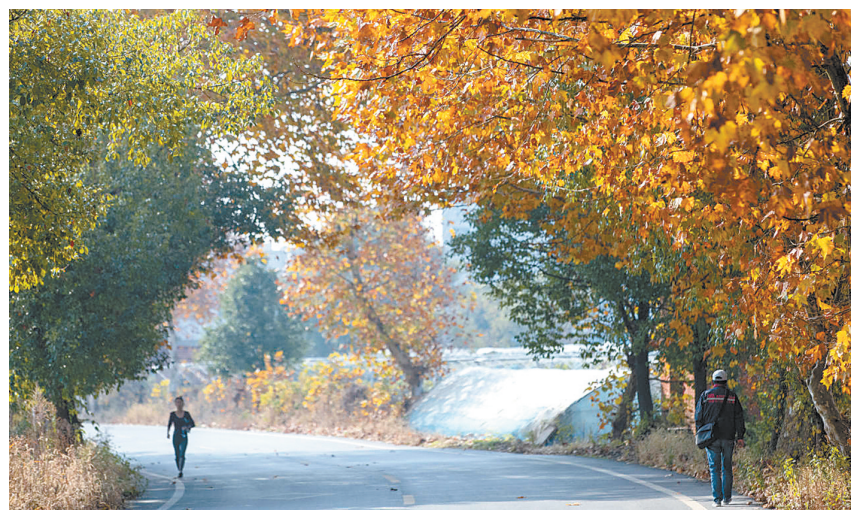
视频监控显示,当日10时35分,G25长深高速永康互通附近,一辆小轿车在行驶时突然停在第一车道。5秒钟后,一辆小客车因避让不及,与小轿车发生追尾事故。

事故发生后,金华高速交警二大队民警紧急赶赴现场处置,对现场进行安全预警,并联系救援车辆快速进行施救。

据了解,当日,小轿车驾驶员黄某从武义驾车前往永康。当行驶至永康收费站减速匝道时,没看清指示牌的黄某居然将车停在减速匝道的第一车道内,导致后车驾驶员郑某避让不及,发生追尾。

现场,民警对黄某进行了安全教育,指出其违法行为的严重性和可能发生的严重后果。由于黄某在高速公路减速匝道停车,影响后方正常行驶的机动车,需承担此次事故的主要责任,民警依法对其处以罚款200元、记9分的处罚。对于郑某发生事故后未在后方摆放警示标志的违法行为,民警对其处以罚款200元、记3分的处罚。

金华高速交警提醒:出行前,驾驶员要提前规划好行车路线,路上行车要注意观察指示牌。高速公路上,临近出口2公里、1公里和500米位置均设有道路指示牌,要驶离高速的车辆应提前变道进入最右侧行车道,确保行车安全。



蝴蝶谷 美景

近段时间,唐先镇唐先五村村口的梧桐树叶子渐渐变黄,一阵风吹过,枝条上的树叶随风摇摆,宛如一只只金黄色的蝴蝶在空中飞舞着。进入这里,就像进入云南红河的蝴蝶谷。

融媒记者 卢斌 摄

最重的超重316% 4辆 百吨王 货车被查处

本报讯(融媒记者 胡莹璐) 近日,市交通运输局与市公安局在常态化开展超限超载巡检时,查获4辆严重超载的百吨王。

当晚8时30分许,4辆停靠在九州路延伸堰头村路段的货车引起了执法人员的注意。据执法人员回忆,当时车辆依次停靠在工地上,车上装满了货物,并用雨布进行遮盖,几名

货车司机正躺在车上休息。

执法人员查看后发现,车辆上装载的货物为石块,怀疑车辆超重运输,遂将车辆送至超限检测站进行称重核准。

经现场称重,原本核载49吨的4辆货车,车货总重竟分别达204.04吨、195.52吨、170.96吨和170.44吨,最重的已超重316%。货车司机们

说,被查获时他们刚刚完成装货,本打算等到凌晨再将这批石块从永康运往缙云。根据《中华人民共和国道路交通安全法》,执法人员对4名货车司机各处罚款2000元。

道路千万条,安全第一条。车辆超限运输不仅存在着严重的交通安全隐患,还对道路和桥梁等基础设施有着不可逆的危害。