

23小时30分18秒跑完全程 168公里越野跑 叶国洪夺冠

冬来到 鸡肉羊肉走俏

近日,在宁波奉化举办的江南百英里168公里组别越野跑赛事中,永康运动达人叶国洪跑出第一名,用时23小时30分18秒,是该组别中唯一一名在24小时内跑完全程的运动员。叶国洪是如何做到的?让我们跟着记者走进他的故事。



本报讯(融媒记者 程卓一 胡轩)气温下降,除了添衣保暖外,进补也很重要。11月15日,记者走访华丰菜市场发现,鸡肉、羊肉等温补御寒食品迎来销售旺季,销量直线上升。

上午9时,华丰菜市场里人来人往,市民在摊位前忙着挑选食材。记者注意到,禽类交易区已经摆放着不少处理好的白条鸡、白条鸭,吸引了不少市民前来购买。冬天到了,买鸡肉的顾客比较多,很多人都是拿来煲汤。商户胡秀敏一边招呼着顾客一边说,现在销量上去了,市场零售加上给酒店和食堂配送的,一天能卖100多只鸡鸭。

除了禽类以外,羊肉也是冬季食补的热门选择。在一家专卖羊肉的店铺前,记者看到橱柜里摆放着羊排、羊腿、羊蝎子等熟食产品,种类丰富、食材新鲜。现在天气这么冷,吃点羊肉可以暖胃,让身体暖和起来。市民胡桂群说。

记者了解到,不同部位的羊肉,价格也不同,羊腿的价格为每公斤110元,而本地人更喜欢的羊排,价格则在每公斤140元左右。吃羊肉的季节到了,现在我们平均每天能卖三四只整羊,周末客流量多的时候,可以卖七八只整羊。商户厉淑贞说。



冠军奖杯和奖牌
永康运动达人叶国洪

寒雨绵绵 大雾弥天 168公里赛道难度再升级

刚好碰到雨天,气温只有五六摄氏度,山上全是大雾,能见度只有两三米,根本看不清路标,要一直拿着手机对照路线图跑。时间回到比赛当晚,已经前行了60多公里的叶国洪跑在泥泞的山路上,处于领跑位置的他脚步愈发谨慎。

那种山路不是一般的山路,有些地方几乎是垂直的。在70度的坡上前进,只要滑下去一瞬,再上来就要花费5-10分钟。低温加大雾,对于首次参加168公里组别的叶国洪来说,无疑是巨大挑战。

我进补给站补充能量的时候,停

个几分钟就感觉身体发冷,打哆嗦。只能赶紧继续跑动,让身体热起来。恶劣的天气不止针对叶国洪一个人,对每一名参赛的队员都是巨大的考验。

据了解,此次168公里组别,参赛者共147人,完成赛事者仅78人。

翻山越岭 满腿伤痕 一切坚持与挑战都是值得的

夜以继日翻山越岭,一路艰辛,但叶国洪从未畏惧,他担心的只是不能完成比赛。

这个鞋子是碳板的跑步鞋,168公里跑下来,里面的碳板都碎掉了。跑到137公里的时候,我发现两只鞋子的侧面都开了一个大口子。当时,

我特别担心完不成这场比赛了。不仅是鞋子,叶国洪的双腿同样布满了几十道伤口,这些伤口都是被路上的荆棘刮伤的,还有我的膝盖也磕到石头了。我当时没有觉察,跑完才发现,腿上有这么多伤口。

作为一名民间崛起的业余选手,

叶国洪彰显了平凡人不甘平庸、挑战自我、展现非凡的一面。叶国洪自豪地说:我的坚持与挑战都是值得的。第一次参加168公里组别的比赛就获得了第一名,而且跑进了24小时内,是这条赛道上的第11位Oneday跑将。

从不吝啬 倾囊相授 帮跑友解决训练瓶颈难题

捧得冠军后,叶国洪便马不停蹄地赶回了永康。他要将在荣誉贴在烽火单车俱乐部的荣誉墙上。

俱乐部负责人应汉勇说:比赛,有人会把手牌或奖章贴在这里,跑友们聚会时,看到自己的号牌,就能

想起当年冲刺的经历。在永康跑圈,叶国洪被跑友们亲切地称为“叶老大”,这不仅源于他的个人实力,更因为他对永康跑圈作出的贡献。

作为永康较早接触户外运动的达

人,叶国洪希望有更多的人参加跑步比赛。每当有人向他请教时,他从不吝啬自己的经验。他们都比较信任我。他们遇到瓶颈了,或者因为训练不科学有一些伤痛,我都会根据自己的经验和他们作一些交流。他说。

生命不息 运动不止 只要跑得动就会一直跑下去

生命不息,运动不止。叶国洪接触跑步赛事时已经35岁了。第一次参加跑步比赛,是2011年永康五指岩的九九登高赛,第一次去跑就跑了个第一名,感觉非常意外。这是一场仅4公里的登山赛事,沿途的风景与登顶的喜悦让叶国洪沉醉不已。

2013年,叶国洪正式开启长途越

野跑赛事,参加福建泰宁国际山地户外运动挑战赛,因准备不足,得了第十四名;次年叶国洪再次参赛,排名突飞猛进,挤进前五。2016年浙江省首届山地户外运动竞速赛获得男子大师组冠军,2016年金华山哥乐搏越野挑战赛获得56公里冠军,2017年第二届曹娥江国际铁人三项赛获得男子大师组

冠军,2018年黎平百里侗寨国际划骑跑铁人三项公开赛获得三项男子大师组冠军。一次又一次的比赛让他充满了快乐。他说:只要还能跑得动,到八九十岁我都还要跑,如果实在跑不动了,我会在越野跑赛事上,给跑友们拍拍照,做好后勤服务。

融媒记者 许诺

万亩鸡尾葡萄柚 新鲜上市



本报讯(融媒记者 胡东来)眼下正是柚子成熟的季节。近日,江南街道大溪塘村的万亩鸡尾葡萄柚也迎来了丰收。一个个饱满的鸡尾葡萄柚挂满枝头,阵阵柚香扑面而来,果农们忙着采摘、包装,现场一片忙碌的景象。

伴随着咔嚓咔嚓的清脆声响,村民曹荷晓拿着剪刀剪下一个个鸡尾葡萄柚,一边打包一边说:我种的这一亩葡萄柚大概能产1500多公斤,价格每公斤20元左右。今天已经有客户预定了40箱,下午就要送出。

记者剥开尝了一个,发现这种柚子皮薄易剥,一口化渣,口味层次丰富,初品酸甜的汁水爆满整个口腔,再品舌尖满是清冽甘甜,回味则是唇齿间久久留香。

据了解,2017年在市农技推广中心的推荐下,曹荷晓成为村里成功种植鸡尾葡萄柚的第一人。在她的带动下,村里的柚子树由最初的100多棵增加到5000多棵。

鸡尾葡萄柚属于低酸型品种,具有口感甘甜、丰产性好、种植效益高的特点,市场前景广阔。截至目前,大溪塘村已有80多户村民种植了鸡尾葡萄柚。大溪塘村党支部书记、村委会主任曹永旭说:我们每年都会邀请农技专家前来指导,以此扩大种植规模,提高鸡尾葡萄柚的品质,后续还要发展采摘游等项目,进一步增加村民经济收入。