历时14小时完成226公里铁人三项比赛,邵阳“80后”肖时情加冕“大铁先生”

“意志力带我杀出重围”

邵阳日报记者 蒋玲慧 戴进

“爸爸,你真的全程没吃饭,连续14个小时做极限运动吗?”11月9日,看到肖时情的比赛成绩单,他儿子的语气中满是崇拜之情,“铁人三项运动也太酷了吧!我以后也要跟你一块参赛。”

游泳3.8公里、骑自行车180公里、跑步42.195公里,全程226公里的“大铁”被认为是铁人三项选手的“超级梦想”,能完成这个超高难度挑战的被称为“Ironman”(大铁先生)。

10月27日,在2024千岛湖大铁铁人三项赛上,邵阳“80后”肖时情与好兄弟郭小军分别以14小时45分钟、14小时22分38秒的成绩完成比赛,成为我市率先完成“大铁”比赛的业余选手,成功加冕“大铁先生”。

▲肖时情(左)与郭小军在终点合影留念。 (受访者供图)

◆从“loser”到“Ironman”

10月27日,2024千岛湖大铁铁人三项赛在杭州千岛湖开赛。41岁的肖时情与好友郭小军带着满腔热忱,与来自20个国家和地区的近1000名选手奔赴山清水秀的千岛湖畔,站上赛场。

随着发令枪响,肖时情如离弦之箭般冲出了起跑线,冲刺他的“超级梦想”。铁人三项运动,是一场考验体能与意志的极限挑战。当天阴雨绵绵,肖时情遇到前所未有的挑战。赛前十分钟,他发现自己的备赛车轮胎漏气,紧急联系租车公司换新车。整场比赛紧凑而激烈,肖时情来不及吃饭,一整天吃了40支能量胶充饥,靠雨水补充水分。

骑行阶段的180公里需爬升900米,路面湿滑、路况不明,对于肖时情挑战不小,骑行爬坡时多次腿抽筋,一度产生幻觉。

“分不清是上坡还是下坡了,只看见路边的兰花草,和我小时候家门口的一样,我脑海里闪出这41年人生的琐碎片段,分不清现实与梦境。一心想着向前冲,当糖原耗尽,是意志力带我杀出重围。”肖时情回忆,“后来想想后怕,我当时腿不断抽筋,脖子也特别不舒服,身体明显感到失温。”

到了最后的长跑项目,入夜后天气格外阴冷,浑身湿透的肖时情用保温毯把自己包起来,再套上原本湿漉漉的衣服,继续坚持一步步到达终点,他高兴呐喊、热泪盈眶。

很难想象这个站在领奖台上、极具毅力的阳光自信之人,两年前还是个因投资失败,损失自己及亲戚朋友所有积蓄,陷入极度懊恼、悲伤的人。“那时候感觉天都塌了,他觉得自己很失败,觉得自己辜负所有人的信任,好几次想自杀。”肖时情的弟弟肖利桥说。

精神萎靡,生活似乎陷入了无尽的平庸与迷茫。然而,在亲友们的鼓励之下,肖时情决定改变自己,踏上运动之路。“畅快跑一场后,浑身湿透、身体虚脱,但精神压力也得以迅速释放。”肖时情说,“在运动中,我充满斗志,有了生活下去的动力,也想一次次拼尽全力去挑战。”

◆从“独行侠”到“领路人”

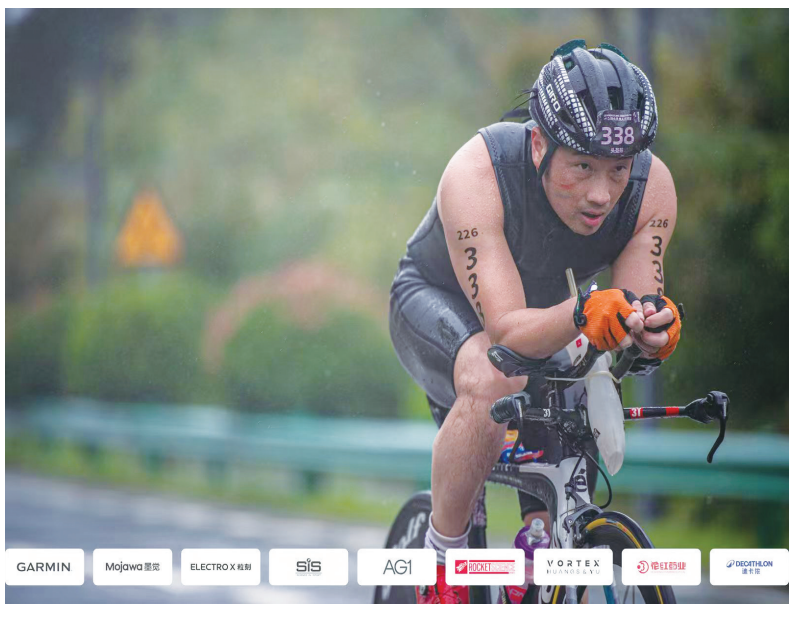
肖时情刚开始接触铁人三项运动,跑步时,没跑几公里就气喘吁吁;举铁时,沉重的器械仿佛有千钧之力;游泳时,各种姿势不够标准。但肖时情没有放弃,他咬着牙,一次又一次地突破自己的极限。

凌晨4时多,独自在马路上狂奔是他的日常;健身房的游泳池里,全力冲刺是他的日常;只要一有空闲,哪怕是在出差,骑行、跑步都是他的日常。从租车骑行20公里,到骑上自己的公路车从邵东到长沙,再到从广州一路北上横跨半个中国到达北京……日子一天天过去,一身肌肉越来越结实,肖时情眼中一扫阴霾,闪烁着自信的光芒。

追求极致运动的路上,肖时情也收获一群志同道合的朋友。“今天组织的环山骑行赛,比赛前三名分别是……”在肖时情创办的“飓风中国pro骑行俱乐部”微信群里,不定期组织骑行赛,并成功举办20届“飓风杯”骑行比赛。前几名会在群内公布,并收获各类奖品和奖金。俱乐部成员互相鼓励、赞美,气氛融洽。

“这些奖品和奖金数额不大,但对我们来说都是鼓励。有些是肖哥自掏腰包的,有些是他拉赞助的,骑行的伙伴都很感谢他。”俱乐部成员阿杰眼中,肖时情浑身焕发着自信、坚韧的魅力。

创办骑行俱乐部、聚集越来越多的人积极参与健康运动,肖时情不断散发热情和正能量,鼓励更多人加入运动行列,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。



▲骑行赛段,肖时情全力冲刺。 (受访者供图)

◆从千岛湖到琼州海峡

“游泳用时1小时50分钟3秒,骑行用时6小时35分32秒,跑步用时5小时38分24秒。”在肖时情本次2024千岛湖大铁铁人三项赛的成绩单上,记录着各赛段成绩。

“目前中国大陆完成‘大铁’的人数在1000人左右,这个数据包含了各种赛事中完成全程的运动员。我已经实现了自我超越,但这几项成绩属于正常发挥,我对自己的成绩不太满意。”肖时情说,“赛前因为胯骨受伤,其实休息了很久没跑步,游泳也还可以更快。”

比赛中,高强度的运动让肖时情赛前受伤的左腿再度受伤。比赛结束时,他的整个下半身已经麻木。赛后,肖时情开始利用针灸、吃药、循序渐进式健身等进行肌肉劳损康复训练。

虽然因赛负伤,但依旧阻挡不了肖时情投入健康运动的热情。每天,他在俱乐部群里张罗举办各项比赛,还与好友相约开启下一次的运动之旅。“千岛湖大铁铁人三项赛绝对不是我挑战自我的终点,我还要积极康复,准备训练,明年要挑战横渡琼州海峡,去看一看海上的别样风景。”肖时情默默计划着。

如今,肖时情还开始着手筹办邵阳首个铁人三项俱乐部,吸引更多志同道合之人加入,向他们分享比赛经验。他说:“铁人三项运动在邵阳是一个小众运动,要比一些普通田径运动难得多,普及率不高,但能全方位锻炼身体。我希望更多的邵阳人来了解它,参与它,爱上它。”

奋斗

咬定目标不放松 攻坚克难抓发展

龚红果到洞口县督导经济运行工作

邵阳日报讯 (记者 易蓝 通讯员 李威) 11月15日,市委常委、常务副市长龚红果到洞口县督导经济运行工作。

龚红果先后前往纽恩驰(湖南)环境产业有限公司、洞口县宏诚光学玻璃制造有限公司、湖南润百建材有限公司,详细了解企业生产经营情况,协调解决相关困难和问题。他指出,各级各部门要进一步畅通政企沟通渠道,丰富政企协商载体,全力打造保障有力的要素环境。各企业要用足用好资源,做精做强主业,更好支持地方经济高质量发展。

在座谈会上,龚红果听取了洞口县经济运行工作汇报。他强调,全县上下要旗帜鲜明讲政治,在扛牢政治责任中修复净化优化政治生态、重塑洞口形象。要咬定目标不放松,努力完成全年各项任务,强化以龙头企业为引领的产业协同发展,确保经济平稳运行。要千方百计攻难关,扬优势补短板,聚焦外贸、棚改等重点领域,持续打好攻坚战、干出新作为。要齐心协力推改革,激发动力活力,积极推进零基预算改革、园区改革、社会信用体系建设等,不断释放发展效能。要不遗余力防风险,确保社会和谐稳定。要鼓足干劲争上游,科学谋划来年工作,做到开好局、起好步、谋好篇。

当天,龚红果还到洞口县第一职业中学和思源实验学校督查校园食品安全工作。

市知识产权纠纷人民调解委员会成立

邵阳日报讯 (记者 易蓝 通讯员 张钢 尹碧清) 11月15日,记者从市市场监督管理局获悉,市知识产权纠纷人民调解委员会(以下简称市知识产权纠纷调委会)已通过市司法局备案,正式成立。

市知识产权纠纷调委会是依法设立的专业性调解组织,主要负责调解涉及专利、商标等知识产权纠纷。凡在邵阳地区发生的知识产权纠纷,当事人均可向该调委会提交书面调解申请书,并按照调委会的要求提供相关证据材料。该调委会在收到申请后,将及时进行审查、受理。与传统的诉讼方式相比,调委会调解具有灵活性高、成本低、耗时短等优势,有利于维护当事人合法权益,缓解司法机关办案压力,促进社会和谐稳定。

市知识产权纠纷调委会的成立,进一步完善了全市知识产权纠纷多元化解机制,将推动我市知识产权纠纷司法调解、行政调解和人民调解有机衔接,为全市经济社会高质量发展创造良好的法治环境。

连夜抢修“补洞” 守护脚下安全

邵阳日报讯 (记者 黄云 通讯员 黄江南) “这个空洞就在学校门口的道路上,平时经过的人和车辆较多,若未及时发现处理,一旦有较重的车辆通过,可能会造成周围的路面坍塌。”11月14日20时,大祥区红旗路市第四中学门口路段,多名市政工作人员穿着醒目的工作服、头戴安全帽、手持工具,连夜奋战,加紧修补路面空洞。

“接到情况报告后,我们第一时间组织人员赶往现场查看,并对空洞区域紧急采取围挡封闭措施,确保行人和行车安全。”市市政维护事务中心排水管网维护所办公室主任朱翔介绍,当天15时左右,市政工作人员在日常巡查维护过程中,发现了此处井盖附近的路面空洞,在灯光的照射下,依稀可以看到空洞中散落着一些碎石,路基已经被掏空。经技术人员现场勘测,判断空洞是由地下管道老化破损导致水流渗漏、井室回填土下沉造成的。

修复过程中,工作人员对破损排水管道进行了更换,并对空洞处进行灌浆处理。“抢修工作预计将持续到凌晨,恢复井室并清理好路面后才算完工。”朱翔说,空洞修复工作刻不容缓,即使夜间施工辛苦,也要尽快消除隐患,最大程度降低对市民出行的影响。

“下一步,我们将进一步加强道路养护巡查力度,尤其是加强对交通往来频繁路段的巡查,做到对路面病害及时发现、及时修复,全力守护广大市民的出行安全。”市市政维护事务中心相关负责人表示。

▲市政工作人员连夜奋战,抢抓时间修补路面空洞。

(上接1版)

铺设“幸福网”

省委第十五巡视组巡视期间,了解到洞口县蔡锷小区排水管网升级改造建设工程进度缓慢,居民不但出行不便,安全也受到一定影响。

接到巡视组移交的问题,洞口县委组织有关部门立即根据小区实际情况,采取加快管道铺设进度、路面调平、白改黑、增设雨水篦子等方法进行整治,于今年10月12日全部完成蔡锷小区排水管网开挖施工工程。并通过现场处理矛盾、规范围挡作业等方式,解决好了道路维修影响居民出行安全问题。

“真是太好了!排水管网升级改造工程完成以后,我们小区居民不但出行安全方便,整个小区面貌也焕然一新。”11月初,省委第十五巡视组再次走进洞口县蔡锷小区回访,小区居民喜笑颜开。

消除“糟心事”

“现在农村生活水平今非昔比,但有些老旱厕还是‘一个坑,两块板’,不但不文明卫生,还给老年人日常生活带来安全隐患……”省委第十五巡视组入户走访时,听到群众如此反映。

省委第十五巡视组随即广泛开展走访调研,发现洞口县农村改厕工作研究部署时间有些滞后,导致整个厕改工作进度较慢,与群众期盼差距较大。

洞口县委闻讯,对照2024年全县农村改厕计划安排开展全面排查,对各乡镇改厕完成情况进行全面督查,遇到的困难逐一解决,倒排工期,确保按时保质完成施工。同时加强技术指导,要求改厕专班人员责任到人到点,深入现场指导工作。

截至目前,洞口县农村厕改已动工663座,完成户厕631座、公厕1座。