

从龙寺到龙头渚 “寻龙小分队”奔跑50.28公里

在刚刚过去的春节长假,市民们或是外出旅游、走亲访友,或是逛街购物、运动健身,抑或观影看展、读书充电,花样过节、欢乐迎新。在锡城,有一群热爱生活的跑友在春节期间依然坚持跑步,有个平均年龄超过45岁的“寻龙小分队”在假期最后一天策划了一场50.28公里的超级马拉松,以跨越“两山一湖”的路线拉满龙年仪式感,开启新年新篇章。



5名小伙伴成功跑完50.28公里。

特别策划,“两山一湖”超级马拉松

迅风急救团队是由一群户外运动爱好者组成的公益志愿组织,他们每年都会根据当年生肖的图案设计一个跑步路线。春节假期最后一天,迅风急救的5名小伙伴成功跑完50.28公里的超长距离。

“今年是龙年,也是我的本命年,刚好看到《江南晚报》推出了‘无锡寻龙记’系列专题,就想策划一个特别的跑步路线。我又是住在滨湖的‘湖湾青年’,想着是不是可以把龙寺、龙头渚和风光优美的太湖沿线串成一条‘双龙汇’跑步路线。加上锡马临近,刚好来一场长距离慢跑开启新春第一练。”活动发起者钱泓告诉记者。起初,他在跑友群里提出这个想法时,消息如同石沉大海——因为难度实在太高。

“惠山三茅坪加环蠡湖的‘一山一湖’路线很多跑友都跑过。‘两山一湖’(峰嶂山、马迹山、太湖)的路线有人骑行过,但完

全用脚步来丈量对很多人来说是不敢想象的,这个距离不仅超过马拉松的长度,还有不少需要爬升的路段。”钱泓说,虽然自己参加过不少越野跑比赛,但内心仍充满敬畏与忐忑,一方面是对自己的体能极限和耐力有所顾虑;另一方面,训练所需投入的时间以及可能带来的身体损伤风险也让自己犹豫不决。“好在后来得到了马拉松资深跑者人民医院康复科袁鹏主任的专业支持,我就有底气来招募志愿者和队友了。”钱泓说。

最终,由6名伙伴、3名后勤、2辆保障车组成的“寻龙小分队”成立,年龄最大的56岁、最小的36岁,平均年龄超过45岁,跑龄在5至9年不等。当被问及为何下定决心参与这次活动时,队员们不约而同地表示,这是源自内心的渴望与挑战,希望通过这样的极限运动锤炼意志,也想借此机会领略沿途未曾见过的风景。

突破自我,用脚步丈量“最美湖湾”

2月17日早晨7:30,太阳初升,10℃左右的气温还有些寒凉。此时,“寻龙小分队”已在龙寺生态园门口集合完毕并做好了热身准备。7:40,他们正式从峰嶂山出发。一路途经山水东路、鼋头渚、十里芳堤、渤公岛、管社山庄、锦园路、望湖路、十八湾环太湖公路、闻江口、十里明珠堤、千波桥、环山东路、七里风光堤,最终到达龙头渚公园。

一般的马拉松比赛基本没有海拔变化,这次挑战不仅长度超过全马,全程还有325米的累计爬升。起点峰嶂山山地起伏,过了十里明珠堤后也都是爬坡。“跑到差不多20公里进入管社山庄后,那一段的沿湖树荫下很冷,到了十里明珠堤逆风更

冷,大家都从短袖换成了长袖。到了碧玉螺那段就进入了‘撞墙期’,特别是过了千波桥后还有4个大坡。但大家互相扶持、加油鼓劲,愣是凭着一股信念越过了这道坎。”钱泓感慨道,一路经历了气温变化、体能消耗过大等挑战,有一个小伙伴因为身体原因中途遗憾退出,但大伙在途中欣赏到了令人陶醉的湖光山色,让漫长的50.28公里不再枯燥。

“无论是清晨阳光洒在队友脸庞上的光影交错,还是顶风逆行、征服高坡的勇往直前,这些对极限的挑战与超越的瞬间被相机定格成艺术品,对我也是一种震撼和激励。”第一时间报名参加的志愿者徐明用镜头捕捉到了队友们坚毅的眼神、咬牙坚持的表情以及冲过终点线那一刻的喜悦。而途中与偶遇跑友、自行车手的互相鼓励,在某个拐角发现的美丽风景等美好瞬间也为艰难的行程增添了不少温暖和动力。

当下午1点左右抵达终点,实现“双龙汇”的那一刻,队员们情不自禁地畅快呐喊、欢呼雀跃。“虽然是熟悉的环境,但当你用脚步去丈量,用不同的速度去观察和欣赏时,又是一种别样的体验。如此精彩难忘的经历是龙年最惊艳的开篇。”开跑前一天晚上才决定加入的卡卡庆幸自己赶上了“末班车”。

最后,队员们在古竹老街上找了家面馆,每人点了一碗面加小笼包,寓意新的一年“面面俱到”“蒸蒸日上”。他们笑着说,成功挑战之后,吃起来特别香,连面汤都喝光了。

(晚报记者 潘凡/文 受访者供图)

蔡中云: 照顾瘫痪丈夫17年不离不弃

堰桥街道金惠社区居民蔡中云的丈夫陈建功,因遗传性肌肉萎缩卧床17年,她不离不弃贴身照顾。金惠社区也一直记挂着这个特殊的家庭,将他们一家列为重点帮扶对象,每年送上慈善救助金,将陈建功安排在社区的残疾人之家享受日间照料。寒来暑往,青丝变白发,蔡中云始终没有放弃,用坚守来诠释这份伉俪情深。

2000年,22岁的蔡中云与志趣相投的陈建功相识相知并顺利走进婚姻的殿堂。婚后儿子的出生给一家人的生活增添了不少乐趣,日子过得更加幸福美满。天有不测风云,2006年的一天,丈夫陈建功在上班途中突然摔了一跤,从此再也走不稳了。焦急的蔡中云带着丈夫去上海华山医院求治,确诊为遗传性肌肉萎缩,这意味着丈夫将逐渐瘫痪。那年,他们的孩子才7岁,刚上小学。公婆因此受到很大的打击,身体日渐消瘦,全家陷入了困境。面对突如其来的灾难,娇小瘦弱的蔡中云却非常坚强,她一边照顾丈夫,一边安慰公婆,表示有她在,再大的难关也能挺过。

“只要他还活着,我绝不会放弃对他的治疗,我会想尽一切

办法医治他。”为了让丈夫少受点痛苦,蔡中云四处求医问药,但都无果,丈夫的病情逐渐恶化。家里的顶梁柱彻底倒下了,陈建功瘫痪在床,生活不能自理,蔡中云身上的担子更重了。由于疾病的折磨,原本温和的陈建功变得暴躁不安、喜怒无常,还经常拒绝吃饭,打翻送来的饭菜、摔打身边的衣物、枕头……一开始,蔡中云缺乏照顾病人的经验,看着一次又一次被打翻的饭菜,看着满屋的狼藉,闻着满屋的药水味,她不禁觉得委屈无助,可是一想到丈夫的后半生只能在床上度过了,心情不好、脾气差都是可以理解的,她又强忍泪水,咬牙开始了漫长而艰辛的护理生活,无怨无悔。

陪伴是最长情的告白,“像我这样的,要是没有妻子,我不可能活到现在,这些年多亏了她对我不离不弃。”谈起妻子蔡中云,陈建功既心疼又感激。如今,他们的儿子已经长大,成为一名现役军人,在部队里表现优秀,这个家庭有了更多的欢笑。

(毛岑岑/文 受访者供图)

