

2015年8月28日 / 星期五 / 责任编辑 / 潘孝青 苏盈盈

杨万里高原上连续奔跑近一天

赛场平均海拔4200米以上,全程靠一斤蜂蜜维持体力

记者 黄国夫 见习记者 林翔翔

8月22日、23日,塘下跑步爱好者杨万里顺利完成“2015中国·甘孜环贡嘎山国际百公里户外运动挑战赛”,全程用时22小时28分28秒,位列第39名。温州地区共有5名选手参加此次挑战赛,只有2名跑完全程。

昨日,记者在塘下见到了杨万里,通过他的口述带我们走进平均海拔4200米以上的百公里挑战赛。



跑完全程 杨万里的运动装备上满是泥巴



杨万里(身穿红色衣服)和跑友庆祝

100多人报名69人入选

杨万里是一名跑步爱好者,12年来他每天坚持跑步1小时,从参与跑步比赛以来,获了不少奖项;2013年,他还代表浙江赛区参与“雪花勇闯天涯——翻越喜马拉雅”,历经近半年的时间成功翻越喜马拉雅山。

“作为一名跑步爱好者,总渴望着有新的挑战。”杨万里说,听别人说贡嘎将举行一场百公里挑战赛,他马上来了兴致,了解情况后,很快报了名。

“2015中国·甘孜环贡嘎山国际百公里户外运动挑战赛”是目前国内海拔最高、风景最美、难度最大、线路最复杂的户外体育赛事,也是目前国内赛事中唯一能够全程观赏雪山美景的赛事,赛场平均

海拔在4200米以上。

“在4000米的高海拔地区,一般人缓慢行走都会气喘吁吁,参加运动赛事更是艰难。”据杨万里介绍,由于比赛全程平均海拔4200米以上,需要克服高原反应,所以对参赛者的要求很高,此次挑战赛共有100多人报名参加,最后只有69名选手入选。

比赛时间定于8月22日,为了适应高原环境,杨万里提前3天到达了比赛场地——四川康定。在这3天里,他一直待在宾馆里,除了吃就是睡,养精蓄锐。

8月22日,天下起了蒙蒙细雨,这对选手们来说是不利的消息。当天5时准时开跑,随着海拔逐渐增高,雨点逐渐变成了雪花。

赛前,主办方要求选手们必须准备手电筒、冲锋衣、保暖衣、应急药等16种东西,以应对高原反应。然而,杨万里背包没有防水功能,背包内的保暖衣被雪水打湿了。

“那时真的很冷,背包里准备的保暖衣湿了不能穿,只能不断地跑,以维持身体的热度。”他介绍,主办方将赛程分开10个标段,每个标段都规定选手在限定时间内跑到,否则将淘汰。此外,在每个标段点会有一个补给站,为选手提供应急物品。

杨万里加速前进,希望早点到达第一个补给站,添加衣物。经过一个多小时的奔跑后,杨万里到达第一个补给站,一到就穿上放在此处的衣服。

成功到达终点就是胜利

即便添加了衣物,寒冷并没有全部被驱走,再加上山路泥泞,曾多次摔倒,困难重重。随着赛程的持续,越来越多的人因为抵抗不住恶劣的环境,一个一个退出了比赛。

“这次挑战赛是我参加过的最艰难一次,名次已经不重要了,能走完全程就是一种胜利。”杨万里说。

过程虽然艰难,但沿路的风景给选手们的惊喜不断,因为海拔高度差约2000米,风景在春冬两季交替。杨万里说:“此刻还能见到绿油油的草原,不一会天空又飘起大雪,给比赛添加了不少亮点,催人继续向前奔跑。”

整个比赛过程中,让杨万里印象最深刻的是子梅垭

口。此时,他已奔跑近20个小时,身心俱疲,但到子梅垭口还要翻过一座山峰。

“到了子梅垭口就可以看到贡嘎山全貌,这个诱惑是不可阻挡的。”杨万里说,正在此时,和他处于同一路段的选手中,有人出现不适症状,杨万里便上前帮忙,四五个人搀扶着一部一步步向山顶攀爬。

当他们爬上山峰,已是深夜,月光照射在白色的雪山上,把贡嘎山映衬得像一块美玉。当时,杨万里觉得一路艰苦都值了。

不过,此时他们的体力已经透支,又有一些人退出了比赛。“最后2个小时是最艰难的一段,感觉身体已经不是自己的,全凭着一种信念在支撑。”

杨万里说,为了鼓励自己,他时常停下来,对着前面的雪山呼喊:“大山,请赐给我力量。”

23日凌晨3时半,经过22小时28分28秒的艰难奔跑后,杨万里到达终点。

在这22多个小时内,杨万里没有合过眼,全程的能量补给,只有从家里带过来的1斤多的蜂蜜。当他脱下鞋子时,因为长久地浸泡,脚已经浮肿得像一个粽子。

“这次比赛的难度系数超乎了我的想象,不过很幸运完成了全部赛程,这已是一种胜利。”杨万里说,对于跑步爱好者来说,就要不断征服一次次感觉不可能完成的任务,他很期待下一次更有挑战的比赛。

微信送达效率高、午间法庭 获好评 塘下有一个 便民法庭

见习记者 林翔翔 通讯员 谢政

“截至目前,今年我们法庭共立案2020件、结案1669件……”昨日,市人民法院塘下法庭的工作人员向记者“晒”出了他们今年的“成绩单”。

据了解,塘下法庭注重提升审判执行质效,并充分考虑当事人的诉讼需求,推出了一系列便民惠民举措,如“午间法庭”制度、利用微信送达诉讼材料、强化以“立案登记制”为核心的一站式立案服务等,从而逐步构建“零距离、无障碍、人性化”的服务模式。

微信送达将公告时间缩短为 即时

8月上旬,塘下法庭受理了一起房屋买卖合同纠纷案件,在尝试直接送达、邮寄送达等多种送达方式失败后,送达人员尝试通过微信与被告池某取得联系。人在国外的池某同意通过微信接收诉讼材料,并在收到材料后,联系其国内家属、咨询律师,并向法庭提供相应材料。

在这起案件中,微信送达不

仅将可能有60日的公告时间缩短为即时送达的“秒”,还保障了被告充分行使诉讼权利。

如今,微信已逐渐渗透我们的生活和工作中,塘下法庭在办案程序上也赶了这一“潮流”。今年5月,塘下法庭根据当事人自愿原则,通过微信送达诉讼材料,既省时又省事。

据该法庭工作人员介绍,送达人员一般会采取电话通

知、邮寄、前往当事人户籍所在地、公告送达等送达方式,但是在实际操作中,时常会出现不能实现送达目的或耗时间的情况。然而,在取得当事人同意的情况下利用微信送达,不仅省时省力,还能和当事人实时沟通,充分保障他们的诉讼权利。作为传统送达方式的补充方法,微信送达正在被塘下法庭所常态化。

“午间法庭”,人性又温馨

8月17日,塘下法庭开庭审理了一起提供劳务者受害责任纠纷案件。原告江某在第一被告承包的房屋修建项目中受伤,同时起诉4位户主。开庭当天,双方当事人悉数到场。由于案件较复杂,到中午下班时,庭审程序才进行到一半。“出现这种情况时,我们可以选择先休庭再安排第二次开庭,可这个案子牵涉到这么多人,让当事人请假容易耽误他们工作,加上被告上了年纪,再跑一趟实在折腾,所以在征得双方当事人同意的情况下,我们决定启用‘午间法庭’继续开庭。”承办法官张小玲说。于是,在休庭十分钟后,顾不上吃饭的张小玲宣布庭审继续,直到当天14时才结束。

开启“午间法庭”模式,这对塘下法庭的法官

来说已是常事。据统计,今年1月份以来,该法庭利用“午间法庭”立案、审理、调解、执行案件127件。

“每个案子对当事人都非常重要,不少人一辈子也就这一次经历,只要能为他们提供便利,大家辛苦点也值得。”塘下法庭庭长诸葛伟说,法庭开庭一般是正常的上班时间,不少当事人需要请假,有些人来了却碰上午休时间,一等就是一两个小时,“午间法庭”则很好地解决了这一问题,这种人性化服务让当事人倍感温馨。

此外,塘下法庭还强化了以“立案登记制”为核心的一站式立案服务,推行诉讼指导制、首问负责制、预约立案等便民利民措施,继续加强诉前释法明理工作,方便当事人行使诉讼权利。