



新民图表

戴佳嘉 制图

一段说跑就跑的旅程

湖北大四学生跑上一百六十公里回家过年

有一个好消息,有一个坏消息,先听哪一个?那就先听坏消息吧:今年没能买上火车票。好消息呢——我们还长着两条腿,我们还能走路和跑步。今年春运,有个特殊的回家方式——湖北大学商学院大四学生段阳花费4天,长途奔袭160公里,跑步回家过年。

体力不可少

这位长跑牛人的老家在鄂豫交界的湖北大悟县。去年12月,他忽然产生了跑步回家的想法,“想给自己一个挑战,趁年轻疯狂一把。”随后,他开始为这次长跑做准备,“头几天每天跑3公里,然后再逐渐增加距离,准备了一个月。”

本月23日上午8时,穿着一件衬衫加冲锋衣,段阳从学校出发了。“我为了减轻负担,没带任何行李,连手机也不带,就带了一张之前自己画的地图上路了”。他说,第一天的行程是最艰难的,跑到下午脚开始抽筋,一停下来就疼,“我只好让自己想点别的”,腿也浮肿了,鞋子都快被撑爆了。顺着107国道跑,当晚8时,段阳抵达孝感。在同学处休整一天后,25日晚上6时到达孝昌县。26日,段阳转入243省道,并于下午5时到达大悟县的老家,全程约160公里。

段阳介绍,一路上最大的问题不是住宿而是吃饭,“国道上很长距离都没有卖吃的地方,我只好到杂货店买几个皮蛋,跑饿了就用皮蛋充饥,一下午吃了大概4个皮蛋。”

毅力更可贵

相对体力上的考验,能否坚持到底的毅力其实是整个过程最大考验。段阳说,一路上看到很多辆回家方向的车,“很容易就能搭个便车舒服回家,我第一天特别挣扎,不断告诉自己尽量坚持,熬过第一天,后面几天就好多了”。

对于段阳别出心裁的跑步回家,“很多同学鼓励我说‘你可以的,想做的就去做’,但是我家里人可能就比较担心。”段阳表示,他的妈妈其实并不同意他跑步回家,毕竟太远。据了解,段阳平时就喜欢运动,大二时曾和一群朋友骑单车从武汉去长沙。这次跑步回家,他称自己并没想太多,“想太多就走不了了”。

事实上,跑步回家过年并非没有先例,早在2011年春运期间,就有11位北京的长跑爱好者选择了跑步回到位于河北省保定市家中,全程共计132公里。有网友评论,千万别低估一颗渴望回家的心。

有人说段阳的故事折射了春运难、回家难,但或许,换个角度来看,这也是长跑改变生活的一个特别故事。一次说跑就跑的回家旅程,对于年轻的段阳而言,这个新春必将成为记忆中特殊的一章。

不过,跑步回家并非人人适用,首先必须是长跑爱好者,其次跑前勤练习,最重要的是必须没有行李——能拉着行李跑160公里,绝对可以够参加“铁人三项”了。 本报记者 厉苒苒

体彩公告

排列3第14029期	超级大乐透第14013期
中奖号码:6 0 5 直选 5292注 1000元 组选六 7515注 166元	中奖号码:10 11 13 22 28 + 04 12 一等奖 1注 10000000元 二等奖 91注 61637元 三等奖 192注 7193元 四等奖 370注 3000元 一等奖基金积累数为:324041671.08元
排列5第14029期	
中奖号码:6 0 5 7 8 直选 34注 100000元	

讣告

上海欧润时装有限公司(Cindy Fashion Co.,Limited)

总经理欧阳文女士因病医治无效,不幸于2014年1月29日早上8:20分逝世,年仅45岁。

现定于2014年2月2号上午9:00在龙华殡仪馆银河厅举行告别仪式。

特此讣告

2014年1月30日

马年新春前 诸强转会忙



阿根廷国脚蒙蒂略(前)将征战中超 图 IC

临近春节,中超列强冬训的节奏略微放缓,但招兵买马的大戏仍在继续,昨天先是申鑫和富力官方确认姜至鹏+朱宝杰打包转会富力的消息,稍晚时候,山东鲁能也宣布,从巴西桑托斯俱乐部引进了阿根廷现役国脚蒙蒂略,转会身价高达750万美元。

昨日,富力俱乐部宣布,两名出生于1989年的前上海申鑫队员姜至鹏及朱宝杰一同加盟球队。两人将于2月9日与球队一起出发去土耳其冬训拉练。据悉,姜至鹏和朱宝杰是富力主教练埃里克森钦点的队员,为此富力俱乐部总经理章彬多次飞赴上海与申鑫俱乐部洽谈。有消息称两人打包价为2600万元。由于目前富力需要年轻当打球员,因此对于这笔买卖,俱乐部高层表示十分满意。

相比富力,鲁能的手笔更财大气粗,先是花费500万美元引进巴西国脚阿罗伊西奥,之后又花费750万美元引进蒙蒂略。值得一提的是,蒙蒂略与恒大昔日外援孔卡有着极为相似的轨迹,两人都是阿根廷球员,都在巴西闯出一片天地。但从履历上看,蒙蒂略似乎更胜一筹,他有着令孔卡羡慕不已的身份——阿根廷国脚,被一些球迷誉为“梅西替身”。

中超诸强在转会市场运作作风生水起,中超领头羊恒大俱乐部却在引援过程中中腹背受敌——继头号射手穆里奇传出想要远走

卡塔尔传闻之际,恒大追求的意大利国脚也对其说了“NO”。据悉,在全力引进迪亚曼蒂尚无结果之时,恒大还同时追求着法国快马比亚比亚尼和另外一名意大利国脚贾凯里尼。不过日前,贾凯里尼已经亲口拒绝了包括恒大在内的所有追求者,目前

他只想为桑德兰效力。不过不管是意大利国脚还是法国人加盟恒大,他总会出现亚冠赛场——从恒大在1月25日上交的首次亚冠报名名单可以看到,恒大仍然留了一个外援名额,虚位以待欧洲强援。

本报记者 厉苒苒

孝文化 专版 每周四出版

立鑫广告总代理 投放热线 62775877 62779998

晨听佛钟响 晚间诵经声

FIS 松隐山麓 上海市一级公墓 上海市花园单位

沪上一座融千年禅寺、古塔为一体的现代化花园式陵园

现代化的公园 艺术化的陵园

让您得到专业、周到、信任的亲情服务,是我们的承诺……

数十款精品葬式供不同需求的客户选择,倾心打造全市超低墓穴价格!

交通便捷 城际列车及多条公交线路直达松隐山庄(详情敬请垂询)

★总部 57384416 57381540 ★龙华办事处 64685855 ★宝兴办事处 56906912 ★百色路办事处 13681652629

地址:金山区亭林镇松金公路5636号 网址: <http://www.syszly.com>

名流陵园 Universal Chinese Memorial

依山墓穴 直面太湖 自动扶梯 齐全配套 极致关怀 人性服务

名流陵园是经中华人民共和国民政部批准建立的中外合作高档涉外陵园,陵园三面环水,依山面湖。名流陵园还率先建造了上下山的自动扶梯供客户方便上下山。

陵园地址:苏州太湖度假区金庭镇禹王庙北 0512-66275044

上海龙华办事处:漕溪路210号 021-54081510
 上海宝兴办事处:西宝兴路833号 021-33874440
 香港办事处:香港湾仔骆克道353号三洲大厦32楼 852-31508082

清明冬至 班车扫墓 [Http://www.xsmily.com](http://www.xsmily.com)

至尊园 品牌陵园 重点推荐

古镇朱家角旁集祭扫、旅游、休闲为一体的文化陵园

◆三面环水,墓穴建于梯形山坡上,汇集了淀山湖和佘山的天地自然灵气,福泽生灵。
 ◆购墓免费接送,冬至、清明高峰期间全市设有多处专线班车。

数十款精品墓穴供不同需求的客户选择

墓葬最低48900元/双穴起 壁葬39900元/双穴起

祝愿市民朋友新年快乐、身体健康、吉祥如意!

热线: 59834444、59834449 交通:
 园址: 青浦朱家角朱枫公路1128号 · 地铁17号线即将开通至朱家角
 总部: 零陵路699号25楼N座(飞洲国际) · 沪朱高速快线换乘青枫线到本园即可
 网址: www.zhizunyuan.com · 轻轨9号线到达洞泾,换乘松朱线到达本园

真情回馈! 本月购墓客户可获赠本园绿色生态南园自产大米5斤。