

80岁铁人 有个极限梦

阅读提示

铁人三项、马拉松、横渡长江,这些极限运动的爱好者有很多,但是,如果它们都集中于一位80岁的老人身上,似乎就有些让人目瞪口呆了。他的梦想还在前方,那就是在83岁时申报铁人三项赛的吉尼斯世界纪录。

铁人三项、马拉松、横渡长江,这些极限运动的爱好者有很多,但是,如果它们都集中于一位80岁的老人身上,似乎就有些让人目瞪口呆了。安徽芜湖的李守军今年已80岁高龄,现在仍然活跃在各种极限运动赛场上。

退休后决定参加极限运动

李守军并不是职业运动员,他早年支边在新疆工作,1972年回到安徽芜湖进入铁路部门,就职于裕溪口站。1998年,李守军退休,他不想像其他退休人员一样打打麻将、遛遛鸟、养养花,经过深思熟虑,他做出一个决定参加极限运动赛事。

极限运动对身体素质、个人毅力要求特别高,比如铁人三项的长跑、游泳和自行车,每一项都需要付出艰苦的训练,加在一起就更让人望而却步。这些并没有让李守军知难而退,反而激起了他的训练热情。他每日长跑达10公里,最多时达20公里;游泳至少半小时;骑自行车最少10公里,最多达到40公里。根据天气情况,有时他还要给自己增加跳远及爬山的运动。

各类比赛中频频露面

一段时间的训练之后,李守军就开始在各类比赛中频频露面了。在游泳类比赛中,他参加过武汉公开水域赛、宜昌冬渡长江赛、青海抢渡黄河赛、全国冬泳比赛等有较大

影响力的赛事,并且取得了不错的成绩。在田径比赛中,他除了参加各地举办的长跑比赛,每年还准时出现在北京、上海、厦门等地举办的国际马拉松赛场上,最好的成绩是4小时30分左右。对于难度最大的铁人三项赛,李守军常年坚持训练也帮助他发挥出了极大的能量。铁人三项中,1500米游泳之后紧接着是40公里自行车和10公里长跑。这种对于体力有着严峻考验的赛事,李守军用几十张获奖证书证明了自己。

这些年,李守军获得的证书足有两百多张,其中很多是国际性的比赛获得的。在他的家里,奖牌有满满的一箱子,李守军曾给它们称了重量,足有13公斤。

梦想一路跑进吉尼斯

在73岁那年,李守军因为连续十年参加厦门马拉松,并在关门时间内跑完全程,获得了组委会授予的永久参赛号码。李守军选择了自己喜欢的501号。从那天起,只要他报名参加厦门马拉松,就可以将这一号码作为永久参赛号。截至今年,李守军已经参加近20届厦门马拉松,而且只要身体允许,他还会继续参加。李守军说,他今年80岁,但他的梦想还在前方,那就是在83岁时申报铁人三项赛的吉尼斯世界纪录。

据《长江日报》



临江仙 丽水大剧院赞

南明青秀苍山碧,北城更见雄风。东方韵色揽其中,钢琴突兀,拔地向长空。

霓虹映照人流动,似游天上仙宫。瑶池歌舞一重重,如痴如醉,离座惜匆匆。

(莲都 陈剑鸣)

中国体育彩票排列3(浙江省)第20284期开奖公告信息
 开奖日期:2020年12月3日
 本期全国销售金额:20,480,718元 本省(区、市)销售金额:1,596,904元
 本期开奖号码:337

本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	12,349注	789注	1,040元
组选3	18,183注	758注	346元
组选6	0注	0注	173元

15,242,106.28元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2021年2月1日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20285期开奖公告信息
 开奖日期:2020年12月3日
 本期销售金额:139,912元
 本期开奖号码:06 07 11 13 17
 本期出球顺序:07 11 06 13 17

本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	8,843元
二等奖	342注	50元
三等奖	4,985注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2021年2月1日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20284期开奖公告信息
 开奖日期:2020年12月3日
 本期全国销售金额:12,772,850元
 本期开奖号码:33787

本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	53注	100,000元	5,300,000元
合计	53注		5,300,000元

446,749,995.26元奖金滚入下期奖池。
 本期兑奖截止日为2021年2月1日,逾期作弃奖处理。
 本信息若有误以公证数据为准。



平时不干活 知道累了吧

我家上幼儿园的小孙女嘉忆既可爱又调皮。有一天,她说脚痒要我替她挠挠,可挠轻了不行,挠重了也不行。我索性停手,说我累了。

嘉忆一本正经地说:平时不干活,

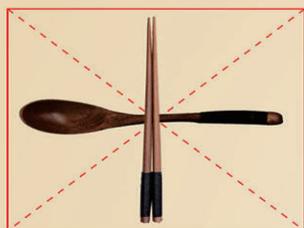
现在也知道累了吧!

见我一头雾水,她又接着说:你看奶奶多辛苦,又要买菜、做饭,还要拖地,你什么活都不干。

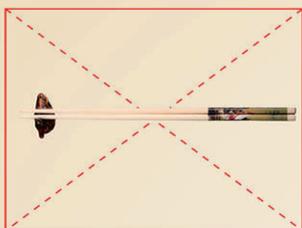
(徐向阳 77岁)

讲文明树新风 公益广告

吃饭新风尚 健康好习惯



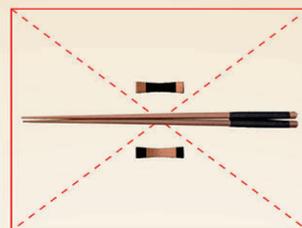
公勺公筷
添加亲情



公勺公筷
减少传染



公勺公筷
幸福乘倍



公勺公筷
祛除病菌