

进极地穿沙漠,还成为国内首位环法超马冠军,“超强耐力王”梁新德—— 没什么比迎风奔跑更让人心潮澎湃

本报记者 赵静 共享联盟·温岭 郑灵芝

“嗨,‘大力’!”西湖边,晨光熹微,梁新德沿着苏堤慢跑,一路上不时遇见跑步爱好者热情地同他打招呼。
今年47岁的梁新德,在浙江“跑圈”鼎鼎有名,人称“大力”,他是温岭管山人,目前定居杭州。就在前不久,他夺得第三届环法兰西公路超级马拉松(以下简称“环法超马”)的冠军,成为国内首位夺得该项赛事冠军的选手。这场比赛,他不间断奔跑了63天,实际里程3636公里,迄今全世界完成全程挑战的跑者仅19人。

找虐?他却乐此不疲

一身小麦色皮肤,跑动时腿部肌肉线条格外清晰,说起这,“大力”笑容自信豪爽:“长期保持运动的人,身体状态是不一样的,别人一眼就能看出来。没有什么比迎风奔跑更让人心潮澎湃了!”
爱徒步、爱登山、爱骑行、爱游泳、爱帆船,玩个盘鹰风筝还上了中国达人秀,“大力”似乎是个天生运动狂。2003年马拉松尚算小众运动时,彼时在上海闯荡的“大力”就迷上了。20年来,“大力”参加过160多场国内外赛事,足迹遍布七大洲和北极,履历堪称辉煌:2016年,他成为首位在一年内完成“极地长征四大沙漠系列”1000公里挑战的中国人;2019年,他拿下19天环台湾岛1045公里超马冠军;2020年,他横穿库布齐沙漠400公里。

“就是不满意当下。我耐力好,跑完半马去跑全马,再跑越野,每个小目标完成后,都觉得还能超越,还能更远。”参加环法超马,是他的又一次疯狂之举。
环法超马是欧洲单个国家最长距离的公路超马,是一场超长耐力比赛。“环法超马不是一次性跑完,而是每天跑一站,要跑63天。参赛选手们每天同时出发,每日赛程计时,最后总里程用时最短者夺冠。最大的挑战无疑是累计爬升约4.1万米的高度,往届是从高海拔往低海拔跑,今年反过来从低到高,难度又增加了。”从凡尔赛宫出发,奔向巴黎埃菲尔铁塔,“大力”平均每天跑60公里,相当

于三场半程马拉松的距离,在两个月中途经四季天气,“在比利牛斯山山顶,我们遇到雷暴;科西嘉岛地表温度高达47°C,太热了,晚上11时半才能进入帐篷;在阿尔卑斯山上,遇到东魁杨梅一样大的冰雹,大风大雨中裹着急救毯前行……”跑得虐不虐,鞋最知道。这一趟,他跑废了4双鞋。
除了气候,还有许多不可预见的“劫难”。“法国人差不多每家每户都会养狗,我们在街头好几次被狗追着跑;农作物里的熊蜂特别多,我的脚趾被蜇了一次,之后半个月反复发作……”“大力”侃侃而谈,风雨过后,旅途中的艰难险阻就成了别样的风景。

比赛报名费就要3025欧元,折合两万多元人民币,最终的奖品是一份完赛证书和一个完赛奖杯。在外人看来,这纯粹找虐,但对于户外运动教练为职业的“大力”来说,这太值了,“这是一次环法深度游,比上车睡觉、下车拍照的团队旅游可精彩多了。”在奔跑的途中,他不忘享受沿途风景,拿出手机记录美丽的瞬间。

在超低温冷库极限训练

“大力”平时会在网络上分享运动日常,他掏出手机给我看这次比赛的视频。他在网络上拥趸众多,比赛期间,他经常在营地拍视频、更新视频号。网友们除了对“超强耐力王”叹服,更佩服的点在于“大力”这次是无伤完赛。
为了这次环法超马,“大力”花了一年多的时间来准备,减体重练核心、模拟高原环境训练、耐力训练,过年也没有懈怠。“根据体能情况,我一周起码要跑5天,有时候早上跑,有时候晚上。”“大力”说了件趣事,一次他绕着自家小区4分跑圈跑100公里,小区环线1.18公里,跑了百来圈9个多小时,把保安都转晕了。

备战过程中,最让“大力”难忘的是极限训练。“这场比赛面临严寒酷暑、高海拔爬升等一系列挑战,我去模拟可能会遭遇的情况,让身体有个记忆,相当于打‘预防针’。”他曾到甘肃张掖进行高海拔训练,在冰天雪地里光着膀子穿短裤跑步;进入超低温的冷库,在零下几十度的酷寒中突破身体极限。“但也注重科学训练,循序渐进。”“大力”说。
另一方面是饮食调理。参加环台湾超马时“大力”曾出现过肠胃不适,因此一直坚持进行理疗康复。比赛每天有一顿饭需要自行准备,“大力”特意雇了一个后勤保障团队全程随行,他一个人两个月吃了60多斤面粉和120多个鸡蛋。

“体育要有拼搏精神,前提是保证自身的安全。我做了所能做的所有准备,但潜在的小问题还是有。”由于法国的道路中间高两边低,路面是倾斜的,科西嘉岛又气候炎热,刚开赛四天,“大力”脚上就磨出了大水泡,跑起来钻心地疼。他将水泡挑破,简单处理一下第二天继续上路,“我也不能因为这个原因退赛了吧,我得给孩子做个榜样。跑着跑着就麻木了,一个星期后,身体适应了路况,水泡修复后再没长出来。”
“大力”家有一儿一女,出发前,大儿子特意录了个视频,隔空传递祝福,叮嘱他既要注意安全,也要赛出风采。
“当我第一个越过终点时,心情无法



挑战环法超马时,梁新德一路展示“2023 为爱共跑 奔向亚运”的旗帜,宣传杭州亚运会。

受访者供图

形容。作为一名中国业余长跑运动员,我终于实现了心愿,成功走出了舒适圈,战胜了自己,释放了自我。”站在巴黎埃菲尔铁塔的终点时,“大力”激动得热泪盈眶,“这段旅途结束了,但汗水换来的美好回忆终生难忘。”

带着旗帜,宣传杭州亚运会
从法国回来,短暂修整后,“大力”作为领队,带着400多人的企业团队去张掖徒步。8月20日、27日,他接连参与西湖畔的乐跑活动。跑友方俊说:“不少人冲着‘大力’来的,听他交流分享独家跑步秘笈。”
“我每天都坚持锻炼,运动已经成为我生活的一部分,就像吃饭喝水一样自然。”交谈中可以感受到“大力”是一个时刻能量满格的人,他这股阳光向上的能量也在感染着身边的人。

多年来,“大力”组织策划了多场公益慢跑活动,带动身边的亲人、邻居、朋友一起加入到运动中,“运动不一定是跑步,可以选择任何一项自己喜欢的运动,让身体微微出汗,让身心更健康更坚定。”
“大力”的另一个身份是杭州亚运会帆船项目竞赛技术官员。在全力以赴挑战环法超马的同时,他一路展示“2023 为爱共跑 奔向亚运”的旗帜,向全世界宣传杭州亚运会。
“极限运动和水上运动是相通的,比如帆船锻炼了手臂的力量、腰腹核心力量,也增强了耐力。”“大力”陆续尝试过皮划艇、帆船、潜水等多种水上运动,不仅因为爱好,更是想要掌握更多的救援技能。
“大力”的目标是一直跑到80岁。“其实在国外,很多老年人也参与长距离马拉松,只要保持低心率,就不会出现问题。”作为浙江省体育旅游产业促进会副秘书长、户外运动和急救培训的安全顾问,“大力”希望将运动的理念和经验分享让更多人,“我能做的就是从我做起,为全民运动、全民健身的普及而努力。”
旅途,永无止境。“大力”接下来打算去跑意大利17天场地超马,“终极目标是53天完成美国5000公里超级马拉松,比赛举办了27年,完赛的人数全球还不到50个,我一定要跑一次。”



梁新德参加8公里西湖乐跑活动。

受访者供图



记者在南浔广安共建的万头湖羊基地解码数字化养殖 跨越1500多公里,外来羊成致富羊

本报记者 吴丽燕

清晨,四川省广安市广安区石笋镇,云雾缭绕间,一阵阵“咩咩”唤醒了沉睡的群山。

湖羊,主要饲养在江浙两省交界的太湖流域一带。5年前,湖州市南浔区与广安开展结对帮扶,软萌的湖羊,从太湖南岸出发,坐着通风舒适的“专车”,一拨又一拨地进了山。如今,湖羊不仅在巴蜀之地安了家,还繁衍出了多代羊仔,成了带动当地老百姓增收的致富羊。日前,湖羊再获“国字号”荣誉——入选国家2022年度巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接考核评估典型经验。

跨越1500多公里,在川东丘陵地带如何养湖羊?近日,我走进广安,跟随南浔派驻在广安的农技人员施方剑,一起寻找答案。



位于广安区石笋镇的万头湖羊基地及湖羊文化主题乐园。

广安区融媒体中心供图



自动喂料机正在工作。



记者正在给湖羊做B超。

拍友 施方剑 摄

“要轻点声,湖羊胆子有点小,万一发生踩踏,会导致流产。”3号羊圈刚配种不久,施方剑提前和我打招呼。的确,母羊的健康,是羊场天大的事。

果然不然,当我们刚踏进羊圈,看到有陌生人来访,湖羊们都“咕咕咕”站了起来,齐刷刷地退到角落,大家挤作一团,充满戒备。

施方剑几人先后跨入围栏,陈代平熟练地抱住一只羊,施方剑则操作着B超仪器。“有了有了,发挥稳定,是两胎。”几人都露出满意的笑容。

“下一只,你可以来试试。”递过羊用B超设备,施方剑转头对我说道。

就这样,有人抓住羊,有人帮忙抬起羊的左腿,我则是学着此前施方剑的样

子,先在探头上涂抹耦合剂,然后用探头在母羊腹部来回移动,还不忘紧盯仪器屏幕,但怎么都是一片漆黑。
“不对,往母羊乳房旁边去点。”看我没找准位置,施方剑上前指导。随即,平板屏幕上出现了两团白色影像,还在不停跳动。我不禁直呼神奇。

“你的反应啊,和我之前一模一样。”陈代平乐呵呵地说道,小时候家里也养过山羊,但和湖羊现代化养殖相比,可谓天差地别。“以前养山羊,哪会给母羊做B超啊。”陈代平说。

听说我从浙江来,陈代平侃侃而谈,分享起此前他到南浔学习养殖的经历。

自动送上营养餐

万头湖羊基地的不远处,是二期项目数字化羊场。

正值午后烈日当空,施方剑带我行走在一排排羊圈之间。没有想象中的炎热,反倒有几丝清凉感。

“你看,正在给湖羊降温呢!”看出我的疑问,施方剑指着其中一栋羊圈解释道,湖羊虽有耐高温的优点,但并不代表它不怕热,超出30°C的日子就要做好降温工作了。顺着施方剑所指的方向,我看到羊圈内安装的4台水帘风机全部开启,凉感十足。
“相比较一期,这里可以说科技范十足。”正说话间,我们来到饲料仓库,偌大的地方,只有两位工作人员在为羊儿们准备草料,空气中是淡淡的青草香。
“正在给1号羊舍的1000多头母羊

闻到臭味。
“这是高科技环保除臭设备的功劳。”施方剑让我再仔细观察下围栏里的“羊床”。

我仔细一瞧,还真是小细节里“暗藏玄机”。“羊床”全部铺设了绿色的漏粪地板,羊尿与羊粪“见缝就钻”,不留“床”上,这是湖羊喜欢的干燥清洁的生活环境。

那么,羊尿与羊粪去了哪儿呢?再凑近一看,下方安装着沥水式传送带。传送带不停地转动着,尿液沥出后被输入原液收集池,而羊粪被输送至了发酵房。

“两者都可以处理成有机肥料,用于基地200多亩牧草和周边柑橘种植地,实现种养循环。”施方剑说,湖州作为“绿水青山就是金山银山”理念的诞生地,在湖羊入川对口帮扶工作中,自然也融入了生态环保的理念。

如湖羊之于南浔,龙安柚是广安的特色农业产业。“湖羊引入广安后,我们就发现羊粪是龙安柚极好的有机肥。”这两年,两地农业技术人员遵循着绿色低碳的理念不断摸索,围绕湖羊建起了“湖羊+龙安柚”“湖羊+晚熟柑橘”“湖羊+牧草”等5个循环种养生态基地,形成一个个自成一体的绿色产业链。

湖羊为广安带来的改变还在继续。离万头湖羊基地不远处,一个集生态、休闲、科普、娱乐、美食于一体的湖羊文化主题乐园已开园,如今成了城里人爱来打卡的网红地。

“一到周末,村里都是车,到处是游客,热闹极了。”李红英开心地说道,“这头湖羊啊,可真是宝贝。”
“你深秋或冬天再来,就能上手试试羊粪做成有机肥给柑橘树施肥了。”施方剑发出了邀请。他告诉我,目前,湖羊已带动广安5400户农户增收,村集体年均增收约6万元。而在不久的将来,已经建成的集屠宰、加工、冷链、销售于一体的食品加工园也将投用,这条产业链,将再次拉长。

“自动喂料机能按时按量精准饲喂,降低防疫风险。”施方剑又给我上了一堂生动的现代农业养殖课。

一整天都行走羊圈内,我却很少

产业链一再拉长

一整天都行走羊圈内,我却很少



吴丽燕