

登顶世界第八高峰，为“湘超”打Call

长沙伢子李浩庭有氧速攀8163米马纳斯鲁峰，在峰顶展示长沙队队旗

李浩庭在
马纳斯鲁之巅
展示长沙队队
旗，为“湘超”
加油。
受访者供图



扫码看视频



三湘都市报9月25日讯 “马纳斯鲁之巅，湘超长沙争先。”尼泊尔时间9月23日9时45分，长沙伢子李浩庭成功速攀登顶马纳斯鲁峰（8163米）。登顶后，他在峰顶祝福湘超联赛，并展示长沙队队旗。

“刚下山，确实很累，中途没有睡觉。”李浩庭向三湘都市报记者介绍，他于9月22日12时从BC营地（海拔4800米）出发，无氧抵达C3营地（海拔6600米）以后，开始吸氧，继续速登。历经20小时，于9月23日9时45分成功登顶世界第八高峰马纳斯

鲁。同时，这也是李浩庭在36岁本命年，完成人生第一次冲顶8000米。“一开始并没有想尝试速登，因为这毕竟是我第一座8000米雪山，但是考虑到母亲对我的担心和挂念，想做有挑战事情的同时，要保证安全，最后选择速登这个模式。”

三湘都市报记者了解到，中国南坡登顶珠峰最年轻的女运动员、长沙妹子徐卓媛，此时也在世界第六高峰、海拔8201米的卓奥友峰全力攀登，并携带了“湘超”元素旗帜，预计29日冲顶。

■文/视频 全媒体记者 叶竹 通讯员 全乐

连线

中万元大奖！永州球迷晒“湘超”伴手礼彩票

“湘超旺我，快来接好运！”9月24日，永州网友刘女士在社交平台分享了自己观看“湘超”比赛时，凭借赛区赠送的伴手礼彩票意外斩获万元大奖的幸运经历。

9月25日，三湘都市报记者联系上刘女士。刘女士回忆说，9月21日，一家五口到永州体育场现场观战湘超联赛永州队对湘潭队的比赛。入场后，永州赛区为球迷准备了伴手礼，内含助威服、助威棒、零食、水，还有一张体育彩票。

令刘女士惊喜的是，永州队不仅以3:0赢得比赛，自己更凭借这张彩票中得1万元奖金。9月24日

兑奖后，刘女士第一时间在社交平台晒出中奖凭证，引发网友热议。有网友留言：“抢到票就算了，还中彩票了！羡慕了！”

刘女士还告诉记者，她是从湘超联赛永州队对阵张家界队那场比赛开始看球的，“以后永州队每场比赛都会追”！

作为湖南体彩支持本土体育事业的生动实践，2025湘超联赛自9月7日开赛以来，已成为这个秋天最具人气的体育盛宴。赛场内外，湖南体彩以“品牌植入+公益传播+互动体验”为核心，不仅将体彩门店打造成“湘超主题据点”提供免费观赛服务，更在各赛区为观众送出数万张大乐透彩票，让“看球赛、享幸运”成为观赛新体验。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨洁规

向业主派发105万元！长沙又一小区加入分红大军



扫码看视频

三湘都市报9月25日讯 “以前都是听说别人小区发红包，我们想都不敢想，现在小区路修好了，装了监控，还给我们发红包，太开心了！”9月25日，长沙市天心区赤岭路街道芙蓉南路社区的钱隆樽品小区内，业主常立明领到分红712.25元。这个曾经“脏乱差”的小区，利用公共收益成功“自我救赎”后，首次向全体业主派发红包，共计105万余元。

9月25日8时30分，钱隆樽品小区老年花鼓队便绕着小区载歌载舞传递喜悦。业主红包以5元/平方米为标准发放，单户最高能分红1325元。考虑到小区业主占有面积达21万平方米，业委会分成了6个小组来分发红包。

“2023年11月，我们小区还上了长沙物业服务企业的黑榜，现在也成了别人羡慕的小区。”业主常立明告诉记者，2024年7月以前，小区还是典型的“脏乱差”，监控失灵、电梯故障频发、道路遇雨

就是一身泥，业主经常遇上外墙脱落的险情……投诉不断。

2024年6月，经小区业主票选，老物业退场。“我们尝试了半年的自管，保洁、保安、维护都需要协调。”钱隆樽品小区第二届业委会主任王爱清说，经过业主大会，最终还是决定聘请物业公司管理。随着碧桂园物业公司中标，小区业委会与之约定了公共收益分成，按二八比例，业主占八成。小区共有业主2300余户，物业费每年450万元左右（不含公共收益分成），算上广告、租赁等收费，每年的公共收益为100万元左右。

“我们对小区道路、广场进行了翻修，安装了500余个监控摄像头，小区变化得到了业主们的认可，也给了我们信心。”王爱清介绍，业主关心的水改和电梯问题，也在一步步解决，业委会用公共收益垫付了欠缴的水费，启动维修基金更换电梯。“我们还举办了很多文化活动，不仅让业主增进了交流，也拉近了彼此的距离。”王爱清说。

如今，小区内邻里间欢声笑语，一派祥和热闹。王爱清告诉记者，小区每年会制定不同的“大动作”，比如目前正在翻新的三期广场，还有内部道路的重新铺设，“小区每天都有好的变化”。

■文/视频 全媒体记者 杨昱

7年一根绳 为视障跑者“点亮”赛道

文光明(图
右)正在为视障
跑者陪跑。

受访者供图



扫码看视频



9月25日清晨，长沙理工大学操场上，53岁的文光明和视障跑者夏泽甫正在进行晨间训练。一根不足50厘米长的陪跑绳握在两人手中，今年是文光明作为陪跑员的第7个年头。

从2018年偶然结缘马拉松陪跑，到如今作为核心成员参与湖南公益跑团的日常活动，他是14名视障跑者奔跑在赛道上的“眼睛”，更让“光明”二字，成为黑暗中助力追逐梦想的力量。

一根绳一份信任，7年坚守

文光明的陪跑之路始于2018年的厦门马拉松。当时，身为马拉松爱好者的他，赶到厦门参赛。遇到全盲跑者严伟，因缺少陪跑员参赛困难，看着严伟失落的模样，文光明提出要主动加入。

“我之前有过很长时间的辅陪盲人跑步的经验，虽然这是我第一次尝试主陪，但是那场比赛，我们以3小时19分的完赛成绩超过了九成参赛选手。”文光明回忆道，“健全人跑马拉松已是不易，视障跑者在黑暗中的全力冲刺，让我深受触动。”这次经历让他下定决心，要成为视障跑者的“眼睛”，努力做好盲人的陪跑员。

陪跑不仅是体力活，更是技术活。文光明与视障跑者通过一根陪跑绳建立独特的沟通方式，轻轻一拉表示减速，向上提绳提醒抬脚避障，向前牵引示意跨步，推手则是转向信号。“赛道嘈杂，语言指令容易淹没在欢呼声中，而这套‘绳语’能无声传递关键信息。”文光明解释。

2022年，在特步跑步俱乐部的帮助下，湖南公益跑团正式成立，为视障跑者提供稳定的训练平台。文光明也成为跑团的核心成员。

照亮他人，也成就自己

这份持续的陪伴，成就了他人，也锤炼了自己。视障跑者夏泽甫的蜕变是最好的证明，从2019年只能慢跑3公里，到如今周跑量达300公里，全程马拉松成绩提升到3小时27分，成为湖南省全盲跑者中的佼佼者。夏泽甫的进步，源于极致的坚持和科学的训练计划，文光明说：“我们根据他的身体情况逐步提升强度，注重力量与耐力均衡发展。”

文光明也在公益长跑中实现了突破。为了能以最佳状态陪跑，他一直保持严格的训练。长期陪伴需要时刻观察环境、调整节奏，反而提升了他的综合能力。2023年南昌马拉松，文光明跑出2小时58分12秒的个人最好成绩，首次突破3小时大关。“这是一种双向的成就。”文光明坦言。

如今，文光明的公益跑团开始关注孤独症儿童，希望帮助更多特殊群体通过跑步融入社会。对于未来，文光明表示，“只要还能跑，我就会继续陪在视障跑者身边。即使有一天我跑不动了，也会转为后勤志愿者，为需要帮助的人服务。”

■文/视频

三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 熊思思