

# 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  
马纳斯鲁之颠  
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 “马纳斯鲁之颠,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



扫码看视频

“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,看着严伟失落的样子,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”,努力做好盲人的主陪员。

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