

花甲硬汉签“生死状”完赛珠峰极限越野

湛稼勤从49岁开始跑步,带动一大批身边人参与健身,还想爬上珠峰峰顶去看看



扫码看视频

从长沙马拉松、武汉马拉松,跑到潇湘100第二届崀山国际越野赛、武功山100公里,出生于岳阳,在长沙工作、退休的湛稼勤,用6天5夜,以130小时10分18秒,成为2024珠峰135英里(231.2公里)极限赛第9位,同时是赛事历史上第13位完赛的选手。值得一提的是,湛稼勤是一名60岁“高龄”的极限跑者。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹



湛稼勤用6天5夜,以130小时10分18秒完赛。受访者 供图



湛稼勤(左)在2024珠峰135英里(231.2公里)极限赛中。受访者 供图

挑战:签“生死状”越野“珠峰135”

珠峰135英里极限赛,是在珠峰地区举行的耐力跑挑战赛,此前2018年和2019年曾举办过两届,2024年是第三届。2024年的赛事总共14人参加,其中135英里组10人,100公里组4人,来自六个国家,参赛的都是各国的精英,有些还是国家队成员。

和其他选手一比,湛稼勤显得格格不入——因为他不仅是业余选手,而且还是所有选手中年纪最大的,但他参加的却是更难的135英里组(231.2公里)。

“参加这个比赛需要经过严格的审核,选手需要有足够丰富的越野跑经历,需要有7000米以上雪山攀登经验,到了尼泊尔后还要进行全面的身体检查,最后还要签生死状。”不夸张地说,湛稼勤能通过审核,参与到比赛中就已经是成功了。

珠峰135英里极限赛起点在尼泊尔吉日,终点在尼泊尔卢卡拉。线路涵盖了世界十大徒步线路之首的“EBC(Everest Base Camp,珠峰大本营)之路”,挑战者可以近距离观察到地球上海拔最高的昆布冰川,可以眺望地球上四座8000米以上的高峰。选手们需要在空气稀薄地带150小时内连续奔跑,承受从零上25摄氏度到零下20摄氏度的巨大温差,连续穿越4790米至5517米的近80公里的高海拔地带,这对体能、耐力和适应能力有着极高的要求。

湛稼勤说:“除了要克服高反、睡眠不足、寒冷失温等重重困难,还一定要保持路线的正确,我带了两块手表和一个手机用来导航,为此我还带了两块很大的充电宝,以防没电。”

在60岁的年纪挑战“珠峰135”越野比赛,在外人看来绝对是疯狂的行为,但湛稼勤不仅去参加了,而且还成功完赛了。

故事:从49岁开始跑步只为健身

湛稼勤出生在岳阳平江,20世纪80年代从同济大学毕业后,他在一家国企工作了19年。2004年,湛稼勤转战房地产企业,并成为湖南一家公司的总经理。

工作多年,湛稼勤的身体逐渐开始出现一些问题。在参加一次公司的户外活动时,他对自己糟糕的身体感到震惊,“心里想着,不能任由身体这样垮下

去了,没了健康,赚再多钱也没用。”

2013年,49岁的湛稼勤开始了自己的跑步之旅。行动力十足的他每天早上4点半起床,跑两个小时,洗漱完毕后再去公司上班。坚持跑步后,湛稼勤慢慢地感觉到自己的精神头更好了,身体也开始恢复活力,体检的各项数据显示他非常健康。

2016年,跑了3年步的湛稼勤参加了个人第一个全程马拉松(42.195公里)——2016长沙马拉松,“那一次起跑太猛,30公里后非常难受,但我还是咬牙坚持跑完了全程,最后的成绩是4小时47分钟。”

此后,从武汉到成都、上海到厦门,湛稼勤脚步不停,参与的马拉松比赛已超过20场,最好成绩是2020年上海马拉松完赛时的3小时23分12秒。

梦想:还想要爬到珠峰顶去看一看

2018年,湛稼勤开始迈进越野跑领域,不断挑战更长距离的越野赛。

2023年,湛稼勤不仅顺利完成了武功山100公里、江南之巅100公里以及江南100英里等比赛,还成功登顶青海玉珠峰(6178米)和新疆慕士塔格峰(7546米),成为了国家一级运动员。这一年,他在户外运动领域的综合能力得到了很大的提升,这也使得他有了勇气去珠峰脚下追一追。

“130小时10分18秒,除了一位退赛的选手,我是最后一个达到终点的选手。”在2024珠峰135英里(231.2公里)极限赛终点处,湛稼勤流下了热泪,“我不记得上次流泪是什么时候,但这次的眼泪一定会铭记终生。完成比赛我非常自豪,这是我一路坚持和勇往直前的最好嘉奖。”

跑步11年来,湛稼勤带动了一批身边的人参与到跑步中,亲朋好友、公司员工,这其中就包括湛稼勤的妻子和女儿,一家三口还曾一起参加过腾冲马拉松。“无论年龄多大,只要眼里有目标、心中有梦想,只要全力以赴,就能够创造属于自己的奇迹。”湛稼勤说,希望能维持好现在的身体状态,同时带动更多的人跑起来,“现在,我已经跑到珠峰脚下,我还想要爬到峰顶去看一看”。

交通违法未及时处理 长沙多名驾驶员被通报

三湘都市报3月4日讯

近日,长沙交警发布多条公告,均与驾驶员没有及时处理交通违法相关,尤其是交警现场开出罚单的严重交通违法行为。3月4日,交警部门提醒,驾驶人请关注车辆交通违法及记分情况,及时进行处理。



扫码看视频

3月3日,长沙公安交警网站发布了一则落款为长沙芙蓉交警的《关于送达公安交通管理行政处罚决定书的公告》。公告称,交通违法行为人实施了严重交通违法行为,未在规定时限内前往公安机关交通管理部门接受处理,依法公告送达公安交通管理行政处罚决定书,公告期为60日。

公告中通报了80多名驾驶员的姓名、违法号牌、违法时间地点、违法行为以及将受到的行政处罚等内容,所涉的交通违法包括非法改装、无证驾驶、饮酒后驾驶机动车、超载等。根据公告,如果当事人对处罚决定不服,可在60日内向长沙市芙蓉区人民政府申请行政复议,或者依法在6个月内向长沙铁路运输法院提起行政诉讼。

记者了解到,近期长沙公安交警网站发布了多则类似公告,如开福交警大队发布的《关于将依法作出公安交通管理行政处罚决定的公告》,由于交通违法行为人被公安交管部门现场查获后逾期未接受处理,经依法邮寄告知书、短信告知或电话告知后,交通违法行为人未在告知后规定期限内接受处理,采取公告方式告知拟作出行政处罚决定内容及事实、理由、依据,公告期为7日。公告期内,交通违法行为人可到长沙开福交警大队提出陈述和申辩、听证要求,逾期未提出的视为放弃权利,公告期届满后将依法作出行政决定。公告中违法车辆涉及的违法行为包括货车“闯禁”、小车非法改装、逾期未年检、酒驾等。

■文/视频 全媒体记者 虢灿

注销公告

公 告

2025年2月26日,我局联合公安

干警在宁乡市道林镇许广高速道

林收费站出口方向100米一辆车

牌为桂AX91N1的厢式货车内,查

获一批涉嫌无烟草专卖品准运证

运输的烟草专卖品芙蓉王(硬)

南京(炫赫门)等共计11个品种1338

条(26.76万支)。我局依法予以先

行登记保存,请物品主于本公告发

布之日起六十日内,到我局(地址:

湖南省宁乡市宁乡大道三环路口,联

系电话0731-87821470)接

受调查处理。若逾期不接受调查处

理,我局将依据《烟草专卖行政

处罚程序规定》第七十三条及有关法律法

规的规定,依法对涉案烟草专卖品

作出处理。特此公告。

宁乡市烟草专卖局

2025年3月4日

宁乡市烟草专卖局