



10天1000公里！

温岭人“大力”再夺极限冠军

记者 郑灵芝

“只要出发，必将到达！”前不久，来自温岭的浙江跑神梁新德成功跨越第五届南美洲（巴西）极限超马挑战赛的终点线，以最短时间胜出，赢得了第一名。

这是南美洲赛道距离最长、全球淘汰率最高的极限超马赛事，梁新德在短短10天内同时参加100KM组、500KM组和1000KM组三个组别的比赛，并最终获得南美洲极限超马大满贯总冠军。“参赛者每天跑量少于100公里就会被淘汰，这也是世界上难度最大、最虐的极限超马之一。”梁新德告诉记者，这是一场耐力的考验，更是一场意志的较量。

跨越大半个地球去找虐？他却乐此不疲

1976年出生的梁新德，人称“大力”，在浙江“跑圈”鼎鼎有名。他是温岭市箬横镇人，目前定居杭州。人如其名，他一次又一次完成“大力出奇迹”式的壮举，用实际行动诠释“挑战极限才算真正活着”的人生理念。

参加越野跑20多年来，梁新德的足迹遍布七大洲和南北极，参加过国内外160多场赛事，不断突破着自己的极限。去年，他夺得了环法兰西公路超级马拉松的冠军，成为国内首位获此殊荣的选手。63天的不间断奔跑，3636公里的惊人里程，全世界仅有19人完成了这一壮举。2016年，他成为首位一年内完成“极地长征4大沙漠系列”1000公里的中国人。2019年，他斩获环台湾岛超马冠军，19天完赛1045公里，平均每天完成55公里的征途。2020年，他横穿400公里的库布齐沙漠。他还是28天内最快完成南北极跑步极限挑战的中国人。他的每一步都在书写着挑战极限的传奇。

而南美洲极限超马挑战赛为期10天，吸引了来自世界各地的选手，包括中国、法国、巴西、乌拉圭等。从杭州到圣洛伦索，梁新德需要花33个多小时，跨越大半个地球，光是旅途就很辛苦了。

“赛事状况远比预想的要复杂和残酷，每日少于100公里的选手会被即刻强制退赛，其中1000公里组淘汰率高达59%。”在通往终点的1000公里赛道中，梁新德遇到了无数困难，除了拼实力，更要拼意志。时差、失眠等困难，高强度跑步后的恢复，以及当地高温、无风的闷热天气



梁新德手拿国旗，庆祝在南美洲极限超马赛中获胜。（图片由受访者提供）

都让人很难受，跑步时汗水的摩擦还会导致皮肤破损。第六天，梁新德在硬化路面上不慎摔倒，鼻子、脸、额头都受了伤。但他没有放弃，继续奔跑，甚至还拍下了摔倒的视频作为纪念。

比赛报名费就要375美元，加上机票、吃住等费用，他总共花了2万多元人民币，最终的奖品是一份完赛证书和一个完赛奖杯。在外人看来，这纯粹是找虐，但对于以户外运动教练为职业的“大力”来说，这太值了，“这是一次南美洲深度游，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，拿出手机记录美好的瞬间。期间，还遇到了各种各样的动物，有2米多长的鳄鱼，还有穿山甲、水豚等。这些经历，无疑增加了他人生故事的传奇色彩。

这次比赛让他获得了全新的体验，是他运动生涯中的又一次自我挑战。

比赛前的极限耐力训练，他做好万全准备

为了这次南美洲超马赛，梁新德花了一年多的时间来准备，

跑山负重拉练、模拟高原环境训练、核心力量训练，过年也没有懈怠。“有连续一个礼拜的高强度训练，也有一天两练和一天三练的日常拉练，比如他时常会在西湖群山拉练。”梁新德说，他注重科学训练，循序渐进。

备战过程中，最让“大力”难忘的是极限训练。“这场比赛面临炎热和高海拔爬升等一系列挑战，我模拟了可能会遭遇的情况，让身体有个记忆，相当于打‘预防针’。”他曾到云南2700多米高海拔山区进行训练，环滇池跑90公里，他也曾在杭州40多℃的高温下进行拉练。

“运动要有拼搏精神，前提是保证自身的安全。我做了所能做的所有准备。”梁新德说，当他第一个越过终点时，心情无法形容。作为一名中国业余长跑运动员，他终于实现了心愿，又一次挑战了极限，战胜了自我。正如圣洛伦索城市官方网站对1000KM赛事的描述所言：“这场比赛不是为了拥有超级英雄，这是一场与自己而不是与任何对手竞争的比赛——克服你的极限，让你知道自己到底能走多远。”站在终点时，梁新德披着五星红旗，激动得热泪盈眶，“低心率

奔跑，无伤完赛，10天1000公里，我瘦了10斤左右，感觉太自豪了。跑步是一种体育精神，需要坚持的力量，但汗水换来的美好回忆终生难忘。”

他的运动理念：文明其精神，野蛮其体魄

“跑步就像心灵的冥想，可以提高耐力、锻炼意志，同时也有益于身体和心理的健康。我坚信，通过跑步，我能够找到内心的宁静，帮助我攀登上更高的高峰。”10月上旬从南美洲回来，经短暂休整后，梁新德去富阳水上运动场馆参加了2024年国际皮划艇联合会杭州超级杯赛事，还参与了桐洲岛16公里跑。跑友丁先生说：“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。

梁新德的目标是一直跑到80岁。“其实在国外，很多老年人都参加长距离马拉松，只要科学训练和跑步，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，他希望能将运动的理念和经验分享给更多人，“我能做的就是从我做起，从身边人做起，为全民运动、全民健身的普及尽一份绵薄之力。”

“文明其精神，野蛮其体魄”。这句话出自伟大领袖毛主席，也是梁新德的座右铭和运动理念。本次比赛的胜利为梁新德个人赢得了荣誉，同时也为中国体育事业增添了光彩。他在超马比赛中所经历的困难，使他更加坚定了自己的信念，并凭借每天100公里的坚韧毅力，成功征服了南美洲极限超马大赛。“希望我的极限跑经历和这份拼搏精神，能激励更多年轻人勇敢追求梦想，不断超越自我。”梁新德说，他也希望将这份运动理念传递给更多人。

“每一种热爱，都值得全力以赴，没有什么比迎风奔跑更让人心潮澎湃的了。”“大力”明年的目标是参加美国“52天5000公里超级马拉松”，已经举办了28届，完赛的人数全球还不到50人。“大力”说，这是世界上距离最长的极限马拉松，也是含金量最高的超马比赛，他一定要去跑一次，这是更高的目标和挑战。

《心田飞歌——田燕君原创歌曲集》出版

本报讯（记者黄晓慧）最近，由温岭作曲家、退休教师田燕君著的《心田飞歌——田燕君原创歌曲集》由中国青年出版社出版，此书从其平生创作的近600首歌曲中精选了近70首佳作。

田燕君，音乐高级讲师，中国音乐家协会会员，台州市音乐教学研究会原副会长，温岭市音协原副主席，现任台州市钢琴教学研究会副会长、温岭市合唱协会会长。他是松门镇人，1987年毕业于江西师范大学音乐系，师从著名作曲家陈述刘教授。从事音乐教育与创作50余年来，培养了大批音乐人才；创作的音乐作品和音教论文多次在国家、省级刊物发表、获奖；曾两次举办个人作品音乐会，个人传略入选《中国音乐家词典》。

《心田飞歌——田燕君原创歌曲集》上篇《魂牵黑土地》，收录其创作的《边疆，我们第二个故乡》《五七战士之歌》《贫下中农要大干》《革命友谊之歌》等歌曲；中篇《心恋人峰》，收录《春风吹遍了台州湾》《温岭放歌》《石塘渔港》《石夫人的倾诉》《请到洞庭来》《大奏鼓》等以台州、温岭为题材的歌曲；下篇《情系新天地》，收录了《致国旗》《春舞》《妈妈的歌谣》《乡妹子》《岩茶把我乡情牵》等歌曲。

陈述刘教授为该书作序，他这样写道：“毫无疑问，燕君是有着独有的音乐艺术灵性的，这一点，他在师大求学时，我深有感触。”年轻时，插队黑龙江，后上调文化馆。可以想象，他实实在在生活在

城北 >>

进展馆 听故事 做手工 国防教育熏染“小雏鹰”

本报讯（记者叶琳 通讯员梁伟伟）为强化青少年国防教育，日前，城北街道妇联、武装部、团工委携手后陈村妇女儿童驿站、新时代文明实践站开展“巾帼心向党 共筑强军梦”主题活动。“小雏鹰”们在巾帼志愿者的带领下，参观村级国防教育馆，聆听红色故事，拼装大国重器模型，进一步激发其爱国之情、强国之志和报国之心。

后陈村历来重视国防教育，参军氛围浓厚，是城北街道唯一一个拥有村级国防教育馆的村。一入馆，一整面光荣墙就吸引了孩子们的注意，上面有该村历年涌现的近50名优秀退役军人的照片和介绍，有荣立军功的，有被多次嘉奖的，也有五好战士。“哇，这位陈桂友爷爷好厉害，是神枪手，还受到过连队嘉奖！”孩子们对“神枪手”特别感兴趣，志愿者们顺着孩子的兴趣点，向他们讲述了陈桂友以及其他优秀退役军人的光荣事迹，在孩

那片大地上，一头扎进了东北民间音乐的海洋中，听、记录、分析、学习，像海绵吸水一样，像蜜蜂采蜜一样，进行吸收酿造。我似乎从他的作品中，感觉到他那音乐语言的成熟，他的音乐语言是属于他自己的，既有民歌的口语化一面，又远远舍弃了民歌粗糙的一面，是值得我们研究和借鉴的。”“他的歌曲是一杯纯正的矿泉水，质朴而流利、淡雅而清新。收集在歌曲集里的作品比较准确地反映出他在歌曲创作上的追求、探索精神，记录了他在艺术上不拘一格、多方汲取的实绩。”

田燕君本人则以《音乐，使我常怀青春梦想》和《岁月记忆》两文作为自序，他写道：“这些歌曲中，无论哪一首都蕴藏着一段岁月的情感密码。有我人生的履痕，生命的印记，是我在音乐创作之路上探索前行的足音，也是我所生活的时代在我心灵中激发出的真实回响。它们未必都很精彩，但大体上可以体现我的创作风貌。”谈到自己为“温岭作品”付出的心智、精力和推敲的艰辛时，他说：“这些作品每一首都乡土之风；每一首都幸福之歌。这些作品也自然离不开我脚下的那片土地，那熟悉的特有的万种风情，注定是我创作的源头活水，是点燃灵感的火花。”“这本歌曲集，虽然微薄，却也是我用心血、汗水浇灌出来的收成。我相信一直关注着我、支持着我的朋友们，在闻到它那油墨的馨香时，也会分享到一份我的喜悦。”

城北 >>

进展馆 听故事 做手工 国防教育熏染“小雏鹰”

子们心中种下一颗关心国防、热爱和平的种子。国防教育馆内有两个特别的展柜，里面存放着军服、军被、军帽、水壶、纪念章等军用物品，都是村里的老兵捐献的。他们希望孩子们通过接触这些部队里的物品，从小树立爱国主义精神，激发参军报国的热情，增强“强国有我”“国防有我”的使命担当。另外，馆内还设有国防知识展区，介绍了什么是国防、国防建设的重要性以及军兵种的组成等。

活动中，孩子们观看了国防教育宣传片，并在巾帼志愿者的帮助下拼装了东风导弹发射车、长征运载火箭等玩具模型，感受国之重器的科技力量，增强民族自信心和自豪感。

“我们希望村里的孩子能从一件件军用物品、一个个光荣事迹中，增加国防知识、感受国防力量、了解国防内涵，让爱国主义精神在孩子们心中牢牢扎根，让报国之志伴随他们成长。”街道妇联相关负责人表示。

破解行政审批提速障碍 助力经济高质量发展