



图片由受访者提供

每天一个马拉松,全程抖音直播,3000人在线助威 54岁跑友用半年多时间 从乌镇跑到拉萨

本报记者 王琼 李颖

171天,跑坏五双跑鞋,平均一天一场马拉松,沿着著名的318国道,一路从乌镇跑到拉萨,跑完了4500多公里!

5月6日下午3点多,有着“长跑哥”之称的54岁浙江桐乡跑友刘贞前站在布达拉宫前,激动地发了一段视频:“大家好,我是长跑哥,历时数月,四千多公里,乌镇到拉萨万里长跑,今天我已经成功跑到拉萨布达拉宫广场。”这也宣告着这场历时近半年,从乌镇跑到拉萨的“万里挑战”成功。

近日,记者联系上了正从拉萨往回赶的刘贞前,他说:“这一路上,经历过风餐露宿,经历过疫情的折返,但这一路就好像是我们的人生,会有曲折,但始终心向阳光。”

走318国道,是自驾和骑行爱好者的最爱,靠两只脚跑到拉萨的,还不多。

带上生活用品,“锅碗瓢盆、发电机、燃气灶、帐篷睡袋……能想到的,我们全都带上了。”

因为东西太多,车里实在装不下,刘贞前说:“临出发前,我专门在车顶上装了架子,把行李捆扎到了车顶上。哪怕这样,车里还是塞得满满当当,三个人坐着还挺挤。”

去年11月17日,终于他们三个人从乌镇出发了。

全程跑坏了五双鞋 因为疫情耽误一个半月

要靠着两条腿,跑着去西藏不是一件容易的事。

刘贞前说,他每天早上九点开跑,一直跑到下午三点多,“平均下来,我每天跑大概40公里的样子,但根据路况和天气情况,有时候多一点会到100公里,有时候少一些20多公里。”他一个人在前头跑,保障车就一直慢慢地跟在后面,老婆洪水则负责全程直播,到了当天的目的地,他会用手机定位,开着车去住宿,第二天再从定位的地方继续开始新一天的挑战。

刘贞前说,尽管出发前就做好了吃苦的准备,但他还是碰到了从来没想过的困难。这一路上他们碰到过无人区的老鹰,遇到过汽车抛锚,遭遇过大雪……

“进入藏区后,经常需要搭帐篷露营,快到拉萨时,有一天半夜雪下得特别特别大,我们睡觉的帐篷被雪压垮了,半夜里被冻醒了。”

但更让刘贞前没想到的是,这次挑战碰到了疫情。

“当时,我们已经到了四川康定,但因为疫情,所有的地方都不让人员流动。”刘贞前三人甚至面临没有地方可以住的情况。他们只能一路往回撤,回到

了成都的一家小旅馆里,在那里滞留了一个半月。

“在宾馆里面,我们整天吃泡面,那段时间是最困难的。”整整一个半月,刘贞前只能在旅馆里练练体能,尽量保持状态。

那时候没想过要放弃吗?“虽然不知道什么时候可以重启这个计划,我想过了无数种可能,但唯一没有想过的就是放弃。”刘贞前说,既然出来了就要坚持到底。

全程抖音直播 3000多人在线打气

从起跑的第一天起,刘贞前就坚持在抖音上直播,向网友们展示自己最真实的跑步状态,每天的朋友圈里,他也会更新当天的跑步轨迹图,发表自己的感言。

“如果不直播,可能很多人都以为我是说大话。”刘贞前说。

也因为直播,让他这次挑战没有那么寂寞,有跑友看了直播赶来陪跑,有的赶来送水、送吃的,有一次跑步时,同时有3000人在直播间里为他助力,这一切都让他觉得暖暖的。

这一路,刘贞前晒黑了很多,体重也降了16斤,但他说黑点、瘦点没什么,“这次挑战让心肺功能得到了提升,回来跑马拉松,成绩肯定会更好。”同时刘贞前说,经过这一次让更多人关注到了健康的重要。

现在心愿终于完成了,刘贞前说,回家最重要的就是马上开工赚钱。

其实他的经济条件很一般,这次挑战也是因为有很多人的赞助才能完成,“但如果有机会,我还会做这样的挑战。因为历练本身也是一种财富,一种精神财富。”

老婆、朋友当后勤保障 沿着318线跑向拉萨

刘贞前是安徽芜湖人,这几年来到浙江桐乡,开了一家服装设计公司。

有十几年跑龄的刘贞前在当地有着“长跑哥”之称。长跑哥真的很能跑,他参加过五场百公里赛事,还拿过安徽一场百公里的第一名,跑过的马拉松更是不计其数,“这么多年,都算不过来。”

当跑百公里都不够过瘾时,刘贞前就有了一个疯狂的念头:跑步去西藏。

“这个想法,我两年前就已经有了,但一直没有空。去年11月之前,公司的生意很清淡,我想着那就干脆放下生意,去挑战一下。”刘贞前说,为了准备这次挑战,他提前加强体能训练,还参加了好几场全程马拉松作为拉练。

相比体能的储备,更重要的是后勤保障。刘贞前拉上了爱人和一个朋友,组成了万里长跑小组,一个负责全程直播和做饭等,一个负责开保障车。

所谓保障车,只是家里的一辆普通小客车。因为要出远门,夫妻俩收拾起来,除了运动装备,还要

福彩15选5
第2020082期 投注总额:1092490元
中奖号码(无需求序)
06 09 10 11 13

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	279	1013元/注
二等奖	中任意4个号	19468	10元/注

奖池累计876.2638万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月10日

福彩3D
第2020082期
中奖号码 **1 9 1**
销售总额:49718758元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	752	1040元
组选3	704	346元
组选6	0	173元

其他投注方式中奖3393元
浙江销售3211532元,返奖额1029057元。
本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月10日

福彩双色球
第2020035期 全国销量:371811232元
浙江销量:30230100元

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●★	4注	9777104元/注
二等奖	●●●●●●	97注	246242元/注
三等奖	●●●●●●★	1144注	3000元/注
四等奖	●●●●●/●●●●●★	63216注	200元/注
五等奖	●●●●●●●★	1222131注	10元/注
六等奖	●●●●●●●★	11669779注	5元/注

奖池累计9.1128亿元滚入下期。
本期销售中1注一等奖(杭州),1注二等奖(宁波1注)。
本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月10日

中国体育彩票浙江省6+1第20035期开奖公告
开奖日期:2020年5月10日
本期销售金额:1,714,550元

正选号码: **7 1 1 4 2 9** 特别号码: **4**
本期开奖号码: **7 1 1 4 2 9 4**

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	10注	10,231元
三等奖	223注	300元
四等奖	3,105注	20元
五等奖	39,915注	5元

81,134,624.44元奖金滚入下期奖池。
本期开奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20082期开奖公告
开奖日期:2020年5月10日
本期销售金额:143,892元

本期开奖号码: **05 07 08 10 13**
本期出球顺序: **05 07 10 08 13**

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	1,063元
二等奖	593注	50元
三等奖	6,895注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期开奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20081期开奖公告
开奖日期:2020年5月10日
本期全国销售金额:28,001,676元,本省(区、市)销售金额:1,892,796元
本期开奖号码: **2 6 2**

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	5,745注	431注	1,040元
组选3	6,385注	431注	346元
组选6	0注	0注	173元

19,315,615.00元奖金滚入下期奖池。
本期开奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20081期开奖公告
开奖日期:2020年5月10日
本期全国销售金额:11,840,822元
本期开奖号码: **2 6 2 0 2**

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	16注	100,000元	1,600,000元
合计	16注	...	1,600,000元

412,588,647.84元奖金滚入下期奖池。
本期开奖截止日期另行公告。
本信息若有误以公证数据为准。

工作有效率 防疫有高招

做最充分的防疫 上最安全的班

防疫与复工,确保两手抓

浙江分公司