

“跑神”孔万奖 成功挑战“千日晨跑”

■乐清市融媒体中心记者 杨海虹

一个人的毅力可以有多强?在“知乎”上有个高赞回答:一个人在做一件事的时候,分心的事越少、动机越强烈,不同阶段下的乐趣越足,他的毅力就越强。

在我们乐清,就有这样一名毅力超群的运动达人,近7年来,成功挑战了多个“不可能完成的任务”:2015年,30天内连续跑了4个全程马拉松和26个半程马拉松,总距离为715公里;2017年,31天内连续跑31个全程马拉松的挑战,总距离达到1330公里,平均每天42.9公里;2019年12月1日开始,他又向自己发起了“千日晨跑”的挑战,在近3年时间里,他克服种种困难,坚持每天晨跑打卡,还带动成千上百人奔跑,并于今年9月3日清晨在台风“轩岚诺”带来的风雨中,在跑友们的助威下,圆满完成了个人“千日晨跑”挑战。

他就是虹桥马拉松俱乐部创始人孔万奖,大家都尊称他为“跑神”。



扫一扫 看视频
陈太有 拍摄
汪洋 制作



孔万奖在领跑。周丕朋 摄

千日挑战迎来1001次齐跑

9月6日清晨5时许,在稍作一日休息后,孔万奖又像往日一样,出现在虹桥镇白马公园的彩虹跑道上,他逆时针的一圈接着一圈跑,不一会儿,跟在他身后的跑友从一个变成两个、三个、四个、五个……这是记者第一次见“跑神”,只见其神采奕奕的样子、矫健轻松的步伐、结实的身体、黝黑的皮肤,实在无法将眼前的他和56岁的年龄挂起钩来,看起来比同龄人明显年轻态。

孔万奖在学生时代就是一名运动健将,高中时期就打破过当地800米至10公里的中长跑项目纪录,但参加工作后,因缺乏运动、不规律的生活作息和饮食习惯,他患上了“三高”,体重最高时达80公斤。为拥有一个健康的体魄,他开始尝试爬山、游泳等运动,2008年开始转变为长跑。2009年元旦,在福建厦门第一次参加马拉松比赛后,他爱上了马拉松,并一直坚持下来。多年来,他收获了北京、深圳、上海、杭州等国际马拉松完赛成绩证书。2012年8月8日,在这个全民健身的日子里,他与几名跑友成立了虹桥马拉松俱乐部,成为一名忠实的马拉松运动爱好者和冠军教练。

当聊起自己挑战“千日晨跑”的计划,让孔万奖最感动的还是9月3日的晨跑。那天5时整,天刚亮,他像平时一样早早来到白马公园的起跑点时,看到20多名跑友竟比他还早到。原来,得知当天是孔万奖挑战1000天晨跑的最后一天,这些跑友们自发组织陪跑,一起来见证他跑步生涯中又一里程碑的时刻。

“孔队意志力坚强,正能量满满,影响力超好!”“队长优秀!”“虹马千日晨跑圆满成功,还带动成百上千人奔跑,点赞!”……当孔万奖完成1000天最后一次晨跑打卡时,他的朋友圈瞬间成了“点赞圈”,乐清市马拉松交流群、虹马内务总群等群里更被群友们一波又一波的祝贺词刷屏。

为庆祝孔万奖千日晨跑挑战圆满成功,9月4日清晨,正值周日,虹桥马拉松俱乐部又自发组织了一场乐跑活

动,队员们准备了西瓜、香蕉、糖水等丰盛的补给,200余名跑步爱好者跟着孔万奖开始第1001次晨跑。一名跑友不禁感慨道:“孔队长的千日晨跑已经结束,在他这种坚韧不拔的意志力引导下,对我们而言,更是一个开始!”

过程很曲折结果很满意

连续1000天晨跑,对大部分人来说,只是一个数字,或是一件日复一日不断重复做的事,但对孔万奖而言,这是一个男子汉当初许下诺言的诚信,一个要带动更多人一起跑起来的赤诚心愿。而在这1000天风雨无阻中,他其实经历了很多常人难以想象的纠结、痛苦与磨难。

2019年12月1日,孔万奖参与温州马拉松赛,在寒风中奔跑了42.195公里,他将这一天定为千日晨跑的第一天,之后的日子里,他每天坚持晨跑至少10公里,每月累计四五百公里的跑量。

然而,就在晨跑的第一个月,他就遇到了第一件让他左右为难的事。那年12月底,其母去世,失去至亲的痛让他伤心不已,为开导自己和调整情绪,他坚持晨跑。最让他纠结的是母亲出殡那日,前一夜他忙到深夜才睡下,次日凌晨4时就要开始忙碌办丧事宜,这正好跟他平时晨跑的时间冲突。当时,妻子及身边亲友也劝他暂停一天,可“开弓没有回头箭”,既然自己已经许下“千日晨跑”的诺言,就不能中途放弃,为此,孔万奖调整了跑步时间,凌晨2时,他在幽静孤独夜色中,坚持跑完了十余公里。

2020年春节前夕,因新冠疫情突发,他被安排到一小区的疫情防控卡点值班,那段封城的日子,他也没有将晨跑落下,每天早起,在家附近或卡点附近的马路上短距离来回奔跑打卡。“那时候,路上车很少,马路上的空气很清新,跑起来感觉很舒服。”孔万奖笑道,而不久之后发生的一件事让他始料未及,在卡点值班过程中,他接触了一名疑似病例,最后不得不居家隔离。当时他第一个闪过的念头就是:“完了,这宅在家里该怎么跑?怎么兑现打卡?”既然没有条件,那就创造条件吧!在居家隔离的那段时间里,他依然每天4时30分起床,然后开始绕着家里房间、客厅等地一圈圈跑,下午闲在家里没

事做,他就开始各种体能训练等,硬是将家里变成了“健身房”,打卡一天都没有断过。

无论多恶劣的天气,在孔万奖看来,都不是不跑步的借口,近3年来,夏天遭遇台风,他就在没过膝盖的积水里跑,冬天碰上寒潮,他也不怕,迎风而行,他甚至很喜欢在雨里奔跑的感觉,仿佛回到了无忧无虑的童年时代。他说,跑步不仅仅是一种习惯,而是已经融入到他的血液,成为生活的一部分了。

3年累计跑量1.5万公里

“千日晨跑的成功与爱人默默无闻的大力支持是分不开的。”一向以硬汉著称的孔万奖道出了心中最愧疚也最柔软的一句话。

因为热爱跑步,十余年来,他在工作之余,把很多时间都花在训练队员、少年团上,为鼓励大家坚持跑步,他还倒贴了不少钱奖励大家。对此,妻子没有太多抱怨,在默默支持他的同时,也承担了很多家庭压力,忍受了不少委屈,还要为他意外受伤操碎了心。就拿每天跑得一身汗后换洗下来的衣服、鞋子来说,又臭又脏,他日复一日跑步,妻子就日复一日默默清洗,有时甚至一天要洗好几次,她都不厌其烦。

每月跑量平均在400公里,1000日他晨跑36个月,累计跑量近15000公里,这跑量相当于覆盖了大半个地球。对于圆满完成千日晨跑挑战,孔万奖很有成就感,但他坦言,千日晨跑并不适合每个人,也并不科学,他之所以坚持做下去,一方面是因为跑步合乎他的性情,对自己的身体素质和体能的一种信心和把握,因此实践起来不觉得痛苦,是一种生命的享受。另一方面,他坚信“说一套,做一套”是永远都不可能取得成功,只有言行一致,朝着目标坚持不懈去奋斗,去追求,才会有所收获,他希望自己这种坚韧不拔永不放弃的精神能感染身边更多的人,不要光想不做,不要被困难和挫折吓倒,而是凭着顽强的毅力,摔倒了有泪不轻弹,在逆境下前进,才是胜者之能。

孔万奖说,千日晨跑后会好好调整一下,用更多的时间去指导大家用科学的跑步方法锻炼身体,继续推广和带动更多的人一起跑起来,为共同健康革命而努力。

投资超百万丰富员工精神食粮 虹桥这家职工书屋书香浓

■乐清市融媒体中心记者 侯人玮



午后,喝杯咖啡,读本书籍,惬意时光悄然而至……这原本是在咖啡馆才能实现的事情,如今,在虹桥镇合兴汽车电子股份有限公司的职工书屋便可享受到。

合兴汽车电子股份有限公司凭借职工书屋的丰富藏书、文体设施齐全、环境舒适等特点,于2018年被全国总工会评为“全国职工书屋”,2012年命名为省“书香企业”,今年8月底还被评为了“全国和谐劳动关系创建示范企业”。

舍得投入以文化人

“今天分享的这本书是《把一切献给党》”“今天想跟大家分享一本好书”……在合兴汽车电子股份有限公司的职工书屋,这样的读书分享会不定期举行,读书成为职工们工作之余的一大爱好。

一直以来,合兴汽车电子股份有限公司都十分重视职工的精神文化需求,始终坚持“以文化人、以书兴企”的理念,大力倡导职工读书活动,营造企业文化氛围,不断提高职工素质。

据介绍,该职工书屋创建于2008年,投入100多万元,面积约300平方米,室内设有16个书架,藏书1万多册,分为科技类、文化类、生活类、政法类、杂志类等7类,还设藏书室、阅览室、休闲阅读区、电子阅览室等。

“我们在公司文体中心的基础上建成了职工书屋,年度还开展各类读书活动、书法比赛、演讲比赛等活动,公司的每一名职工们都乐在其中。”合兴公司党委书记张守奎说。据了解,合兴汽车电子股份有限公司现有员工2900多人,由于借阅量大,合兴汽车电子股份有限公司还成了乐清市图书馆的分馆。职工书屋内的书籍有一部分是根据员工的需求,每半个月就从市图书馆运来一批书籍,供大家阅读。为方便借阅,职工们只需凭借一张借阅卡,就可借阅到自己喜爱的书籍。

该公司的行政人员周素芳说,他们的书屋都安排了专人负责管理,书屋的开放时间分冬令时和夏令时。目前,书屋的开放时间

为18时30分至21时。他们的借阅卡不仅可以在公司内部的职工书屋使用,还可适用于温州市及各县(市、区)已联网的图书馆。

周素芳介绍,在书香企业文化的带动下,约有80名职工通过了劳动关系协调师和电子商务师的资格考试。

升级迭代全员乐读

在职工们享受阅读的同时,职工书屋也紧跟潮流,升级迭代。2020年,合兴汽车电子股份有限公司投资30万元,新建了一个约100平方米的咖啡书屋,作为原职工书屋的分馆,让职工在舒适环境中阅读书籍的同时,也能享受到一杯醇厚的咖啡。

“咖啡书屋就建在我们职工宿舍的楼下,不仅方便,还能省一大笔购书费用。”该公司一员工说,自他人职以来,来书屋读书已经成为工作之余必不可少的爱好,不少同事也都爱上了阅读。

一场场丰富多彩的俱乐部活动,让书屋更具活力。张守奎告诉记者:“我们公司十大文体俱乐部,其中有写作俱乐部、登山俱乐部、篮球俱乐部等,以这些文体俱乐部为载体,在书屋开展多项活动,表现优秀的选手还可以得到一笔丰厚的奖金。”张守奎表示,国庆节快到了,他们还打算在书屋门口的乒乓球室里开展一次国庆节乒乓球比赛。

如果你身边也有这样的阅读榜样,请通过联系电话61882870或乐清市融媒体中心新闻热线61116222告诉我们,我们将择优予以报道刊发。



合兴汽车电子股份有限公司职工书屋。

乐清为退役老兵送上 “第二故乡”特色纪念品

本报讯(乐清市融媒体中心记者 孔丽琴 通讯员 王秀茹)近日,市退役军人事务局举行退伍老兵欢送仪式,为即将服役期满的驻乐部队退役老兵送别,欢送他们踏上人生新征程。

当天,市退役军人事务局工作人员为退役老兵们送上了一份富有乐清特色的暖心礼物——一个以军人为造型的木雕作品。该木雕作品由浙江省工艺美术大师胡逸民共同参与设计,以一名身着军装、手持步枪、眼神坚定的军人为模板制作,并在底座上标有“感谢您为国防和乐清建设做出的贡献”的金色字样。

市退役军人事务局相关负责人介绍,为退役老兵打造军人造型的乐清黄杨木雕作品,是为了将“第二故乡”乐清的特有记忆融入其中,

以感谢老兵们为乐清建设做出的贡献,也将乐清人民对子弟兵的深情厚爱带回到他们的家乡。

在现场,一名即将退伍的老兵告诉记者,他在乐清当兵多年,乐清给他留下了深刻印象。他将不辜负第二故乡人民的深情厚爱,继续发扬军人的优良作风,努力工作,回报社会。

当天,市退役军人事务局工作人员还现场宣讲介绍了退役士兵接收报到、就业创业、教育培训等相关政策,通过“送政策进军营”活动,让即将退役的部队官兵对当前各类优待政策有了更加深入的了解。



·双拥宣传专栏·

厂房出租

位于乐清经济开发区经七路231号,厂房一、二层共2150平方米,办公楼一、二层共850平方米,总占地面积4500平方米,电话:15686768081傅。

关于城中村改造南岸一期(中心区F-b3-2-2地块)安置房分配摸文前报名公告

根据乐清市人民政府城南街道办事处工作总体安排部署,乐清市人民政府城南街道办事处(以下简称组织方)决定组织城中村改造南岸一期(中心区F-b3-2-2地块)安置房分配前报名工作,现将报名程序及相关事宜公告如下:

一、参加安置房分配报名活动的主体资格及相关要求:

1. 报名对象为南岸片区拆迁户(清远路和六环路优先报名登记)。该安置房分配资格由组织方确定。
2. 参与分配人为具有完全民事行为能力的拆迁安置协议书中被拆迁人,被拆迁人为二人或二人以上的应推选一人作为参与分配人。被拆迁人不具有完全民事行为能力或丧失民事行为能力,须由其监护人代表。
3. 被拆迁人已经亡故的,其继承人应推选一人

参与分配,如在此日期前已由公证书或法院确定了拆迁安置房继承人的,应由该继承人(多位继承人推选一人)参与分房活动。

4. 参与分配人(包括被拆迁人、监护人、继承人、委托代理人)参加分配活动时出示有效身份证件原件或临时身份证。

5. 未按上述要求办理相关手续,造成被拆迁人、监护人、继承人或委托代理人无法参加分配等后果的,责任由被拆迁人及其权利承受人承担。

6. 参与分配人的资格由组织方审定,但参与分配人不是抽签分配安置房的当然权利人,安置房的权属按照相关法律法规规定并由权利人办理了相关手续后由登记部门确定。

二、本次安置房分配由组织方组织实施。

三、报名事项:

1. 报名时间:2022年9月8日至2022年9月30

日下午17时截止(法定节假日除外)。

2. 报名工作地点:乐清市城南街道办事处(乐清市宁康西路337号跃华集团五楼510室和519室)。

3. 报名准备资料:拆迁协议、户口本;相关安置户的身份证;委托书。

4. 报名内容:核对预留的安置房住宅面积。本次安置房套型分别约为90㎡户型,120㎡户型,140㎡户型,160㎡户型。

“90㎡户型”、“120㎡户型”、“140㎡户型”和“160㎡户型”不是指一套安置房的实际面积是90㎡、120㎡、140㎡、160㎡,其面积以实测为准,面积误差部分按相关拆迁安置规定处理。

5. 具体交建房款和摸文时间在报名截止后另行通知公告。

四、房源信息、分配活动资料及相关事项可咨

询城南街道城中村改造专项办公室519室。

5. 其他说明:本次分配的安置房均已配对应的一个车位。6. 报名工作中拆迁安置户若有隐瞒虚报,恶意修改报名信息等行为,组织方有权取消该拆迁安置户资格。

7. 本公告由乐清市人民政府城南街道城中村改造专项办公室负责解释。

咨询地址:乐清市城南街道城中村改造专项办公室(乐清市宁康西路337号跃华集团五楼508室、519室) 咨询电话:0577-61571103

乐清市人民政府城南街道办事处
2022年9月7日