

高邮跑圈的骄傲——

“兰姐”喜获曲阜“超马”季军

9 年完成 77 场“全马”和 5 场“超马”

□ 记者 赵妍东方

近日,市第一实验小学语文老师、市跑步协会副会长陈兰在山东曲阜超级马拉松比赛中,以 11 小时 57 分跑完全程 122.5KM 的成绩荣获本次比赛季军,再次引起圈内人士的关注。据了解,从 2010 年至今,陈兰共完成 77 场全程马拉松赛、5 场超级马拉松赛。

60 天准备只为更好地超越自我

今年 44 岁的陈兰,个人全程马拉松最好成绩是 3 小时 33 分 48 秒,这也是我市跑协迄今女子最好“全马”成绩。但陈兰并没有就此止步不前,作为一名业余跑步爱好者,她一直不间断地坚持训练,不断超越自我。

“与全程马拉松赛相比,超级马拉松的难度还是非常大的。参加‘超马’比赛不仅需要超强的体力,更需要一种坚韧不拔的毅力。所以在参加这次曲阜‘超马’比赛前,我做了充分的准备。”在接受记者采访时,陈兰坦言。

“其实跑步对我来说是一种享受,跑后倍感身心愉悦。”陈兰告诉记者,平时她每周至少晨跑四至五次,早晨五点钟就起床,五点半约跑友一起跑步。陈兰说,为了备战此



11 小时 57 分跑完 122.5KM

2018 年 4 月 6 日上午 7 时,此次超级马拉松比赛在曲阜廖河湿地公园景区正式鸣枪开跑。选手们绕着廖河湿地公园跑圈,每圈 2.5 公里,在 12 小时内谁跑的里程数最多,谁就是冠军。

比赛分 12 小时个人组、6 小时个人组和 3 小时个人组 3 个组别,分别有 150 人、150 人和 300 人参加,参加“超马”需要连续奔跑 12 小时不停歇。

陈兰参加的 12 小时组别吸引了来自全国各地的 150 名选手参赛。“超马”比赛连续奔跑 12 小时,不仅是对参赛者体能的严峻挑战,更是对他们意志的巨大考验。

“比赛中,我每 5KM 补给一次,整个赛程我喝了 4 次稀饭,吃了多种水果和 8 个能量胶(一种含高热量,能够快速补充大量运动下人体所需能量和矿物质的浓稠半胶体食品),总体还算顺利。但受当日大风的影响,跑步过程中逆风前行需要用一只手压着帽子,这在一定程度上影响了发挥。下午 4 点多的时候,凉风吹得我肚子疼,但我仍坚持咬着牙往前跑。”陈兰告诉记者,“当看到补给站的时候,我疼得实在受不了了,才停下来穿上皮肤衣,并喝了一碗热稀饭,又接着加速往前跑。”最终,在 4 月 6 日下午 7 时,这场漫长的比赛终于决出胜负:陈兰以 11 小时 57 分跑完 122.5 公里,获得本次“超马”季军。值得一提



的是,陈兰的这一成绩刷新了高邮跑步协会的“超马”纪录,也是扬州女跑者 12 小时“超马”的最好记录。

9 年完成 77 场“全马”和 5 场“超马”

身为高邮马拉松协会副会长,陈兰却喜欢别人称她为“兰姐”。陈兰告诉记者,自己只是一名跑步爱好者,并不是专业的运动员。跑马拉松的目的是为了强身健体,以比赛的名义“走出去”,可以看看外面的风景,认识更多的人,结交更多的朋友。

2014 年北京门头沟 100KM“超马”,那是陈兰第一次参加“超马”比赛,就获得了第 7 名的成绩,并拿到 3000 元奖金;2016 年上海超级马拉松赛,全程 108KM,气温达到 30 度以上,她以 11 小时 34 分的成绩夺得女子冠军;2018 年韩国首尔全程马拉松比赛,陈兰又以 3 小时 33 分 48 秒的成绩刷新了个人记录……据了解,自 2010 年以来,陈兰曾多次参加扬州、无锡、厦门、杭州、上海、北京等全国众多马拉松赛事,并出国参加过韩国、阿联酋、柬埔寨、新加坡等地马拉松赛,共完成 77

场“全马”和 5 场“超马”。

“尽管参加了这么多马拉松比赛,但是我都是在不误工作的情况下参赛的。我觉得跑步仅仅是我的一个爱好,而养活我的还是我的职业、我的工作,所以对待工作我丝毫不敢懈怠。”陈兰说,“全国马拉松比赛一般都在周末进行,双休日有空我便参加;寒暑假里,我才会去报名参加国外的马拉松赛事,比赛拿奖金不是我的本意,我只是想趁自己能走得动去看看外面的世界。”

“兰姐”有一跑友,今年 61 岁,人称“韩医生”,他曾以 3 小时 15 分完成全程马拉松比赛。尽管比“兰姐”成绩好很多,但是他逢人便说:“在跑圈陈兰是我们的老师,带着我们跑;在教师界,她更是一名负责的老师,兢兢业业。”

今年 4 月 22 日,2018 扬州鉴真国际半程马拉松赛即将鸣锣开赛,我市很多跑友纷纷报名参加。作为“扬马”的荣誉跑友,陈兰告诉记者:“现在我的状态不错,这一次的‘扬马’我一定可以刷新自己的记录。”祝愿陈兰老师在漫长的人生跑道上越跑越年轻、越跑越健康!

收废品老汉掉入赌博陷阱

5 男子设赌局诈骗被捕

□ 通讯员 尤宫新 戴婷 记者 南笙

日前,在汤庄镇做废品收购生意的钱老汉,被人喊去收废品,却掉入别人精心设计的“赌局”里,被骗近 2 万元。4 月 9 日,我市警方出动 10 余名警力,在京沪高速江都东收费站处,将涉嫌“诈赌”的杨某、王某等 5 名犯罪嫌疑人抓获。4 月 10 日上午,我市警方向媒体公布了案情。

本为收废品,却被人劝上赌桌

钱老汉是汤庄镇人,平日里从事废品收购的生意。3 月 24 日,钱老汉来到市公安局汤庄派出所报案,告诉民警他收废品被人骗去了 1 万多元。民警让钱老汉叙述被骗经过,他却始终支支吾吾。后在民警再三询问下,钱老汉才道出了实情。

3 月 23 日下午 1 点多钟,一个姓王的中老年男子找到了钱老汉,声称工地上有一批旧空调等物件要卖,让钱老汉跟他走一趟。见有生意可做,钱老汉便骑着三轮车和王某一同

出发。王某将钱老汉带至一家饭店,说工地老板一会要过来吃饭,稍等一会。两人走进饭店的一间包间,里面坐着 3 个男子正在打牌,桌上还有不少现金。

王某让其中一个打牌的男子去点菜。“手气才好些,怎么让我去!”男子一脸不情愿地站了起来,并对钱老汉说,你帮我打会,赢了算你的。将钱老汉劝上赌桌后,该男子起身离开包间。钱老汉坐了下来,玩了一小会就赢了不少钱。

见钱眼开,不料输了个“底朝天”

点菜的男子回来后,钱老汉见钱来得这么容易,舍不得站起来,要求和他们继续玩一会。随后,钱老汉的“好运气”仿佛一下子没了,不仅很快输光了之前赢来的钱,还把自己口袋里的钱掏了出去。

到了约定好的“最后一牌”时,钱老汉摸到了一副“大牌”。这时,又一名男子推开门走进包间。“这是我们老板,杨总。”王某介绍道。杨某和钱老汉打了个招呼,便坐在其身

后。看了钱老汉的牌后,杨某劝道:“不要怕,直接上钱,只有一种牌型大过你。”当听到钱老汉说身上钱不够,杨某爽快地拿出一张卡,称里面有 7000 元,让钱老汉尽管拿去玩,赢了还给他就行。

此前“输红眼”的钱老汉见有了钱,又赌了起来。结果,这把牌老汉又输了,还欠了杨某等人不少钱。赌局结束后,杨某骑着摩托车载着钱老汉回家中取银行卡。到了银行,钱老汉取出 18500 元给杨某。

“钱输了,生意还要做啊。”这时钱老汉才想起自己本是出来收废品的,便催促杨某去工地上看看。

杨某答应下来,骑着车在前面引路。“什么!工地上工人受伤住院了?好的,我马上去看看。老钱,我有事先走了,回头再找你。”半路上,杨某突然接到一个电话,便一个加速甩开钱老汉离开了。

5 个嫌疑人个个有前科

了解实情后,民警现场对钱老汉进行了

批评教育,并立即展开调查。连日来,民警开展了大量的走访排查工作,并调取了相关视频监控,依照杨某驾驶摩托车的行车轨迹一路循线追踪,发现杨某等人暂住在江都区。

根据掌握的线索,民警进一步调查得知杨某等 5 人于 4 月 9 日上午从江都东收费站出发去了常州。“我们推断他们应该还是从江都东返回江都,便布置警力在收费站附近守株待兔。”汤庄派出所民警秦晓刚告诉记者,他们制订了周密的抓捕方案,于 4 月 9 日下午,顺利在江都东收费站将杨某等 5 人捉拿归案。

落网后,杨某等人对今年以来在高邮等地实施的犯罪事实供认不讳。杨某交待,他们这伙人专挑年龄大的人下手,牌局发的牌也都是设计好的,先给钱老汉发好牌,让其感觉赢钱容易,最后再全发些牌面很大,却始终赢不了的牌。

据了解,杨某等 5 人个个都有前科,都曾因诈骗被判刑。其中,杨某、王某、谭某是狱友,董某和吕某也是狱友,他们中最少也曾“三进宫”。

目前,此案还在进一步调查中。