

# 北京“阿甘”跑25公里去上班

金鱼池小区49岁居民孟广平坚持跑步上班6年;夺得“挑战8小时”公益比赛第一名

## 北京速读

### 治建筑垃圾 风天须洒水

北京市市政市容委近日印发《关于加强全市建筑垃圾简易填埋场管理工作的通知》，建筑垃圾简易填埋场应做好特殊天气条件下安全运行工作，遇有大风天气，做好洒水降尘工作，确保不扬尘污染。市区建筑垃圾管理部门要对建筑垃圾消纳数量进行核查，严防建筑垃圾中掺杂生活垃圾等其他垃圾。

新京报记者 饶沛

### 铁人三项赛 准备已就绪

2012北京国际铁人三项赛将于本月16日在丰台青龙湖公园开赛。昨日，组委会宣布，目前赛事的各项准备工作已就绪。40公里自行车赛道已按国际标准改造完毕，游泳赛道和跑步赛道也已改造。卫生部门每天对库区水质监测一次，确保水质安全。

新京报记者 马力

### 残疾运动员 免费配辅具

昨日，从残奥赛场凯旋的22名北京残奥运动员座谈会上，北京市副市长丁向阳现场拍板，要求为残疾运动员免费配备辅具。目前在北京市注册的残疾运动员有250余名，今后市残联将为他们免费配备运动辅具，并负责辅具的维护、更新。

新京报记者 魏铭言

### 人大捐赠 百台电脑

今年是中国人民大学75周年校庆年，人大校方在向社会各界募捐的同时，也在向社会“返捐”，以实践“公益校庆”的理念。

昨天，人大向福建省福州市同人工艺品有限公司捐赠了一百台电脑。这家公司是残疾人工艺品生产企业，是针对福建部分重残人士实现在家就业而发起的。

人大实验室建设与设备管理处处长武宝瑞说，这是学校更新改造实验室后更换的100台设备状况完好的计算机，进行了重新维护。

新京报记者 郭少峰



昨日清晨，孟广平跑步25公里，到达亦庄工作地。每周5个工作日，孟广平至少有3天跑步上班。

新京报记者 吴江 摄

## 社区达人

家住金鱼池小区的49岁居民孟广平，6年来爱好长跑。

他上班的工厂离家25公里，孟广平每周5天里至少3次跑着上班，风雨不误。

在新京报举办的“挑战8小时”公益比赛中，孟广平夺得40公里挑战赛第一名。

### 跑25公里最后还冲刺

昨天早晨5点50分，太阳低低的，孟广平整理了一下黑色运动衣，手握一瓶矿泉水，将手机钱包包装进腰包，从金鱼池小区大门口“起跑”。

他要从金鱼池小区一路向南，跑到距家25公里外的工厂上班。

天坛北门、左安门、亦庄桥……匀速前进。他偶尔拧开矿泉水，咕咚灌一口。

他身材略显消瘦，但步履轻盈。记者跟他“体验”了几公里，不足五分钟，即被落得老远。

“1,2,3……”沿途，他低声数着自己的步频。“现在每分钟已能跑180步”，这在他看来“比较满意”。

在亦庄线经海路地铁站附近的工厂门口，距离办公楼200米，孟广平突然加速，“最后200米，我要冲刺。”

7点51分，太阳已爬上

树梢。孟广平25公里长跑结束。之后，他舒臂伸腿，缓解长跑中疲劳的肌肉。

### 舍公交 靠双脚

孟广平称，6年前，他更喜欢放风筝、抖空竹、游泳。

真正开始跑步是在2006年。由于平时工作较忙，孟广平已没有时间放风筝。他想培养一种新爱好。

一天早晨，他从小区出发准备坐公交上班。

“为什么不跑步去上班呢？既环保，又健身。”孟广平离开小区附近的公交站，一路小跑。

当时的工厂距小区约16公里。不足5公里，气喘吁吁的他又搭上了公交车。

第二天，孟广平又开始小跑。但不足半个小时，他又搭上了公交车。

渐渐地，孟广平搭公交车的时间和次数越来越少。半年后，他已能顺利跑着去

上班。

### “我是和自己在比赛”

2个月前，工厂搬到距家25公里的亦庄线经海路地铁站附近，孟广平制定了长跑计划，“每周5天里至少3次跑着上班，风雨不误。”

“我以职业运动员的标准来要求自己，即使天气不好，马拉松比赛也不可能被取消。我是和自己在比赛。”孟广平说。

昨天，孟广平的同事李洪星说，“老孟从6年前开始跑着上班，本以为他跑几天，兴奋劲儿过了就会放弃，没想到一直坚持到现在。”

孟广平的爱人郭建华觉得老公是“傻人一个”，但他既然爱好跑，就支持他。

近日，在新京报举办的“挑战8小时”公益比赛中，孟广平夺得40公里挑战赛第一名。

新京报记者 申志民

## “跑步是我生活的一部分”

新京报：长跑也上瘾吗，还是一直坚持的？

孟广平：刚开始跑的时候只是想挑战一下自己，看能不能跑到工厂，没想到越跑越想跑，慢慢上瘾了。

新京报：跑这么远的路，你上班还有精力吗？

孟广平：我一般5点起床，洗漱后做简单的健身运动，5点50分左右从家开跑，7点50分左右到工厂。我不是超人，为保证精力，下班后我会坐地铁、公交回家。

新京报：每天自己跑，会不会觉得孤单？

孟广平：我还约不少跑步爱好者利用周末一起跑，还参加长跑比赛。跑步中，大家简简单单的，开

心。

新京报：坚持长跑，对新手而言，有何建议？

孟广平：建议一点点让距离“长”起来。就我而言，我的“距离”是慢慢攒出来的，刚开始5公里，每周给自己加码2公里，半年后，才渐渐跑着上班。特别肥胖的人不适合长跑，长跑时，沉重的身体会对膝关节、踝关节等带来负荷，可能导致损伤。

新京报：你知道美国有部电影叫《阿甘正传》吗？

孟广平：我看过那部电影，但我做不了阿甘，主要是做不到“为了跑步抛弃一切”，跑步是我生活中的一部分，但只是一个乐趣，我还有工作和家庭，都需要做好。

# 最大地铁列车“宿舍”建成

地铁8号线二期平西王府车辆段建成，车库能同时停放54辆地铁客运列车

新京报讯（记者马力 通讯员黎方益 齐如刚）昨日，由北京城建集团土木工程总承包部承建的北京地铁8号线二期平西王府车辆段建成并交付。该车辆段投入使用后，停放列车车库能同时停放54辆地铁客运列车，检修库可同时容纳10辆以上列车检修。成为北京

目前最大的地铁列车“宿舍、医院”。

8号线二期将于今年年底通车。平西王府车辆段地处昌平区回龙观住宅区的东北侧，总建筑面积近13万平方米，是北京最大地铁车辆段。

据了解，地铁8号线全线通车后，将贯穿北京南北，线路较长，需要的列车

也较多。施工负责人介绍，平西王府车辆段工程包括车辆段与综合基地等工程，与8号线二期终点站回龙观东大街站接轨。据悉，该车辆段综合功能完备，地铁车库的上方还规划有住宅楼，类似于地铁1号线的四惠站。

施工技术人员介绍，车

辆段采取多项减噪、减振措施，如铁轨安装减振垫，安装隔音墙等。而且，列车进出库的限速是每小时5公里，非常缓慢，所以居住在上方的居民基本上都感觉不到。此外，车辆段停车库的二层还设有6万多平米的汽车停车场，预留给将来小区居民使用。

记者昨天在现场还看到，在平西王府车辆段的南侧，地铁平西王府站也在建设中。根据规划，这个位于地下的车站上方，将建起一座四层的商业楼，东侧还将建一个停车楼，将来公交车等可以直接进入停车楼，方便乘客换乘地铁。