

“来马”赛道上 他们以“热爱”为名全力奔跑

□ 本报记者 韦海臣 邓齐河 陈秋成 莫 岑 叶芳千 谢 铭 刘 维 杨晓华 文/图

11月26日,“奔跑吧·广西”生态马拉松系列赛—2023来宾市“天下来宾”马拉松赛开跑,成千上万名跑友在享受运动带来的快乐与健康的同时,展现了挑战自我极限、坚韧不拔、永不放弃的体育精神。“来宾观众很热情,让我感受到了参加国际大赛的气氛!”来自山东日照的参赛选手安振以1小时09分33秒的成绩摘得“来马”半程男子组冠军,并对热情的来宾观众称赞不已。

一个“肾”跑半马 六旬老人的热血跑旅

对奔跑的热爱,不拘于年龄的限制。在“来马”半程马拉松赛场上,来自柳州的周速军和众多跑友一起,迈着矫健的步伐,突破身体的极限。“马拉松就是要坚持,不能放弃!”周速军说。

周速军今年65岁,年轻时患上肾结石,不得不切除一个肾。在朋友的带动下,2017年,他开始接触马拉松,

开启了自己“半路出家”的跑步锻炼之旅。几百米、1公里、2公里……截至目前,他的累计跑程已有6000公里。长期坚持下来,周速军的身体状况也一步步好转,身体的小毛病都少了。

“别人也担心我一个肾行不行,我是一点点坚持下来的。”周速军说,在下定决心跑步锻炼后,他循序渐进地坚持隔天跑5公里,甚至跑20公里的路程。

周速军告诉记者,此前参加线上半马比赛较多,在来宾参加这样的大型赛事是少有的,让他十分激动。如今,周速军在半马中跑出了平均2小时的成绩,未来还将不断挑战自我,在累计跑程提到1万公里后,向全程马拉松进发。

▲周速军跑过终点后拍照留念。(受访者供图)



▲轮椅跑团成员合影。

以轮椅丈量赛道 用双手圆梦马拉松

他们用双轮代替双足,以轮椅丈量赛道,用坚韧的意志和乐观的态度,在赛道上留下一道道前进的车辙,带着自信与期许冲向终点。

11月26日,广西轮椅跑团成员、市残疾人协会希望之家轮椅跑团负责人谢宗武与来自南宁、柳州、梧州等地的25名跑友组成轮椅跑团,一起向5.5千米的健康欢乐跑发起挑战,用双手圆梦马拉松。

当天早上5点30分,谢宗武早早起床洗漱,只为以最佳的面貌参加比赛。6点30分,谢宗武与大部队在市区政和路中段成功汇合,一同前往比赛集结点等待开跑。8点整,开跑信号响起,轮椅跑团与众多欢乐跑选手一起向终点冲刺。

8点37分,轮椅跑团成员刘顺福冲过终点线时兴奋地大喊着“冲刺了”,冲刺

时间定格在开跑后37分钟。“5公里太少了,不过瘾,还想继续跑。我们之前都是跑半马和全马的,后面还会去南宁和防城港参赛。”刘顺福语气轻松地笑着说,虽然比赛过程不是一帆风顺,赛道中的陡坡对轮椅跑团成员来说是一个大挑战,上坡路段体能消耗很大,“但是不论遇到何种困难,轮椅跑团成员都始终坚定信念,永不放弃,直奔终点!”他说。

“我是跟轮椅跑团成员从南宁过来的,我的目标就是顺利完赛,开开心心体验活动。”轮椅跑团成员冯冬梅是第一次参加马拉松比赛,她带着紧张兴奋的心情跟记者说,来宾整洁宽敞的赛道给她留下了很深的印象。“来宾是一个非常美丽的城市,来宾人民也很热情,在这里真的有‘来者上宾’的感觉。”

“中国阿甘”跑“来马” 志在传播运动文化

11年前,他从贵港赶往桂林,第一次参加半程马拉松比赛;11年里,作为一名业余跑者,因环跑中国被跑友们亲切地称为“龙少”“中国阿甘”。至今,他已跑过中国内地的每个省(直辖市、自治区)和香港、澳门。

他叫黄正龙,今年35岁,这次参加“来马”,就是想通过跑步,向大家传递“阿甘精神”,鼓励更多人勇于实现自己的梦想。

2020年12月24日,黄正龙开始了“环跑中国365”的挑战,一个人环中国边疆跑了22464公里。谈到为何会喜欢上环跑,他侃侃而谈:“环跑中国的意义绝对不是游山玩水,更多的是想把这份能量传递出去,将运动文化传播给我遇到的每一个人,希望我可以影响一群人,然后让一群人去影响一座城。”

一路跑来,他跑过城市、乡村,穿过沙漠、无人区,看到了大海,也穿越了森林,不仅在高原战胜缺氧反应,还在无人区战胜孤独,甚至在新藏线遇到野狼,他都没有畏惧和退缩。“朝着目标坚定地前进,无论千难万险,都不要放弃心中信念。”黄正龙说,“环跑中国365”让自己认识了很多朋友,这才是跑步最有意义的事。

“我参加过武宣半马和金秀半马,金秀作为‘世界瑶都’,民族特色很浓郁,我很喜欢;武宣七星湖一带的体育

▲黄正龙参加“来马”比赛。



我市开展“国际反家庭暴力日”普法宣传活动

拒绝沉默 向家庭暴力说“不”

本报讯(记者 邓齐河 谢铭见 见习记者 黄朝斌 蓝海生)反家暴,让爱回家。11月24日上午,来宾市2023年“11·25”国际反家庭暴力日主题宣传活动在来宾书城举行,宣传《反暴力法》及相关救助渠道,倡导全社会共同树立反对家庭暴力的理念,营造平安和谐的社会氛围。

活动中,广西万益(来宾)律师事务所律师陆彩应就反家暴主题作了精彩的讲座,结合相关案例,对家庭暴力的含义、应对家庭暴力的方法等

内容进行了深入浅出的讲解,获得现场观众的一致认可。陆彩应呼吁:“遭遇家暴时,一定要保护好自己,保留证据及时寻求法律帮助,拿起法律的武器来维护自己的合法权益。”

“家庭暴力是违法,家庭和和睦睦。”市反家暴联动机制工作领导小组各成员单位相继开展反家暴、民法典宣传、禁毒防艾、反诈等知识现场咨询活动,并进行有奖问答,充分提升群众的法治观念,营造良好的法治氛围。

兴宾区新华社区:

养老认证“送上门” 网格服务有温度

来宾讯 为帮助年满60周岁的老年人进行线上资格认证,切实将“我为群众办实事”落到实处,近日,兴宾区河西街道新华社区工作人员针对辖区内高龄、孤寡、行动不便等老年群体,积极开展养老保险待遇资格认证上门服务。

上门认证服务工作开展前期,社区工作人员按网格化管理,认真统计各网格需要上门服务的人员名单。在日常走访中,工作人员按照名单,规划好上门服务路线,为辖区内老年人进

行养老资格认证。截至目前,共帮助18名老年人家属下载认证App,注册登录并完成人脸识别认证;上门服务280余人次,切实解决了老年人“认证难”问题。

下一步,新华社区将继续用实际行动践行“我为群众办实事”,让老年人老有所乐、老有所依,提高群众的满意度和幸福感。(邓英花)

我为群众办实事

市城南小学举行硬笔书法比赛

师生同台比“书艺”传国粹

本报讯(记者 莫岑)师生同台传国粹,共赴书法“考场”。11月27日上午,在市城南小学运动场,近百名教师和1100名学生齐聚一堂比“书艺”,进一步提高师生书写水平,弘扬清廉文化,让廉洁文化成为广大师生的行为准则。

当天上午,在该校运动场临时布置的“考场”上,师生们端坐在座位上,手持水性笔或铅笔,神情专注、用心书写,各显所能。“我们学校的‘书法倡廉大赛’已经举办了两年,今天参加决赛的每一位选手都是经过层层选拔、脱颖而出,具备扎实的书法功底。”该校校长韦新兰告诉记者,自办学以来,学校

一直坚持书法育人特色,将“方方正正写好中国字、堂堂正正做好中国人”的教育理念深入贯彻落实到教育教学的全过程。

兴宾区教育体育局党组成员、区委教育工委专职副书记吴峰峦表示:“市城南小学作为广西清廉学校建设示范学校,通过示范带动,有力推进兴宾区清廉学校建设,积极营造积极向上的廉洁文化氛围,提高师生的廉洁意识,实现校风学风一流、师德师风优良。”

全面深化清廉来宾建设

来宾市女子手球邀请赛举行

以球会友展实力 竞技交流促提升



▲来宾市代表队(黄)与南宁市代表队(白)比赛现场。

本报讯(记者 莫岑 见习记者 毛漫文/图)11月25日,“奔跑吧·少年”2023年来宾市女子手球邀请赛继续在市全民健身中心进行,来自南宁、北海、贵港、来宾的四支代表队通过竞技交流,提高手球后备人才技战术水平,推动广西手球项目更好发展。

当天上午举行的是来宾市代表队与贵港市代表队的比赛,队员们敢打敢拼,展现了良好的精神面貌。贵港市代表队凭借更为默契的配合,赢得上半场的胜利。虽然上半场失利,但来宾市代表队的队员们丝毫不气馁,在下午的比赛中展现出更加犀利的进攻,最终逆转战胜了南宁市代表队。

“上午的比赛,我们都放不开,对手实力出众,我们从他们身上学到了很多,今后会加强训练,争取更好的成绩。”来宾市代表队队员韦静愉说。来宾市代表队教练黄艳芳表示,这次比赛是向其他城市学习的好机会,并将认真打好每场比赛,不断积累比赛经验。

据了解,来宾市球底蕴深厚,曾向广西队、国家队输送多名优秀手球运动员。在今年8月举行的广西青少年手球锦标赛上,我市女子手球代表队表现出色,斩获冠军,是我市首次在该项赛事上捧杯。“通过举办比赛,为各地区参赛队伍提供同台竞技、交流切磋的平台,对提高来宾乃至广西手球后备人才技战术水平、推动广西手球项目发展壮大具有积极作用。”市教育体育局青少年体育与艺术科科长蒙佳表示,未来将充分利用广西青少年女子手球训练基地设在来宾的有利条件,不断推进来宾手球的发展,为广西手球输送更多优秀人才。



市信访局:

倾听群众呼声 解决“急难愁盼”

来宾讯 “多亏你们帮忙,问题才能这么快得到解决。”11月9日,市信访局督查调研组对前期督办的信访事项进行电话回访时,忻城县来访群众潘某娣高兴地说。

今年8月,潘某娣因不服忻城县人民政府信访事项复查复核委员会作出的《关于致远御景苑小区信访事项复查复核意见书》,向来宾市人民政府信访事项复查复核委员会提出复核申请。经初步核实发现,潘某娣等人反映的问题涉及房产证办理,在答复、复查时均未得到实质性解决。据了解,忻城县远

致御景苑小区共有66套商品房,已于2018年交付使用,但业主一直未能办理不动产权证,原因是该小区存在消防隐患。

查明事实后,市信访局牵头组织相关部门,并联合市纪委监委督办该事项。忻城县人民政府立即召开协调会,成立消防安全整改小组,整改安全隐患,同步为业主办理不动产权证。不到一个月时间,困扰群众4年多的问题顺利解决,这才有了开头的一幕。

这是我市信访工作改革创新的一

个缩影。市信访局以“事要解决”为目标,积极推进新时代信访工作“枫桥经验”和“浦江经验”本地化探索,切实在“事要解决”和信访事项规范化办理上下功夫,不断完善信访工作机制,先后制定出台《来宾市“三个一”“三个双”信访工作机制》《来宾市“一提醒二通报三追责”信访工作办法》,着力整治“一转了之”“接访流于形式”等现象,有效推动信访预防、受理、办理、监督追责和维护秩序等五个法治化建设进程。

2021年以来,市信访局从重复信访

和申请复查复核的案件中,梳理出一批群众合理诉求得不到解决或解决不到位的案件,利用定期开展的联合督查工作机制,进一步压实属地属事部门责任落实,实实在在解决群众“急难愁盼”问题1000多个,信访事项群众满意率由原来的60%上升至98.29%。(覃笑龙 黄青云 玉富仁)

为民办实事