

# 狱警老郑轱辘上的快乐生活



■本报记者 蔡亮文 通讯员 柴小睿 陈勇 摄

先进工作者、优秀民警、优秀教师、个别教育能手、省司法厅嘉奖……这些荣誉,对一名监狱民警来说,足可以引以为荣。但对省十里丰监狱五监区 51 岁的民警郑日千来说,令他得意的可不止这些。富阳第二届“宏丰杯”自行车比赛男子大龄组冠军;括苍山第三届全国山地车爬坡赛”男子中老年组第 5 名;临海 江南大峡谷第三届自行车邀请赛”中年男子组山地车第 3 名……十余次省内外自行车比赛的获奖经历,绝对可以让一位业余自行车运动员感到骄傲。老郑就拥有这样的骄傲。

## 从代步到爱好

郑日千迷上自行车运动,和他所在的省十里丰监狱还颇有关系。十里丰监狱位于衢州市郊,地处偏僻,郑日千工作的五监区距离监狱行政区域有 16 公里,距离他家更是有近 20 公里。在那个年代,自行车的确是实用的交通工具。虽然每天骑行几十公里,但城郊到监狱,沿途有山有水有农家,零距离感受一年四季的美景,成了郑日千和许多同事骑车上下班的原因。

随着经济的发展,当年的自行车大军人数渐渐少了,越来越多的同事把交通工具换成了更便捷的摩托车、小汽车。可老郑却舍不得这脚踩出来的风景,仍固执地骑着他的自行车上下班。

不过,自行车骑久了,容易爆胎、掉链子,这就耽误事。2005 年,郑日千在城里逛了许多商场,最后推回一辆 1700 多元的捷安特越野自行车。这辆车外形酷、骑起来省力不说,还特别适合在复杂地形骑行,这下,老郑可轻松多了。

这辆车成了老郑的宝贝,为此,他还认识了不少自行车车友。一些车友也经常约他参加各种骑行活动。在和车友的交流中老郑渐渐知道,原来自行车运动并非专业运动员的专利,像他这样的自行车爱好者,只要结合一些训练,同样可以参加各种业余比赛,享受自行车运动的乐趣。

从此,环法、环青海湖等自行车赛事成了老郑最爱的体育节目。平时,他也不再仅仅把自行车当成代步工具,而是有意识地加强了技术、力量、耐力方面的训练。

妻子赵桂香见丈夫越来越迷自行车运动,一开始并不理解,觉得骑着那拉风的山地车到处转悠应该是年轻人的生活。可时间一长她却发现,以前经常感冒的丈夫,已经很久没去过医院了。

## 从爱好到竞赛

随着郑日千对自行车运动的理解越来越深,他也认识到,如果想更深入地认识这项运动,仅仅作为一名爱好者是不够的。2007 年 5 月,他购买了一辆价值 13000 元的专业自行车。

毕竟是年近 50 的人了,要进行高强度的系统训练,很多时候得依靠顽强的毅力。老郑既没有教练,也没有陪练,只能靠购买书籍和上网查找资料,来为自己制订训练计划。

夏天一身汗,冬天一身冰,郑日千硬是坚持了下来。遇到放假,他甚至放弃休息,进行全天候训练。一次,在 200 公里山地训练中,他突然遭遇了雨夹雪。训练服湿透后变成了“冰盔甲”,道路也变得异常湿滑,危险性陡然增加。可老郑没有中止训练,仍坚持骑行到终点。下车后,他手脚都冻麻了,一下子就瘫倒在地。

但正是这样的训练精神,使老郑的运动

水平迅速提升。有时候单位外出搞活动,人家开车,他骑车,往往是汽车才刚到,他也到了。

2007 年 7 月初,郑日千迎来了他的第一场比赛——捷安特公司举办的一次华东地区车迷活动选拔赛。他获得第 7 名,这可大大鼓舞了他。随后,他又赶赴南京参加决赛,并取得第 8 名。当踏着自己的爱车风一般冲过终点、感受着周围车迷的欢呼时,老郑的心里充满了喜悦和骄傲。

2007 年 10 月,他拿到了自己从事业余自行车运动以来的第一个冠军。

老郑对自行车运动的热情愈加高涨了。他开始更加注重训练的专业性和科学性。心率表、笔记本电脑也成了他训练中必备的器材。依靠这些器材,他能更有效地掌握自己的身体机能变化,分析训练效果,调整训练内容。

与此同时,他也尝试着挖掘爱车的潜力。通过反复研究赛车的构造,并结合自己的运动特点,他有计划地对赛车进行了改装。今年 4 月,郑日千骑着自己改装的赛车参加了在临海举行的第三届江南大峡谷自行车邀请赛。在这届云集了全国业余自行车高手的比赛中,他一举荣获中年男子山地车 C 组第 3 名的好成绩。而冠军和亚军,一位是前国家队队员,另一位只比老郑快了 1 秒,但他的装备比老郑的贵好几万元。



## 从一人到一群

十里丰监狱的领导对郑日千的自行车梦也非常支持。一次他参赛摔伤,监狱、监区领导专程探望他,鼓励他早日战胜伤痛,重新回到赛道上。

随着低碳、环保理念不断深入人心,郑日千的“快乐骑行”成了一种最时尚的生活方式。在他的带动下,越来越多的民警职工也开始投身到这项既健康又环保的运动中来。他的一些同事甚至放弃了开车,跟着他骑车上下班,有的还成了自行车发烧友。仅郑日千所在的五监区,几千元的赛车就有十几辆。十里丰监狱业余单车运动参与人数有几年前的几个人,发展到如今的 100 多人。

(2010)金浦商初字第 1 号 张明泉:本院受理原告张明泉诉被告张明泉民间借贷纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 1 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

(2010)金浦商初字第 399 号 翁金吐(又名翁金土):本院受理原告蒋永春诉你承揽合同纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 399 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

法院公告 2010 年 8 月 12 日 (2010)金浦商初字第 671 号 石剑飞、魏礼琼:本院受理原告张佩娟诉被告石剑飞、魏礼琼民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 671 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

(2010)金浦商初字第 1498 号 吴新兰、吴福生:本院受理原告吴新兰、吴福生民间借贷纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 1498 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

(2010)甬江民初字第 1203 号 严碧琴(曾用名严必琴):本院受理王香芳诉严必琴、严必英、严必亮、严碧玉、严碧琴、严碧琴分家析产纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过 60 日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告送达期满后次日起 15 日和 30 日内。并定于举证期满后第 3 日 15 时(遇法定节假日顺延)在本院第二审判庭开庭审理。逾期将依法缺席裁判。 江山市人民法院

(2010)金浦民初字第 2406 号 楼震宇、王子英:本院受理原告楼震宇、王子英民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书、合议庭组成人员名单及开庭传票。自公告之日起 60 日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告送达期满后次日起 15 日和 30 日内。并定于 2010 年 11 月 25 日下午 14 时 30 分在本院第七审判庭公开开庭进行审理。 浦江县人民法院

(2010)金浦商初字第 370 号 陈成华、张群燕:本院受理原告陈成华诉你民间借贷纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 370 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

(2010)金浦商初字第 989 号 陈兴元:本院受理原告陈兴元再华诉被告陈兴元买卖合同纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2010)金浦商初字第 989 号民事判决书。自公告之日起 60 日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后 15 日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于金华市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。 浦江县人民法院

(2010)甬海法舟民初字第 167 号 陈和平:本院受理原告象山岳浦兴渔船修造厂诉你船舶修理合同纠纷一案,因你下落不明,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书、告知合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告发出之日起经过 60 日即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告期满后次日的 15 日和 30 日内,并定于 2010 年 12 月 2 日 8 时 45 分于舟山市审判庭公开开庭审理本案。届时如不到庭,本院将依法缺席审理。 宁波海事法院

(2010)甬海法舟民初字第 168 号 陈和平:本院受理原告朱昌龙诉你船舶买卖合同纠纷一案,因你下落不明,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉、举证通知书、告知合议庭组成人员通知书及开庭传票。自公告发出之日起经过 60 日即视为送达。提出答辩状和举证的期限分别为公告期满后次日的 15 日和 30 日内,并定于 2010 年 12 月 2 日 14 时 45 分于舟山市审判庭公开开庭审理本案。届时如不到庭,本院将依法缺席审理。 宁波海事法院