

金秋十月 领略浙江如画的风情 乐享运动的美好

□本报记者 周志斌

一支梧桐秋雨斜织的歌,唱着渐行渐远的夏天。晚风荡起的秋声,间有栖憩的昏鸦、低鸣的寒蝉,还有如雪的轻霜、逶迤的陌路……

在浙江的秋天里,美到动人的西湖群山在城市的喧嚣声中悄然变色;宁静的建德乡村在鸟声低语中更添一丝丰收的气息;绿意盎然的开化在阵阵金黄色点缀的海洋里迎来了新的客人。

秋天的这个周末,各项休闲体育赛事散布在浙江的城市乡间,或刺激、或轻松,你会走进赛场之中感受金秋十月的美吗?

2016杭州西湖群山标毅线25公里徒步

关键词:徒步、西湖群山

一年365天,我们走在不同的路上,唯有这一天,我们走在同一条路上。2016杭州西湖群山标毅线25公里徒步活动将于2016年10月23日举行。标毅线是很经典的徒步线路,各种路况都有(台阶路、碎石路、土路),深受户外爱好者喜欢。秋风习习,吹黄了银杏,染红了枫叶,绿的黄的红的,多彩多姿。

2011年国际(杭州)毅行大会正式推出。活动举办以来减少了“毅行”本身的疯狂暴走成分,增加了休闲运动的元素。从过去的单一到现在的多元化,从2011年首届的2000余人,到2016年超过15000人参与,历经六年的沉淀与积累,逐步发展成为杭州

市规模最大,影响最广的户外休闲运动,成为杭州最为重要的群众体育运动之一。不管男女老幼,无论普通民众还是企事业单位白领或是企业家,只要爱好毅行,崇尚全民健身理念,都可以“毅”起出发快乐“毅行”。这项群众体育是一次国际性活动,曾被毅行爱好者称为既有氛围又贴民心的比赛。

金秋时节,丰收之季,虽然草木褪去了嫩绿的外衣,但大地仍然显得生机勃勃。走在山间小路,偶尔有些许落叶从身旁飘落,这才知晓秋天已在身旁。与户外达人一道,踩着山间青石板路,闻着桂花香,看遍杭城秋色,岂不人生美事一桩。

环浙自行车公开赛

关键词:山道、茶香

刚刚告别了云雾缭绕、好似早春江南诗画的松阳,环浙江自行车赛即将来到遂昌。

作为省内公认的自行车赛事标杆,环浙自行车公开赛已成功举办4届,是参与人数多、影响力大的群众性体育赛事。环浙自行车公开赛融入赛道的趣味性和挑战难度,不断提升竞赛水平和参赛选手的素质。通过弯道、坑洼等自然条件来增强竞赛的可观赏性。

遂昌县境山地属仙霞岭,地势西南与南部高峻,山块起伏度多在300米以上。海拔超过1500米的计39座,全县相对高度差达1571.2米,素有“九山半水半分田”之称,是个典型的山地县。这样的特征也让自行车赛事的挑战变得更加紧张刺激。

途中经过的重要节点大柘镇是浙

西南首屈一指的茶叶重镇,因盛产好山好水好茶,而被誉为“中国名茶之乡”,茶园面积超两万亩,辐射面积超5万亩。车手们从大柘镇集镇中心出发,经乡间村道,冲上万亩茶山,飞跃连接茶山的索桥,一边欣赏万亩茶园美景,一边品味散溢在空气中的茶香。

浙江山地自行车公开赛下涯站

关键词:越野、乡村

建德的乡村总是那么迷人,在原本充满自然气息的建德,如今又在下涯镇之江村初步建成了自行车越野基地,占地三百余亩,越野赛道总长度约为8.5公里。其中,UCI山地自行车越野赛道长度约为5公里,业余山地自行车赛道长度约为3.5公里,设计有多个大的弯道,极具趣味性和挑战性,是目前国内场地条件最好的基地之一。据悉,这条赛道今后将升级,力争

成为2022年杭州亚运会山地自行车赛的比赛场地。

此次浙江山地自行车公开赛落户下涯,设男子、女子公开组和业余组四个组别,越野赛道总长度约为8.5公里。此次山地自行车公开赛有严格的技术规定,对使用山地越野车型,运动员竞赛配套设施和配备硬件条件有硬性规定,难度大,专业性强是属于它的标签。

开化钱江源国家公园半程马拉松

关键词:最美乡村赛道

对开化国家公园的景致而言,任何描写都无法还原。开化位于钱塘江的源头,作为全国排名第一、浙江唯一的“中国天然氧吧”,开化的森林覆盖率达80.7%。在此来一场说跑就跑的旅行,岂不美哉。

赛程经过的桃下线,被称为浙江最美乡村公路。两边的水杉枝繁叶茂,树冠笼罩着整个路面,令人倍感舒心。在桃下线8.2公里左转后,银杏一边呈露着让人炫目的金黄色,远远望去如同一条黄金大道,美得让人

心醉。穿过罗丰隧道,经过园区茶来到城华线。河里溪水缓缓流淌,路边桂花阵阵飘香。眼前的景色令人心旷神怡。花牵谷是此次马拉松赛的终点,此刻园内的玫瑰花开得正艳。穿行在公园里,迎着满园的玫瑰,直感心旷神怡。

对体力不足的选手来说,迷你跑也是本次赛道的精华路段,风景迷人,花香醉人,道路两旁的田野间种满了桂花树。这样的体验,周末的开化,等你到来。

马拉松比赛日该准备啥? 这6样能量补充品不可少

□本报综合报道

浙江马拉松的时节即将到来。在接下来的日子里,开化半程马拉松、杭马、宁波马拉松等赛事都将如约而至。不过对很多马拉松新人来说,携带正确且完善的能量补给品至关重要,这些准备工作你做好了吗?

◆水

虽然比赛时每个补给站都提供水,但是在比赛开始前跑者需要喝自带的水。赛前两个小时喝500毫升左右的水,特别大型的比赛可能需要提前更长的时间,这既能

补充水分,又有时间在赛前上一次厕所。

◆运动饮料

比赛开始前一个小时喝一两杯运动饮料,可以获得更多的能量储存,以保证身体在长距离跑步中跑的更持久。同时,运动饮料也能补充水分。

◆赛前零食

跑步时间在一个小时之内的话,一般是不需要吃零食的,但马拉松比赛持续时间较长。比赛前的一个小时,跑者需要吃

一些零食。比较好的零食应该是含碳水化合物较多,大约50-150克,容易消化,同时蛋白质和脂肪的含量相对低。

◆能量棒

能量棒需要在比赛时随身携带。在比赛进行到15公里、20公里、30公里、35公里左右时,都可以摄入能量棒以补充体能。一般情况下,跑者每小时需要30克左右的碳水化合物,所以需要通过能量棒及时补充能量。

◆含咖啡因的凝胶

在比赛还剩下5公里左右时,就可以摄入含咖啡因的凝胶,不仅能为肌肉和大脑提供碳水化合物,30-50毫克的咖啡因还能让身体感觉变得舒服。

◆电解质饮料

对于出汗多的跑者,马拉松比赛中很容易导致电解质失衡,所以需要携带电解质饮料。它的热量比运动饮料低,主要功能就是补充电解质。

