

跑过青山绿水 跑过都市人文 2016部分马拉松“菜单”出炉,动起来吧

□本报记者 奚源

“

跑友们刚刚度过一个激情的2015年,转眼2016年全国马拉松赛事日历也已发布,从年前跑到年后“无缝衔接”的愿望算是达成了。不过,跑步也许有些乏味,如果顺便饱览风光名胜,感受人文情怀,品尝风味美食,那你必定需要一个赛事指南。以下是精心为大家挑选的几个值得一跑的马拉松赛事,再附上贴士若干,欢迎各取所需。

”



2月28日

海南国际马拉松

对跑者而言,最浪漫的事情莫过于跑到天涯海角,方称得上酣畅淋漓!在海马的赛道上,从凤凰岛到三亚半山半岛帆船港的风光都能尽收眼底。当然,到海南还不能忘记去琼海潭门吃海鲜,去亚龙湾和渔家女一起赶海。

赛事官网:<http://www.hainan-marathon.com/>

3月20日

重庆国际马拉松

作为中国西部首个国际全程马拉松赛事,也是中国西部沿长江母亲河奔跑的第一个马拉松赛事。比赛起点设在重庆南滨公园,顺着长江而跑,感受西部独有的风景,别有一番滋味。今年赛事新增的体育健康产业博览会,更可以让运动装备和健身爱好者有新的热点。

赛事官网:<http://www.cqmarathon.com/>

3月27日

丽水半程马拉松

原本应在去年年底举行,因为山体滑坡而延期,但这依然不会影响跑者们那颗充满能量的爱心。届时如果你报名参加了比赛,请在享受比赛的同时,为当地带去一份关心。

赛事官网:<http://lsmarathon.org/>

4月10日

横店半程马拉松

“跑进电影,穿越历史”,想知道在跑马途中偶遇你喜爱的影视明星是怎样的感觉,去横店半程马拉松就能体验。在广州街、香港街、明清宫苑、明清民居博览城、秦王宫,包括横店的“母亲河”南江这些横店名胜组成的赛道上奔跑,可谓运动游赏两不误。

4月24日

九龙湖(宁波)国际半程马拉松

比赛选址九龙湖风景区意在倡导回归大自然的健康生活运动方式。整个旅游区自然生态环境优越、历史人文积淀深厚。经过考察,九龙湖自然地理地貌非常适合全民类大型跑步运动。参赛选手在纵情奔跑的同时还能欣赏秀美的沿路风光,呼吸新鲜空气,感受超高负氧离子。

4月17日

上海国际半程马拉松

如果之前没有机会感受上海国际马拉松的“海派跑步文化”,那么不要错过上海国际半马,感受摩登与历史交织的独特魅力。

8月20日

张家口康保草原国际马拉松

这场马拉松被称为“最难和最具挑战

的中国公路马拉松”。赛道本身具有1500米的基础海拔,比赛线路沿途景观最具草原特色。

11月6日

杭州马拉松

秋季的杭州,西湖美景、江南美食让人流连忘返。赛事路线主要是沿着风景如画的西湖、茶园和钱塘江风景区举行。今年迎来30岁的杭马,将会在赛事服务上有更多贴心举措,如果你之前还没有感受过这条国内最美马拉松赛道的风情,那更值得一跑。

11月27日

千岛湖马拉松

去年的雨中开跑,让以秀得名的千岛湖有了千姿百态的风采,碧波浩瀚与茂林绿意交相辉映,参赛者穿越千岛湖核心景区,于湖景山色下的平整公路赛道上尽情迈步,一路可享受千岛湖这一国际旅游胜地“步步不同景,处处皆风光”的独特魅力。

12月11日

广州马拉松

2013年,广马被中国田径协会评为银牌赛事,2014年又被评为金牌赛事,是国内进步最快的城市马拉松赛事之一。今年的广马,又有何看点,值得期待。

滑雪正当时: 体验江南“雪国”的婉约风情

□本报记者 毛锦怡

冰雪作为一种比较新鲜的旅游方式,让黑龙江、北京、吉林等不少北方城市的冬季旅游绽放了一朵炫目的“雪绒花”。对于滑雪发烧友来说,从高山雪道疾驰而下,那爽劲……只有体验过的人才知道。

滑雪就一定要千里迢迢地赶赴北方吗?其实不然,浙江省内就有不少值得一去的滑雪场,杭州临安大明山滑雪场、安吉江南天池滑雪场、宁波奉化商量岗滑雪场等室外滑雪场都是不错的选择。虽没有北方雪场的宏伟气势,但却不失江南的婉约风情。

去年12月初的第一场雪给了各大滑雪场最佳的“造雪”时机。随后,中下旬,临安、安吉、奉化三大滑雪场不约而同地进入了滑雪季,有不少滑雪爱好者迫不及待地前往小试身手。近三个星期来,这些雪场似乎成为今冬江浙沪人们出游的主阵地。杭城内不少旅行社推出的冰雪套餐颇抢手,如2天1晚的吃住玩一条龙服务,套餐价格七、八百元,尤其是周末的档期供不应求。

虽说杭城周边的这几个雪场都不是漫天大雪成就的天然滑雪场,但人工设备辅助的室外滑雪场也毫不逊色,设施完善、景观出众。像临安大明山万松岭滑雪场,作为华

东区最大的滑雪场,海拔1100米的大明山顶,滑雪面积高达10万平方米。今年,30台造雪机不间断地为滑雪场进行造雪,并引进了2台价值300万元的压雪机,以保证雪场滑道的平整性。

南方人对雪有独特的情感,他们喜爱滑雪,但多数人又属于菜鸟级。为此,大明山万松岭滑雪场就在原来的基础上,新建了3500平方米的练习区域,适合初学者练习。“老人和小孩就可以在练习区体验滑雪的乐趣,我们也试图将滑雪运动在南方进行普及,让它也成为南方人的冬季大众运动。”总经理徐新介绍说。

安吉江南天池滑雪场海拔近千米,因其独特的地理优势以及温度、湿度,山上、山下温差仅3℃左右,使得在此滑雪与北方大有不同,游客既可以体验滑雪运动,也可以享受雪中美景。该滑雪场也是江南首个野外露天滑雪场,填补了江南冰雪旅游的空白。今年的第十届江南天池滑雪节也设置了不少冰雪主题活动。

据介绍,今年该雪场的造雪机已增加至23台,并备足了3000余副雪板,同时,专门从东北请来了50多名教练,滑雪区域扩增至6万平方米,滑雪魔毯达到4条,滑雪



服务人员也增加至140余人。

滑完雪,也许已经大汗淋漓,这时泡一下温泉,“冰火两重天”的极致体验,也只有在滑雪场才能享受到如此乐趣。

更值得一提的是,冰雪运动项目的兴起,让雪场周边的乡村游变得炙手可热,比如说今年宁海森林温泉已经接待了不少从奉化商量岗滑雪场下来的游客。被称为“中国十大温泉之一”的宁海森林温泉,地处森林中,景区内群峰环绕,峡谷悠长,水温常年保持在49.5℃到51℃之间,泉水取之于地层158米,水质清澈透明。在温泉汤中静静地享受暖意,极限运动后的疲惫便可一扫而光。

玩爽了,嗨够了,吃住靠谱吗?这也不

用担心,雪场周边的度假村酒店、农家乐等提供的住宿服务也颇具特色,既有现代简约风的小酒店,也有小清新、文艺范儿的山间民宿。

像江南天池雪场周边,如果是举家前往的不妨选择住在雪场配套的度假村酒店,往返雪场距离近,一家人还可以在度假村内堆雪人、打雪仗玩耍。若是好友结伴同行的,可以体验一下“太空驿站”,也就是江南天池2013年引入的全新住宿体验,称为“胶囊旅馆”,因其低碳环保、经济实用,颇受年轻人欢迎。驿站内有公共休闲区,可以看书、健身,也可以和伙伴们畅聊,或在面朝竹海的西餐区点杯咖啡,进行一场心灵的自我“洗涤”。