

金华山颜值爆表 迷倒全国越野高手

一路跑,一路景,520名参赛者越野赏春

“3月27日,全国性登山赛事——北山之巅(金华山)2016全国越野挑战赛在金华山举行,来自全国25个省、市的520名男女越野高手畅跑在山涧之间,挑战金华山之巅。”



赛道很美 迷倒众人

本次参赛的选手包括全程组,半程组和体验组。参赛者从罗店智者寺出发,穿越霞客古道、羊甲山、鹿田水库、西湖水库、九龙岗,一路直上海拔1200多米的停机坪。然后,经盘前村、大盘山,沿金华山脊向东行至武平殿。再经龙门尖、三界碑,穿插到金兰古道,通过小园林场,东至曹宅千人安村。从千人安村折返,经石头园村、石头园林场、武平殿、盘前村、大云关、里宅村等下山,至山下曹、尖峰山,抵达终点智者寺。

全程赛道10%是景区路段,90%为山路、古道和防火道,一路风光绝美。前半程,要从山脚直上升至山顶,海拔落差千米以上,途中要穿越山顶停机坪和大盘山,这是金华山巅两大制高点。中间半程从武平殿至千人安,这里是金华山东麓,人迹罕至,基本上为原生态的风光。后半程是下山线路,从盘前村一路直下,穿插至尖峰山,回到起点智者寺。

来自上海宝山江边跑起俱乐部的田

霞琴和黄俭益,年龄都超过了50岁,跑起步来还是非常轻松。田霞琴说,在这里每跑一小步,对她来说都是一种享受,“感觉处处都有惊喜等着我”。

参赛者梁本夫和赵煜鸣更是感叹:“山上几时,已经历了四季”。

享受过程最重要

最终,刘朝夺得了全程男子组冠军,李俊超亚军;女子全程组周卫琴冠军,汤莎莎亚军。全程军警男子组许杰冠军、张全红亚军;女子组付玲玲冠军,敖美玲亚军;半程男子组亢新建冠军,钱志平亚军;女子组杨惠红冠军,何丹丽亚军。体验男子组张亚琦冠军,周建立亚军;体验女子组龚秀芳冠军,彭欣亚军。

今年50岁的全程军警女子组冠军付玲玲来自湖南株洲,她说,参加过很多比赛,对金华山的印象是相当美,风景美,空气好,组织好。

完成一次极限越野赛,对女选手来说难度不小。本次越野挑战赛,“青青草”并没给自己定下具体的指标:“赛道很美,也

很危险,对我们来说,安全完赛永远是第一位的。”她感叹,如今无论是国内外比赛,自己都更享受过程。

热门选手分享经验

在2015国际超长距离越野赛“八百流沙极限赛”中,以92小时52分58秒完成402公里比赛并夺得冠军的赵紫玉此次第24个跑完全程。

“55公里不是我的强项,我擅长超长距离连续跑的比赛。”赵紫玉说,“4月1日至3日,我将参加横越中国台湾超级马拉松,全程246公里。所以,这次比赛我以拉练为主。”

赵紫玉说,“在越野赛中,会遇到许多复杂的地形、未知的情况,需要我们敏锐地判断。不能盲目地跑,要在跑步的过程中发现问题,然后找到正确的攻克方法。”赵紫玉表示自己的“跑龄”并不算长,只有4年多的时间,参加了80多场比赛。但他参加的这些赛事都是经过精挑细选的。“这些比赛涵盖的种类非常丰富,更有利于我积累比赛经验。”(通讯员 吴越悦)

600名『驴友』登顶余姚青虎湾岗

宁波十峰登山大联动第二站

本报讯 3月26日,宁波市十峰登山大联动第二站活动在余姚举行,约600名户外运动爱好者登顶宁波境内海拔最高的山峰——余姚青虎湾岗。今年的十峰登山大联动,是连续举办了8年的市群众登山大会延伸出来的一场群众性体育健身活动,自2月28日慈溪蹋脑岗(海拔445米)揭幕,接下来还将有8座宁波境内代表性高峰攀登活动。

十峰登山大联动让全市登山爱好者体会了节庆般的登山氛围,当天的活动更是让参与的小朋友“长知识”。活动当天早上6点多,邱隘实验小学202班的学生张锦妍就和爸爸妈妈一起从市区坐车来到青虎湾岗。这个三口之家经常利用周末参加户外活动,张锦妍说,青虎湾岗这样的地名让她产生兴趣:“上次蹋脑岗站我也参加了,这些名字都挺奇怪的。”也许这次活动之后,小姑娘会记住:作为宁波最高峰,青虎湾岗海拔979米,位于余姚市最南端的四明山芦山境内,紧邻嵊州。

在现场,网名为“香樟树”的女将挥舞着余姚“一起走户外”俱乐部的旗帜,一路跑到终点,感觉不过瘾,又重新出发跑了一圈。她说:“我也跑马拉松,但是长跑和登山感觉是不同的,各有乐趣。”

(通讯员 戴斌)

100余位老人“漫步”南湖

本报讯 近日,嘉兴100余位老人开展了一场绕南湖景区快走一圈的健身活动。该活动由嘉兴市南湖社工服务社发起,旨在丰富老年人的生活,倡导健康生活方式,减缓衰老,提高生活品质,营造老年人邻里互助的氛围。

“这次快走健身活动我们会从南湖会景园向西出发,环南湖走一圈,全程大约4.5公里。”嘉兴市南湖社工服务社的王丽平介绍,活动开始前工作人员给每位老人发放一张健步走记录卡,活动中设有南湖会景园、小南湖、春园、老南湖渡口四个点,参加者集齐每个点的盖章后方算完成

健步走全程。

“我已经退休7年,平日就喜欢锻炼,早上走路,晚上跳排舞。这次听社区里说有一个快走健身活动,我马上就报名了。”来自枫杨社区的魏耀祖已经67岁了,在当天的活动中也算一位“年长者”,不过老人身板硬朗、精神矍铄,活动开始后,只见他健步如飞,很快就到了队伍的前头。

活动中,有的老人通过活动向他人展示了自己的“功力”,有的老人却透过活动看到了自己的不足。来自农翔社区的邵秀英今年也已经60多岁,不过相比魏耀祖轻快的步伐,邵秀英的步伐显然就慢了不



定向越野 快乐运动

3月27日,“美丽北洋·定向越野”活动在台州市黄岩区北洋镇举行,吸引了100支队伍、共500人参加。参赛选手按照地图及任务书提示,徒步前往毛坦桃园、中德农场等10个点位完成相应任务,在阳春三月的山水之间,发掘北洋魅力风情。

通讯员 卢菲虹 蔡紫嫣 文/摄

编读往来

秦先生问:3月26日,姚庄有一场健身走活动在浙北桃花岛举行,听说有近500人参加。请问该活动是固定的赛事么,能介绍一下赛事的相关信息吗?

编辑@秦先生:2016姚庄最美生态绿道健身走活动是全镇每年开展全民健身运动的一项重要活动,有来自全镇各村(社区)、机关干部代表及广大徒步走爱好者参加,也是今年姚庄桃花节系列活动的“重头戏”之一。健身走活动以桃花岛水韵广场为起点,沿桃花岛景观道绕行一周,穿越全岛最美桃林回到起点,全程3.5公里。在完成了近一个小时的全程行走之后,参赛者可以在活动背景墙上签名留言,记录沿途的美景和运动带来的快乐。

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223

战略合作伙伴

合作伙伴

