# 厉害了！从日出跑到日落，“勇士”永不放弃！

在金华山上跑完100公里，最快需要多少时间？现在有了答案——张世超用15小时25分43秒，从早上6点出发，晚上9点25分43秒回到终点创下纪录。不过，更多跑者需要从日出跑到日落，还要继续跑，一直跑到明天日出！

在他面前，半马、全马是不是浮云？这么疯狂而激烈的赛事，就是2017金华山之巅·百公里越野挑战赛——这是金华史上赛道里程最长、时间跨度最长、神级选手参赛最多的一场越野马拉松。

## 金华史上里程最长越野赛

25日上午，2017金华山之巅·百公里越野赛在尖峰山石墙脚鸣枪开赛，赛道里程中精英组赛道长达100公里，接近2.5场全马的长度。

天蒙蒙亮，选手们就已经整理好装备出发了。比赛分100公里精英组、60公里竞赛组、39公里挑战组和20公里毅行组，共有464名选手参赛。

赛场上高手云集，有中国超马之父、第一届八百里流沙世界冠军赵紫玉，第一届八百里流沙完赛选手王航兵，2016金华山之巅越野挑战赛57公里组冠军刘朝，以及厦门的赤脚跑选手吴善宽、高振柱……这些可都是“大神”。就拿赵紫玉来说，他曾经连跑92小时52分58秒，完成总里程402.2公里，要知道金华到杭州也才不到200公里。

毅行组、挑战组里程相对较短，在上午和中午就基本完成比赛了；竞赛组下午完成比赛，均决出了男女前三名。100公里精英组则是高手对决，拼的是体力、耐力和勇气。

## 最虐越野之旅

当晚9点25分左右，激动人心的时刻终于到来，精英组的“领头羊”张世超抵达了终点，一冲过终点，这个帅小伙就忍不住涌下了热泪。张世超来自广东深圳，跑友们叫他“小米加步枪”。他说，去年也报了金华山的越野赛，由于天气原因没来，挺遗憾。今年又报名参加，拿了冠军很激动。

“我很喜欢夜跑，平时工作只有晚上有时间跑步，晚上比较安静。”跑了100公里后，张世超感觉身体挺疲惫，但人很爽，“金华山的赛道有很多爬升，刚下过雨道路湿滑，还迷路了，这是我跑越野赛以来最虐的一次。”

他说，过程的确比较难，摔了几次，还迷了路，挺累的，但在过程中不抱怨，坚持下去，最终就能突破自己的极限。这几句话他说的十分认真，对金华山赛道也是记忆深刻。

从第一天清晨到第二天上午，在茫茫大山之中，克服疲惫，藏起恐惧，长途奔袭，勇往直前，无论对于跑者还是工作人员来说都是一场坚守，十分不容易。而每一位跑者身上具有的勇气和坚韧是一种十分珍贵的品质，值得任何人去学习。

## 金华山美景迷倒全国选手

话说回来，来过金华山越野赛的跑者，几乎个个都爱上这里。

金华山也是浙江为数不多的平均海拔在千米以上的高山台地，最高峰大盘山海拔1314米，区域内植被种类丰富，森林覆盖率达80%以上，是户外越野运动的绝佳之所，近年已成为户外运动爱好者心中的胜地。而且有深厚的人文底蕴，是历史上著名的“江东名山”“道教第三十六洞天”等景点古迹皆大名鼎鼎。

据了解，今年金华山将重点打造黄大仙文化园、智者文化园和婺文化园三大文化旅游品牌，大力开发特色小镇、乡村旅游，构建多条旅游精品线路，还将计划适时启动武平殿隐士村、大盘山1314主题公园等项目。

其中，最具看点的是双龙溪峡谷新项目，以双龙水库为起点，沿着山涧溪流溯水而上，徒步抵达双龙洞。双龙溪峡谷廊道将与霞客古道、牧羊古道、朝圣之路、工人疗养院至盘前游步道等，通过适当整修、衔接，从山脚至山顶，串联起一条长达约100公里的金华山登山游步道。

今后，大家将可以从全新的视角感受金华山，发掘金华山隐藏在各个角落不为人知的美景。

（通讯员 方跃镇）

# 50项户外休闲活动让你周末忙起来

## 运动、赏花、采摘……应有尽有

春日的杭州，诗和远方，近在咫尺。日前，2017“醉美春日”杭州户外休闲季启动，在未来的三个月，推出亲子体验、赏花采摘、体育运动等六大主题、50多项适合春季户外体验的旅游休闲产品与线路，邀请市民和游客共赴春天盛宴。

针对杭州春日户外体验，杭州推出“醉美春日”杭州户外休闲季项目，各区（县、市）推出了当地的特色景点与休闲主题，活动自3月18日启动，将一直持续到5月，期间将有第七届千岛湖骑游大会、西子女性瑜伽大讲堂等活动。

如果这个春季想走得稍远一点，不妨将出行半径延伸到杭州周边。据某旅游平台预订数据显示，今年也有不少市民选择赴杭州周边踏青，如无锡鼋头渚、宁波四明山、鄞州区锡杖……其中，无锡拥有“世界三大赏樱胜地”之一的鼋头渚，从杭州乘高铁到无锡只需2小时。据悉，自驾游、高铁游是春季周边主要游出行方式，占比超8成。另外，赴日赏樱游也进入出游高峰，今春该线路价格较去年同期约有5%的下跌幅度。

### 链接：这些杭州春日户外项目值得一去

●浙西大峡谷花季群樱会（2月15日—4月15日）

地点：浙西大峡谷、浙西天池景区

●欢乐春笋节（2月25日—4月2日）

地点：白水涧景区

●浙西大龙湾山花节（3月中旬—4月12日）

地点：浙西大龙湾景区

●第三届双浦樱花节（3月中旬开始）

地点：海皇星生态探险乐园内

●我和“莓宝”嗨翻天（3月18日—4月30日）

地点：建德市果蔬乐园兴民草莓基地

●千岛湖·里商乡茶文化节（3月25日—4月25日）

地点：里商乡

●洞桥山乡节（3月—4月）

地点：富阳区洞桥镇

●千岛湖骑游大会（3月—5月）

地点：千岛湖环湖绿道

（通讯员 贾晓芸）