

括苍山越野赛赛道:天生丽质,任性傲娇

如此虐心却能广虏人心

本报记者 毛锦怡

最美人间4月天,柴古括苍又来了!2017临海柴古唐斯—括苍山越野赛将于4月22日-23日(本周末)开赛,今年的括苍山越野赛最终报名人数近1500人,其中包括20多个国家的200多名国外选手。缘何这项今年才第三届的越野赛事会声名远扬,引来全国乃至全球越野爱好者无数赞声,今年的赛道和赛事后期服务又有何亮点?为此,记者前往临海一探究竟。

A 参赛者:积极拥趸

去年,柴古唐斯——括苍山越野赛被评为浙江十佳商业体育赛事。主办方周到严密的组织,志愿者尽心尽力的服务,令这项赛事散发出了金牌赛事的魅力,同时也吸引了全世界的越野高手云集括苍论剑。临海市登山协会会长陈东辉介绍说:“原参赛名额计划为1000人,报名网站一经推出,3个小时内就爆满,组委会商量后最终把人数扩大至1500人。”

今年赛事路线较2016年略有调整。2016年最长距离82KM组别取消,升级为100公里组别,累积爬升6150米,设计为环线赛道,起终点均设于临海古长城(完赛选手将获得5个ITRA/UTMB积分),总关门时间为30小时。另外两个组别分别是62公里和50公里,累积爬升分别为4200米(完赛选手将获得4个ITRA/UTMB积分)和1810米,关门时间分别为18小时和8小时。

B 赛道:任性傲娇

柴古唐斯括苍山越野赛一开始只是黄岩的几个越野爱好者发起,在黄岩九峰山一带开展小型的赛事活动。2015年开始与临海市登山协会合作,把赛点移到了括苍山脉。

“柴古唐斯”的名称其实是台州本土方言的谐音“sa gu dang si”,通俗地说就是“使劲打你屁股”,之所以用这个来取名,是源自于跑完全程的体验,代表的是一种身虐心不虐的意境,而在这以后加一个PLUS,无疑就是要让你虐到痛彻心扉,畅汗淋漓。

C 志愿者:用心服务

除了虐心、环境优美,括苍山越野赛还有一个卖点就是离市区近。“只要两公里就能跑到赛道起点,这样得天独厚的地理优势在全世界都屈指可数。”临海市体育局副局长王明正说,这有利于赛事后期吃住服务,也更有助于把更多历史古迹串联在路线中,“历届的赛事我们都要求参赛者从兴善门广场出发绕古长城跑两公里。途经千年古街、古寺古塔等历史文化古

迹,让参赛者在奔跑中也能领略到临海的秀丽江山、历史风情。”为了让参赛者能享受到周到的服务,临海登山协会特地从当地3000名登山爱好者中挑选出300位志愿者,这些志愿者中不乏资深跑友,甚至还有不少百公里越野跑的大师。

两个月前这些志愿者就开始忙碌地参与筹备工作。尤富中是其中之一,退休后一直热衷于户外休闲的他

也是山不高累积爬升却达到6000米的原因。另外整条赛道有十几个70度的超级陡坡,难度系数堪比一些国际级越野赛事。

焦朝辉兴奋地说道,这条赛道除了虐,风景也是美得令人窒息。每年四月份是括苍山脉景色最优美的季节,茂密的丛林,青翠的竹林,艳丽的高山杜鹃,赛道所经之处有古寺、山村、茶园、梯田、瀑布、小溪,半山腰云雾缥缈,宛若仙境,不失江南婉约之美感。

想法很简单,“家门口的赛事我当然要尽心尽力。”尤富中他们的团队中最让他敬佩的是一位65岁的老人,虽然年龄最大,却最热心,每天往返50公里负责山上的杂草、垃圾的清运工作。

另外据介绍,为了服务好参赛者,组委会也做了周密的安排,志愿者和安保人员将达到600余人,共8各组别。后勤保障共设12个CP点、3个SP点。



听评书、练养生功、弘扬国粹文化

杭州西溪湿地的另类打开方式

本报记者 朱郑远

还在想着周末或者空余时间去哪里可以健康的玩一玩、学一学吗?最近杭州西溪湿地国家公园在演武厅推出了“健康养生体验游”,给想健康养生的市民提供了一个好去处。

“虽无弱水三千里,不是仙人不到来。”一曲溪流一曲烟的西溪,不带一丝尘土,不带一分喧嚣,宛如红尘中的原始净土,淡泊清幽中带着质朴清新的气息,不失高雅的款款走进生态专家和广大游客的心里。

作为全国首个国家级湿地公园,杭州西溪湿地国家公园因其优美的自然风光和深厚的人文底蕴深受游客青睐,更因其“城市湿地、农耕湿地、文化湿地”的独特魅力,成功地加入了国际重要湿地名录,并被国家旅游局授予国家5A级旅游景区称号,是全国十大魅力湿地之一。

西溪除了轻柔别致的自然韵味,

还有柔中带刚的“十八般武艺”、虎虎生威的“船拳”,还有丰富的养生体验。“现代人随着经济社会的发展,对自己健康的要求越来越高,对与养生的需求越来越强。于是,我们在西溪演武场推出了由杭州健身气功协会专业教学的‘健身养身体验游’,并且我们采取的是低收费模式,基本上没有学习门槛。”杭州市健身气功协会副会长兼秘书长李红苗说道。

演武场既是西溪湿地人文历史,同时也是国家体育总局正式授牌的中国健身气功协会俱乐部。这里是水浒爱好者的聚集地,也是武术爱好者举办各类文化交流活动及表演武术的场所。

到演武场,可以听一段荡气回肠的《水浒》评书,在故事里感叹人生也曾中流击水浪遏飞舟,也曾豁达恬淡海纳百川。与好友相视一笑,人间多

少事,都付笑谈中。而今峥嵘岁月打眼过,将在尘世中沉浮几十载的心回归自然,回归本真。

听完评书,观看节奏明快的武术表演和动静相间的健身气功,再跟随大成拳的传人、武术养生导师李红苗,打一套八段锦,习一套内功心法,练一练站桩养生,听一听四季养生课堂。心已平静,将四季轮转与人体相关的规律牢记于心。健身养身,便是顺应四时变化,从自然变换中汲取养生之法,强健体魄,延年益寿。

最后,在演武场还有专门的国粹文化老师,他们奏一曲《高山流水》,再随国画大师挥毫泼墨,将眼里所见一方景色,心中所想一番感受付诸纸上。静执茶一盏,听清风造访厅堂,小轩窗微扬,轻拢一袖荷花香。

时间:每日

地点:西溪湿地演武厅

“五一”劳动节怎么过?

不如去黄湾参加千人定向赛

定向运动因其智力与体力并重的项目特点,近年来越发地受到了人们的喜爱。4月29日下午1点,劳动节假期的第一天,嘉兴市海宁黄湾镇(尖山新区)将举行一场大规模的千人定向赛,热闹过节。

黄湾镇(尖山新区)拥有依山傍水、十分优越的生态环境。这里原生态的地貌与自然环境,十分适合定向运动的开展,也能够让参与者在运动中感受自然风貌与风土人情。镇(区)有关负责人表示:“举行这样一场比赛,参赛者们穿梭在青山绿水之间之间,在比赛的同时,更真切感受黄湾这片热土的内在魅力。”

比赛时间定于4月29日13:00,如遇下雨天气则顺延一周。同时,这次比赛不同于以往一个场地一张地图的形式,将分三个项目,分别于黄湾镇冷冰坞、大尖山、宽塘同时进行。(通讯员 陈卓蓉)