

# 公园到荒原的跑动扩展



在哪里可以跑步,这是个傻问题,你随时随地都能跑起来,只要你穿上跑鞋,离开家门。跑起来,用双脚丈量着大地的辽阔,用心灵感知着天空的高远,用身体探索着自己的极限。

## 奥森里的跑步热潮与自然课堂

在北京城区内,最优良的跑步公园应该算是奥林匹克森林公园,跑友们认为这是奥运会留下的最珍贵的遗产。几年下来,北窗制作了详细的奥森公园跑步地图,供跑友们分享。2009年国庆节时,人们坐在电视机前看庆典晚会的时候,当天正是奥森公园北园对外开放,这一天晚上,北窗在这里跑步。

2011年的8月初,如果人们来到奥林匹克森林公园,就会发现这里铺设了长18公里、宽1.2米的红色塑胶跑道。塑胶跑道具有适度的弹性及反弹力,可吸收脚部冲击力,能够减少体力的消耗,还具有防滑性能。这条道被称为“乐跑健步道”,所有热爱跑步或者说热爱走出家门的人,都能在这里找

到点乐子。例如说在奥森公园里很多带着外放广播疾步前行的人,从他们的身体里就能流淌出“青藏高原”的激昂旋律。还能看到装备全面的跑友,户外人士挪亚说,“跑步现在变成了一件很潮的事情,很多跑步装备也很酷,科技含量很高。”

奥森也是一个学习自然的课堂,乐跑健步道附近有各种植物,不少品种上面都挂着介绍牌,例如说“银牙柳”,已经向人们展示了它毛茸茸的即将舒展泛绿的春天气息。如果你经常来到这里呼吸新鲜空气,也许会注意到春天在什么时候真正降临北京,公园里有湿地、各种鸟类,就算是公厕也是环保科技。户外跑爱好者马德民介绍,大兴念坛滨海公园,可以媲美奥林匹克森林公园,里面也有塑胶跑道,临近地铁大兴线的义和庄站D出口。

(下转D07版)

►在四姑娘山跑步,奔跑的身后是雪山,面前是冰川融水。风景在脚下和眼前不断变换。受访者供图



责编 范焯 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴



## 扬帆之旅

SAIL TOURS 天马国际旅行社 北京朝外分社

朝阳北路门市	59294413	59294410
六铺炕门市	82032201	82032309 82032731
三元桥门市	15101183286	朝外分社 69085600

---

### 马尔代夫瓦度岛 (vadoo) 四晚水上屋

蜜月赠送气泡酒/巧  
4月特惠 **13300元/人**

### 马尔代夫狄娃岛 (Diva) 北京直飞

蜜月赠送:果盘/气泡酒  
四晚沙滩屋 4月尊享 **17100元/人**  
四晚水上屋 4月尊享 **20300元/人**



### 江西

世界遗产-三清山/千年子都-景德镇/美丽婺源鸳鸯湖双卧五日游  
天天发团 **1255元**

最美乡村婺源(江湾/李坑/彩虹桥)江陵油菜花双卧四日游  
天天发团 **1470元**

---

### 马尔代夫月桂岛 (J Hotel) 四晚六天

蜜月赠送:果盘/气泡酒  
1晚马寮+3晚沙滩屋 **9990元/人**  
1晚马寮+3晚水上屋 **10800元/人**

### 马尔代夫妮娜岛 (Niyama) 北京直飞四晚六天

蜜月赠送:蜜月晚餐/香槟  
4晚沙滩屋 **20100元/人**  
4晚泳池水屋 **24900元/人**



### 华东

华东五市送渔米之乡绍兴/西溪湿地二期+世博纪念馆+水乡乌镇双卧七天  
天天发团 **850元**

新景超值A-华东五市送渔米之乡绍兴、西溪湿地二期送水乡乌镇+世博纪念馆双卧七天  
天天发团 **1010元/人**起

华东五市+扬州瘦西湖送渔米之乡绍兴、西溪湿地二期送水乡乌镇+世博纪念馆双卧七天  
天天发团 **1260元/人**起

---

### 美国

美国西海岸一地8天 4/17/28日特价 **8300元/人**  
浪漫夏威夷自由行 2人即可成团 **11800元/人**起

美国东海岸夏威夷14天 4月2/8/11/14/27日6月13日出发 **16500元/人**起

美国东海岸夏威夷+加拿大+大瀑布16天 5月4/6月14日 **19800元/人**起

美国西海岸+黄石公园10天 6月30日 **20800元/人**



### 回韩

韩国游轮七日游 4月整月 **1680元**  
韩国仁川首尔济州岛海陆空7日游 4月22/29日 **2380元**  
韩国全境5天(自费全含) 4月4/11/18/25日 **2480元**  
特价首尔深度游(韩剧主题团) 04月13日 **2880元**  
日本赏樱之旅日本海陆空6日游 4月13/20/27日 **2880元**  
本州经典六日游(大阪+京都+箱根+东京) 4月5日-30日 **4680元**起

---

### 欧洲

德法荷比卢5国7天 4月7日 **9300元**  
法意瑞3国10天 4月整月 **12000元**起

德法意瑞梵奥6国12天 4月整月 **11400元**起

德法荷比奥意梵瑞8国14天 4月整月 **12600元**起

英国一地7天 4月10/17/30日 **14600元**



### 安徽黄山

黄山观日出/宏村/塔川/千岛湖+杭州/上海【世博纪念馆】双卧七天  
天天发团 **1780元**

黄山/千岛湖+华东三市【世博纪念馆】水乡乌镇 双卧七天  
天天发团 **1790元**

---

### 澳洲

澳一地8天 4月3、12、23、27、29日 **9600元**  
奥凯8天 4月2、5、16、19、30日 **10400元**起

澳新12天 4月3、10、15、17、18、24、25日 **11400元**起

奥新凯 4月12、22、26、29日 **13800元**起



### 江苏扬州

烟花三月下扬州赏烟花,品特色早茶  
扬州瘦西湖/个园【纯玩】镇江金山寺/西津古渡 双卧四天  
天天发团 **1350元**

醉在乌镇西塘,赏在西溪湿地,吃在杭州  
乌镇西塘 杭州【非诚勿扰1+2半自助、夜宿紧邻水乡】西溪湿地 双卧五天  
天天发团 **1680元**

双岛游:宁波/奉化溪口/桃花岛/普陀山祈福 双飞四天  
天天发团 **3050元**

禅修之旅/参与佛事/沐浴身心/住佛学院普陀山祈福/佛学院众生观摩参加早课 双飞三天  
天天发团 **2620元**

---

### 港澳东南亚

港澳品质双飞5天 3月整月 **1850元/人**起  
4月6/13日 **2380元/人**

港澳五日品质升级四星精致游(海洋线) 4月整月 **1480元/人**起

香港往返单机票自由 4月 **4380元/人**起

台湾环岛8日游 4月 **3080元/人**起

精选泰一地6天 4月16/23日 **3380元/人**

无忧泰一地(含沙美岛)6天 4月整月 **3980元/人**起

泰新马10天 4月5日——4月30日 **4680元**起

恋恋普吉四晚六天 4月整月 **5680元/人**起

浪漫巴厘岛自由漫步蜜月之旅 周一、五发团 **18800元/人**起

塞舌尔七日自由 4月整月 **18800元/人**起



### 四川

成都/九寨沟/牟尼沟, 双卧七日 天天发团 **1530元**

成都/九寨沟/牟尼沟/峨眉/乐山, 双卧九日 天天发团 **1780元**

成都/九寨沟/牟尼沟, 双飞五日 天天发团 **2350元**

成都/九寨沟/牟尼沟/峨眉/乐山, 双飞七日 天天发团 **2590元**

成都/九寨沟/牟尼沟/都江堰/青城山, 双飞六日 天天发团 **2590元**

成都/都江堰/青城山/峨眉山/乐山, 双飞五日 天天发团 **2700元**

成都/四姑娘山/丹巴, 双飞六日 天天发团 **2350元**

成都/雅安/泸定/海螺沟, 双飞五日 天天发团 **2380元**

扬帆之旅 带您畅游天下