

(上接D06版)

如果你不介意PM2.5,当然可以随时随地跑起来,北窗也发现他周围的朋友,平时不跑步的人,在换季时经常会被各种小病困扰,但是跑步的朋友们身体都很好。“其实我觉得生活在北京,有很好的跑步条件,一般来说离家附近不远就有公园,每个公园一般来说都适合跑步。”当然,这句话也可以这么理解,你如果不跑步,可以有千万种借口。但是你坚持跑步,可能只有一个理由,或者没有。

越野跑已成为户外山地文化的一部分

跑步的人,和跑步这项运动,也正在跑向更广阔的天地。马德民觉得,2011年是中国跑步运动高速发展的一年。各种户外运动品牌也举办各种活动,支持跑步运动在民间的发展;有人喜欢晨跑,有人喜欢夜跑,国外白领还流行午间跑,刚好放松一下身心,下午工作更有干劲。各地的城市马拉松迅速爆满,有的人跑步上瘾,热衷于去各地参加马拉松赛事。跑步爱好者不满足于狭窄拥挤的城市,户外越野跑便进入大家的视线。

2012年的春节,马德民和几个朋友在四川的四姑娘山跑了起来,用脚的律动感受了不同性质的地貌和风景。路线选择了从双

桥沟沟尾出发,这里环绕周围的山峰有阿妣山、玉兔峰、牛心山、野人峰等非常壮观的山峰,前3公里的路线是公路、草甸和栈道路面。刚开始跑在水泥路面上,有点兴奋了,马德民脱掉鞋子和袜子开始赤足跑,没几分钟还是感觉太凉,赶紧穿鞋继续前进。跑步路线转入森林间的草甸。而跑在冻结的河床上很舒服,跨越小溪流变成了一种享受,那些似乎只在传说中的场景都出现了:奔跑的身后是雪山,面前是冰川融水,他突然想到,“难怪我的好友、摄影师大川健三到四姑娘山就不离开了”。

户外越野跑,看着风景在自己脚下和眼前不断变换,马德民说,“越野跑首先是融入自然的户外运动,要求参与者以高度自主和独立完成的方式挑战奔跑中所面临的各种地形和气候。而每当这些越野跑赛事举行时,就会变成爱好者的狂欢节,不仅仅是同场比赛的,还有老友的重逢、家人的助威、游客的鼓舞,越野跑运动已经成为户外山地文化的一部分,竞技者有其道,参与者乐于行,探索自然,各取所需,各自为乐。它衍生出的亚文化影响着更多的国度和跑者,恪守山区环保原则、独立自主完成赛事和严肃谨慎的组织方式成为每个越野跑赛事的生存样本。”

■ 体验者说

当不满足于徒步就开始了越野跑

● 马德民,户外跑爱好者

长距离徒步(Trail Walk)活动如火如荼地在各地展开,以香港乐施毅行者为代表的百公里徒步概念已经深入人心,磨坊百公里各地系列徒步活动成为一个标准户外爱好者的入门必修课;而越野跑(Trail Running)是那些不满足于徒步的跑步者的最爱。

从2002年开始举办的杭州西湖跑山赛已迎来第十个年头,2012年的VIBRAM香港100公里超级越野跑吸引了超过60名大陆选手参与,他们中的绝大多数人成为第一批获得环博朗峰极限越野跑报名资格的中国选手;而对于每个越野跑的铁杆粉丝来说,参与一次极限越野跑(ULTRA TRAIL RUNNING),比如说7天250公里的戈壁长征(Gobi March)和摩洛哥撒哈拉沙漠地狱马拉松(MDS),或者是环博朗峰极限越野跑(UT-MB)和美国西部100英里超级越野跑(WS 100M),是进入极限越野跑的敲门砖,也是值得回味一生的经历。



奔跑在云南大理苍山之上。

五零 摄

■ The North Face 100 北京国际越野挑战赛

赛事在每年5月初的星期六举行。设有三个比赛项目,100公里、50公里和10公里。据介绍,参赛人数由2009年的3274人上升到2012年的8600人(预计)。

比赛路线混合了公路、河套路、山路和土路等。山路和土路占总路线的55%左右,海拔最大落差值达950米。比赛起点位于著名的居庸关长城脚下,终点设在风景优美的十三陵水库,整个比赛路线的海拔最低点为100米。2012年100公里项目的参赛人数限制在200名。

Vibram香港100公里超级越野跑

比赛路线从西贡半岛北潭涌起步,途经一些香港最美丽的景点,包括偏远又未受污染的海滩、古树林、自然教育径及陡峭的山岭。与香港现有的一些赛事不同,Vibram香港100公里极限耐力跑挑战赛可以与一些全球最好的耐力赛相媲美,并吸引了很多海外和本土的参赛者,原因在于这是香港唯一可以用个人身份参赛的100公里赛事。赛事累计爬升高度超过4500米。参赛者必须在32小时内完成赛事。

【链接】四大远足径重新认识香港历史文化

要认识香港的最佳方法莫过于游走香港四大远足径。

麦理浩径可以欣赏到西贡众多沙滩美景;横跨港岛、九龙、新界的卫奕信径可以将你带到香港群峰上;走在最短的港岛径上,能见证香港由战前、开埠到现今商业社会的转变;大屿山上的凤凰径连贯岛上多处景点,包括香港最大的禅院、最美的观日点、最纯朴的水乡风情。

(下转D08版)

责编 范焯 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

CITS 中国国旅

24小时 预订电话
400-600-8888

国旅在线
www.cits.com.cn

旅行社许可证第1号: L-BJ-CJ00001
中国旅行社协会会长单位
北京市AAAAA级旅行社
上市公司 品质保证 股票代码601888

七彩欧洲

欧洲经典游—法瑞意梵10日游
出发日期: 4月9日 **12680元**
赠送游览世界遗产: 游览世界文化遗产伯尔尼老城及比萨斜塔
品质升级: 意大利及瑞士住宿四星酒店
惊喜特惠: 持本报前往国旅门市报名, 立减600元

(特价) 帝俄风采—俄罗斯8日人文艺术追寻之旅
出发日期: 4月12日 **9388元**
品质保证: 全程四星酒店, 克宫、冬宫、夏宫全包
特别赠送: 每位参团客人套娃及伏特加酒一瓶
超值特价: 俄罗斯线路全年最低价, 仅此一团

清爽大洋洲
澳大利亚10日全景游(国航直飞)
出发日期: 5月10日 **16999元**
世界遗产: 大堡礁乘豪华游船观赏珊瑚礁群
特别安排: 世界闻名的大洋路, 感叹大自然的鬼斧神工
品质保证: 全程当地四星酒店住宿

神秘中东非
【五一】阿联酋5/6日精彩畅游
出发日期: 4月25、27日 全程五星
自由随心: 一整天迪拜自由活动, 享受购物之都魅力
精心安排: 参观亚特兰蒂斯酒店“失落的世界”水族馆

神奇美洲
特价! 美国东西海岸夏威夷14天游
出发日期: 5月3日 含环球影城门票
度假胜地: 畅游东西海岸名城及度假胜地夏威夷
自由随心: 洛杉矶罗迪欧大街半天自由购物时间

亚洲

台湾环岛经典8日游
出发日期: 4月每周多次发团 国航直飞 **5280元**
温馨舒适: 全程安排当地4星酒店住宿, 舒心游台湾
眷恋旅途: 精选当地特色景点及餐饮; 全程无自费
4月16日团队赠送“Time for Taiwan”演唱会门票
观看全能小天后郭采洁、人气团队飞轮海、苏打绿精彩表演

日本伊豆箱根东京东浪浪漫5日自然人文交响曲
出发日期: 3月31日, 4月3日 **8980元**
惊喜特惠: 两人报名共立减1000元
温馨舒适: 全程当地四至五星酒店, 两晚特色温泉

【品质之旅—赏花专线】韩国清新享客5日
4月11、25日; 5月9、23日 **4580元**
品质之旅: 全程无自费, 入住韩国5花特二级酒店
超值赠送: 乱打表演

【早春赏花】完美韩国6日—济州岛+内陆全景
出发日期: 4月8、19、26日 **4280元**
精华纵览: 海港城市+浪漫岛屿+千年古都+动感首尔
欢乐无限: 安排世界十大主题乐园之一“爱宝乐园”

柬埔寨5晚6天探秘之旅
出发日期: 3月29日; 4月11、25日 **5580元起**
世界遗产: 全面深入地接触吴哥窟遗址群
品质保证: 纯玩团, 全程无购物

泰国精品双岛情缘—风情泰国5晚7天
出发日期: 5月1、7、11、17、21、27日 **3880元**
双岛休闲: 爱琴岛+格兰岛
温馨舒适: 全程住宿当地4星酒店, 安排特色餐

春游送大礼 惊喜赢不停

产品优惠 购物有礼 满额赠礼 抽奖好礼 注册有礼
更多活动详情敬请关注国旅在线网站
www.cits.com.cn 或详询 400 600 8888

国旅® 中国国际旅行社总社有限公司

国旅移民咨询电话: 4008886528/65884845

新浪旅游 网上旅行社 推荐线路

【东区】

国贸: 65673700
东大桥: 65970792
劲松: 87216081
朝阳门: 85253171
东直门: 64166625
三元桥: 84541608
灯市口: 65123079

【南区】

大郊亭: 87951234
朝内: 65129519
东四十条: 64176400
东三环: 51284458
朝阳路: 85528369
朝满街: 85787677
通州: 80819852

【西区】

王府井: 85227698
崇文门: 85112048
方庄: 67616813
广安门: 83520568
大兴: 69259464
丰台: 63808119

【北区】

复兴门: 86035933
石景山: 68681556
五棵松: 68211017
海淀: 68474756
世纪城: 88871492
甘家口: 88083871

【北区】

亚运村: 64874407
京: 64733371
北太平庄: 82255712
五道口: 82526076
安上: 64410010
地: 82975830
望京新城: 64703822
马连洼: 62739459
顺义: 69447231
天通苑: 84842311

北京东城区东直门大街1号国旅大厦。如需旅游, 请到就近的中国国旅门市咨询报名。勿信街头非法一日游小广告。出发日期, 价格请以最终报名时为准!