



“挑战8小时” 10位港人参赛

新京报读者捐出球衣“奖品”与报纸参与义拍；邢台小哥儿俩已募集1726.2元

新京报“挑战8小时”慈善越野徒步赛进入最后倒计时，截至昨日，已有过半参赛选手陆续赶到中国青基会领取参赛包，有的人还捐出物品参加现场拍卖。

者，今日是领取参赛包最后一天，请及时领取参赛包，来不及今日领取，可在9月8日出发当天在集结地点领取。如最终仍未领取参赛包，将视为退赛，但中国青基会仍会发放捐赠纪念证书。

拍品 读者捐球衣和《新京报》

据青基会统计，目前已有企业和个人捐出一些有意义的拍品，有口琴、帽子、报纸、运动T恤等。

新京报读者雷宁捐出一件西班牙球队的红色球衣和一张今年7月3日的《新京报》。

“对我来说，这两件物品很有意义。”雷宁说，这件阿迪达斯球衣，其实是他参与新加坡一次读者互动活动时获得一等奖的奖品，同时领到的还有一张在鸟巢举行的曼城对阿森纳的球赛票。

雷宁坦言，这件衣服他穿过一次，就是在看那场球赛时穿的。回家后洗了就一直放在衣柜里收藏。

随球衣一同捐出的《新京

报》，在雷宁看来，更有意义。“报纸上有我领奖的照片。”

“报纸就这一份，我自己就留了个电子版的。”雷宁说，自己喜爱体育，又爱看书，希望参加这次活动能帮到孩子。

此次慈善挑战赛的特约小嘉宾——邢台小哥儿俩解平云和解平冉也将于6日抵京。

昨日，家长解爱民说，小哥儿俩已募集到1726.2元。两个孩子的母校邢台市郭守敬小学也将于今日发起校内募捐行动，募集的善款将委托仍在读的解平云带到中国青基会，捐给“快乐阅读”项目。同时，小哥儿俩还征集到7幅书画作品，都是当地有名画家捐赠，也将捐给青基会。

团队 9家企业将组队参赛

“挑战8小时”慈善越野徒步赛自推出以来，得到很多企业的大力支持。

本次活动有北京新燕莎商业有限公司、诺安基金、新京报、新浪乐居、百威英博啤酒投资(中国)有限公司、三菱商事(株)北京事务所、中坤集团、北京奥利来康体设备有限公司、苏州永鼎图书文化有限公司共9家企业捐款并组队参赛。

此次活动在赛事组织上

也得到很多企业的鼎力支持，一汽马自达作为主赞助商承担了赛事大部分的运作经费；卡夫食品中国、可口可乐为赛事提供了饼干、巧克力糖、矿泉水等补给赞助；南京边城体育用品股份有限公司、深圳宜准电子有限公司、英思柏锐贸易(北京)有限公司分别为赛事提供了“奥地利 NORTHLAND”、“SALEWA”、“EZON”等户外运动品牌的奖品赞助。

参赛者 港人也将来京体验

慈善徒步赛，对香港人来说并不陌生，很多公益组织都会用这样的形式筹集善款。而参赛者更加关注挑战赛背后所关注的公益项目。“它不仅局限在捐钱，也让人们身体力行地去体会做公益的快乐。”

昨日，记者获悉，香港公益组织“苗圃行动”已在香港地区招募了10人参加此次挑战赛，体验内地的首场“挑战8小时慈善徒步赛”。

“第一年就有1000多人参加已经很不错了。”苗圃行动署总干事许彬彬表示，虽然青基会是第一次筹办这样的公益活动，但准备得很充分，去年就派人来参加苗圃行动的“挑战12小时”慈善徒步赛，并详细询问检查站点的设置、物品供应、如何计算时间等各种细节问题。

工程的一个品牌，许彬彬觉得，这项赛事活动在寻找赞助、与政府的沟通和协调方面难度小。而所选赛道风景优美，对于参赛者很有吸引力。

据许彬彬介绍，在香港，苗圃行动举办的慈善挑战赛是“挑战12小时”，至今已有14年历史，平均每年能募集善款约200万元。挑战赛有42公里、23公里和10公里三个级别供大家选择，如中途走不动，可在检查站乘车返回，退出比赛。而在全程路段的各个检查点为参赛者服务的，是苗圃行动征集到的各个行业的志愿者。

许彬彬表示，苗圃行动希望参赛者能在比赛中体验到贫困山区学生走很长的路去上学的感觉，参赛本身就是一个传播公益理念的过程。“自己出一份力，朋友也出一份力”。



今年7月2日，新京报《斗欧》特刊读者活动颁奖盛典在新京报社举行。足球评论员徐阳(左)与获奖者雷宁合影。现雷宁已将这件获奖球衣捐给中国青基会参与义拍。 资料图片



【安全&求救须知】

1、赛事赛道并不封闭，全程除个别路段、部分时间为交通管制外，其他路段参赛者要遵守交通规则，注意安全。

2、遇到参赛者受伤、体力不支或其他意外事故时，经过人员应通知赛道上的就近检查站、补给站或直接向组委会求救。

3、求救时请清楚说明所在位置、号码布号码、受伤情况及联络电话等，以确保组委会及时救援。

4、国际山难求救讯号

●当你需要求救时，请选用SOS求救讯号：连续有规律的发出三短三长三短——三短三长三短——三短三长三短，每隔一分钟重复同样讯号，直至救援人员到达。(即使已被救援人员从远处发现，也要继续发出讯号，使救援人员知道求救者的正确位置。)

●发出讯号的方法：吹哨子；镜子或金属片照射；夜间用手电筒发出闪光；挥动颜色鲜艳的衣物。

【募款播报】

●参赛总人数：**1126**
●参赛团队：**123**
●参赛个人：**634**
●到账善款：**609445.13元**

数据来自中国青少年发展基金会官方网站

本版采写/新京报记者王卡拉 刘珍妮

■ 准备时

黄怒波：赛前宜“穿越”热身

为顺利完成40公里的赛程，“挑战8小时”的爱心大使黄怒波毫不懈怠，前日，他已请工作人员前往比赛地点延庆玉渡山看路线，除此之外，他开始以“穿越”的方式进行体能训练。

提前穿越练体能

前日，黄怒波前往延庆松山攀爬，“早上5点半开始走，下午3点半才从山上下来。”

10个小时的穿越仍不能让他满足，黄怒波计划，今日将前往门头沟继续穿越，比赛当日，将有3个朋友与他组成四人队伍，挑战40公里徒步赛。

“穿越训练十分必要。”黄怒波提醒参与比赛的选手，至少在赛前进行一次户外穿越活动，“哪怕仅有三四个钟头都行。”黄怒波说，徒步行走不光挑战行走者的勇气，更是在考验耐力，实地穿越能锻炼心肺功能和肌肉力量存储，是锻炼耐力的好方法。“没有穿越经验的选手，可以就近前往香山、凤凰岭攀爬一次。”

装备选择宜专业

除了内在的体能训练，黄怒波再一次提醒选手要选择专业的装备。

“新的登山鞋、登山杖一定要试一试。”黄怒波说，

不合脚的鞋会让脚、脚后跟磨出水泡，他在最近穿越时使用的登山杖，由于右杖老是会自动收缩，让他突然失去平衡，容易受伤。

保护双脚，黄怒波建议选手要穿稍厚且软的登山袜，带一个宽的邦迪创可贴，“如果脚后跟磨出水泡，可以贴上。”

除此之外，黄怒波还透露了一个携带毛巾的窍门，“在毛巾上钻个洞，用挂环挂在背带上，出汗的时候，伸手拿出来擦一下。”黄怒波说，流汗会影响穿越的情绪，他也再次强调选手要穿速干衣裤，最好带一件薄的外衣，“山顶的风还是很大的。”