

帮你上头条

○○○

奔跑在最浪漫的街道上



巴黎马拉松起跑盛况 Faith供图

编者 巴黎香榭丽舍大街在世人眼中,是浪漫的中心地带。对Faith来说,那是她马拉松的起点。在浪漫之都奔跑是什么感觉?听听Faith的故事。

游览一座城市的途径有很多种,对于跑步爱好者来说,全长42.195公里的马拉松赛道,无疑是领略一个城市风光最完美的路线。被称为拥有最美赛道的巴黎马拉松,今年迎来了极具纪念意义的第40届赛事,吸引了全球57000名长跑爱好者报名,而我也

是其中的一分子。4月3日比赛当天6点,就收到组委会发来的短信,让人觉得仿佛已经站在了起跑线上,顿感热血沸腾!坐地铁前往起跑点的路上,遇到各种肤色的跑友,有年轻的情侣,年长的老夫妻,结伴而来的朋友,还有一家老小的大家庭……

起跑区位于世界闻名的香榭丽舍大街,平日这里是时尚聚集地,今

天这里是跑步爱好者以脚步丈量这座艺术之都的出发点。在等待起跑时,主持人通过广播一念出了当天生日的选手名字和国家,很暖心又浪漫的安排。

巴黎马拉松的线路设计将城市的历史和文化特色融为一体,以巴黎凯旋门东南侧的香榭丽舍大街为起点,凯旋门西侧福熙大街为终点,途经协和广场、卢浮宫、巴士底狱等著名景点以及巴黎地标建筑埃菲尔铁塔,全程约1/3的路程都在塞纳河的右岸,这样的路线安排让跑者在享受奔跑乐趣的同时也尽揽巴黎胜景。除了美景,沿途的观众和拉拉队的热情也让人振奋不已。一路上基本每隔两三公里就有团体卖力演

出,有摇滚乐队、小交响乐团、鼓号乐队、热舞拉拉队等;市民的加油声不断,一路上听到好多路人对我喊“Allez, Faith!”(我的名字和国籍都印在胸前的号码簿上,Allez是法语的加油),好亲切的感觉!

一路上跑跑吃吃再拍拍照,就这样到了终点,在终点冲刺时,主持人会逐一报出选手姓名和国籍,这个小细节实在贴心。顺利完赛后拿到纪念奖牌,大家都迫不及待地跟自己的奖牌合照留念。另外值得一提的是,巴黎马拉松的赛事官方App做得很实用,选手每经过一个计时点都实时同步,方便亲友团跟踪进度。

春天的巴黎很美,不要错过奔跑在这座最浪漫城市街道上的机会。



Faith

努力工作,尽情玩乐。锻炼好身体,争取80岁还能跑马拉松。

户外笔记

○○○

舍不得老去的山



史玉清

热爱生活的美少女。读书、运动、摄影、文艺,开心就好!

老山有多老?两个不知天高地厚的年轻人,当然不知道。不然,怎么会突发奇想,要辟出一条野道,翻山越岭而过?

他们计划从南京老山直升机场,去往四方当代艺术湖区。沿着康庄大道,步行或驱车,不过11公里左右。机场与湖区之间,隔着连绵起伏的绿——占地7000多公顷的老山国家森林公园。姑娘盯着地图:“不然我们翻过去?”

有一个姑娘,她有一些任性,她还有些疯狂。小伙唯有舍命相陪。

东经118° 30',北纬30° 40',正午时分,两个年轻人一头钻进老山浓密的树林里。野道有很多种,有的前人已踩出小径,虽不如公路笔直平整,却也好走;有的呢,只见群山不见路,大树枝丫交臂相谈,野草与藤蔓纠缠不休,争相漫过膝盖,碎石或者松土在脚下蠢蠢欲动。显然,他们踏上了后者。

手机很快丢了信号,幸而指南针能用。小伙在前面开路,叮嘱姑娘与他保持些距离。不然树枝反弹,就要狠狠“打脸”了。户外经验丰富的他,将沿途的竹竿改造成登山杖。或辟开杂草,或作为支点上下攀爬,登山杖十分好用。

遇到竹林太密,不得不调转方向。而在完全拨不出路的地方他们沿着雨水的流势,陡直而下。“这叫‘刚’,与困难正面交锋”。

野道攀爬不易,很快就出了汗。解衣脱衫,系在腰间。小伙伸手抹抹汗,惹得姑娘一阵大笑,“鼻子黑黑,手上沾的泥都被你抹脸上啦”。姑娘也不轻松,藤蔓上张牙舞爪的刺,扎得她沿途“啊啊”直叫。在这条少有人走的路上,他们吹着春日清风,抱过一棵粗壮的大树,看小片芦苇摇曳,不知名野花在山间静静绽放,笑声洒了一路,为野趣微醺。

几个小时后,有惊无险,两个年轻人终于翻过了山。

回望浮云白日,山川庄严温柔。青春作伴,这一座舍不得老去的山。

运动指数

○○○

南京翠屏畅跑营

活动时间 每周六上午
集合地点 江宁将军大道与翠屏山路交接(好驿来假日酒店对面)草坪

集合时间 7:20
起跑时间 7:30
跑步距离 10KM-14KM
报名方式 免费
关注微信订阅号
南京翠屏畅跑营(njccppy)报名

文艺地理

○○○

莫桑比克岛上华丽的拍卖会



莫桑比克岛一景 南京鸟叔摄

眯着眼睛慵懒地躺在Casa de Luís旅馆庭院凉床上,有点闷热,准备回房吹会风扇睡上会,露西小姐快步走进来,“Alô”(喂),她用生硬的英语问我要不要和她去市场,她想买双鞋。我说市场在哪?她说离小学不远。

我来到非洲莫桑比克岛Makti镇已经一周,才去过一半的地方,有个小型海事博物馆就在小学附近,去了几次都不开放,一直惦记着里

面的青花瓷。

郑和下西洋曾在莫桑比克岛停留补给,这条海上丝绸之路一直贸易不断。夏季受到莫桑比克暖流的影响,这道海峡经常事故不断,明朝过来的船只有很多倾覆。近几年的考古从海峡打捞出不锈钢青花瓷和其他钱币,少量存放在这个博物馆中。于是愉快地答应她,顺道去博物馆看看。

几分钟的路程就到了她说的市

场,其实不算什么市场,平时并没有什么人。她和我说我今天周日桶普拉的商贩就在前面兜售衣物。因为巷子比较窄好不容易才挤进人群,高高的石台阶上挤了4个商贩,地下一堆半旧的衣物和鞋子,只见一商贩从地上捡起一件短袖冲着脖子并吆喝着“200”,“150”,“100”,“80”,只听人群中有人应了一声,于是商贩把短袖抛向那人,迅速弯下腰又拿了条花裙子在空中抡圈吆喝着。如果没人应答则扔在后面,我算是看明白了,原来这是露天拍卖会啊!

我惊奇地回头问露西那短袖不是80美提卡(10元)成交了怎么没见给钱呀?她说不用现在付钱,结束后商贩会下来收钱的。我问要是拿了衣服没付钱就走了呢?她说不会呀!岛上的居民大家都很熟悉了。

拍卖会一直到5点多才结束,露西小姐没选中鞋子,我们往回走时博物馆又关着门,快到祈祷时间了露西小姐要回家做祷告,于是我们在此告别。宣礼塔又响起了诵经师开始祈祷的召唤,伴着夕阳我走向海边……



南京鸟叔

鸟类爱好者、户外运动达人、职业玩家。曾骑车环球旅行,5次去非洲旅行做义工观鸟。