

帮你上头条

○○○

在意大利拉文纳划龙舟



拉文纳龙舟比赛现场

拉文纳(Ravenna)这个名字对于大多数国人来说并不熟悉，这个位于意大利东北部的小镇，是古代西罗马帝国、东哥特王国、拜占庭意大利的都城，以保存有古罗马帝国时期的建筑著称于世，又因其精美绝伦的马赛克拼贴画而享有“马赛克之都”的美誉。机缘巧合，我和龙舟队的朋友们有幸来到这里参加国际龙联世界俱乐部锦标赛，在这个美丽宁静的小镇逗留了一个星期，得以细细游览这座极具魅力的艺术之城。

国内到拉文纳并无直达航班，从罗马、米兰等地可乘坐火车或汽车等交通工具到达拉文纳。到达拉文纳的第一天，大家迫不及待地赶往比赛场地进行赛前训练。虽然中国是龙舟的发源地，当我们来到国外参赛才知道，原来龙舟运动在其他国家也非常流行，我们遇到了多支来自加拿大、俄罗斯、澳洲、法国等地的龙舟队伍，参赛成员年龄跨度非常大，从二十多岁的年轻人，到近七十岁的年长者。细聊之下得知他们平时利用闲暇时间组

队训练，已有丰富的参赛经验，让我们赞叹不已。聊毕上船训练，先进行润浆仪式，桨下水时切实体会到了不同水质下拉桨的感觉也完全不同。拉文纳的水域靠近入海口，感觉水的稠度更大，拉桨时需要更大力度。奋力划桨时总有水花溅到嘴边，我趁机舔了一下，果真是咸的，真的是海水呢。

第二天，迎来了激动人心的开幕式，各国参赛队伍高举本国国旗依次进场。对于我们的队伍来说，这是第一次参与国际赛事；对于我们个人来说，是作为运动员参加的第一次大赛入场仪式。为了充分展示我大中华的文化特色，我们在进场服装上进行了精心准备：女队员们特意穿上了中国传统服装旗袍，男队员们则身着唐装入场。我们步入赛场时，全场欢呼，我们也一下点燃了内心的激情，兴奋地向着观众席挥手。各参赛队伍互相留影、交换队徽，比赛还未开始已结下深厚友谊。所有队伍进场后，是龙舟点睛仪式及赛会主席发言，最记得他提到划龙舟要讲究协作精神，

“One boat, one family (同一条船，同一个家)！”确实是呢，划龙舟是最考验团队力量的，个别队员的强不代表整支队伍的强，步调一致、劲儿往一处使才是制胜关键。

随后的几天我们队伍参加了2000米、500米和200米的龙舟比赛。这是我们第一次在波涛汹涌的海浪上划龙舟。我们全队通力合作，每个赛程都创下了我们自己的最好成绩。与国外强队相比，我们也看到了自身存在的问题，在力量、配合等方面仍有很大的进步空间。比赛中我们还遇到了一群身着粉红参赛服的老奶奶辈选手，赛场上她们奋力拼搏力争上游，赛场下她们互敬互爱亲如家人。后来我们得知，她们是乳腺癌康复者，为了鼓励更多女性战胜病魔，组成了龙舟训练队，她们活力四射，完全看不出曾经经历过的痛苦和打击。看到这群积极乐观的老奶奶，我们深感生命的可贵和力量。我们相约，等年长时也要保持这样的精气神，希望我们30年后仍能相聚一起组成老年队参加龙舟赛。

户外笔记

○○○

寂寞登泰山

岱宗夫如何？压在我胸口上的，拖在我双腿上的，迫得我喘不上来一口气的实实在在是一个“累”字！幼时读“齐鲁青未了”的情致早就荡然无存了。

登泰山，还是夜登。此事算是我的一大壮举了。回想起来也不知道就鬼使神差地同朋友去了。自斗母宫往上爬倒还是容易的，一来是体力还是充沛的，二来是路途平坦。泰山没有过早地展露其本相，想来是他的待客之道。

遍地皆是乱石杂草，沿途尽是郁郁葱葱的松柏，山路忽折忽绕，水泥石块浇筑的台阶时缓时紧，台阶最狭窄处，竟然容不下我的一只脚，最高一阶的台阶居然与我的膝盖齐高。泰山开始显露其本色了！峰回路转之处便是阔桥一座，相望石桥的是一块巨岩，鲜红的三个字格

外耀眼，朋友辨认再三，才看出来是草书所写的逍遥游，此时的我已经气粗如牛，汗水如豆，哪里逍遥！

最要命的地方还数泰山十八盘！十八盘像一条巨蟒，紧紧缠裹在人周身上下，毫不留情地将你肺中那少得可怜的氧气挤了出去，榨干每一丝每一毫气力。我几乎是手足并用，见沿路有铁栏杆，触手却是一片刺骨的冰凉，几乎黏住掌心的皮肉，连打退堂鼓的气力也不剩了。朋友和我勉强抬起千钧重的脑袋，硬生生挤入眼前一道惨白却从未见过的宽阔石阶，绝对不带一丝弯弯绕，笔直地插入云端！

“终点便是南天门！”是谁狂吼了一声，不知何处的气力猛然散入百骸之中，我嘴一张，喷吐出火辣辣的一口白气，双腿重新迈开步子，也顾不得那么多了！

云雾迷蒙，凌虚云间，放眼皆空，此时我才知道“南天门”三字实在所言非虚。登临此处，拨散云雾，山脚底下的城区在灯火下仿佛一块块划分好的田地，好个万家灯火。

清晨六点，我咬着牙索性朝前挪到了玉皇顶，想来此处便是清人施闰章笔下的“碧海烟归尽”处。玉皇顶是为泰山绝顶，伸手可触天摘星，人临此境，大有清朗之气。天空已经蔚去紫罗兰色的茧衣，不情愿地露出鱼肚白来，大肆地蚕食灰蒙蒙的四周。看过日出，逾过六点半，下山也有了徒步工具。缆车慢慢悠悠，直晃到了中天门，我才依稀看见几只扑打翅膀的喜鹊。

雄踞齐鲁，独尊五岳的大山居然是这般寂静与孤独！忽然想起青莲居士，他有一句诗写得很贴切：古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。



Faith

努力工作，
尽情玩乐。
锻炼好身体，
争取80岁还能跑马拉松。



马陈城

土生土长的南京人，爱好写作、旅游，品味世界美食。

朋友圈

○○○

在维也纳跑马拉松



在路上

走南闯北的IT工程师一枚。一路上见证不同风景，与君分享。

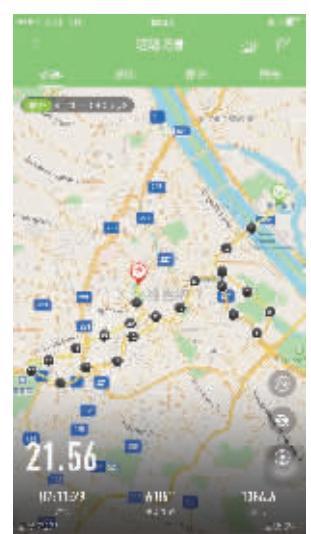
工作关系经常一个人出差。闲暇时，一个人在异国他乡奔跑，运动软件每公里的“加油”声、自己的每次小小进步，让汗水中混合着激动和骄傲，对生命也有了新的认知。

我曾跑过西班牙马德里的丽池公园、意大利罗马的街边公园、英国温莎女王城堡大草坪、奥地利蓝色多瑙河畔、匈牙利多瑙河边、保加利亚城市森林、克罗地亚市区大公园和德国杜塞尔多夫机场旁的草坪……

今年，第33届维也纳城市马拉松赛(VCM)，报名人数突破了42000人，参赛者遍布130多个国家，我正是其中一员。

跟着大部队，我跑过维也纳联合国大厦、多瑙桥、美泉宫、博物馆区、霍夫堡宫，用奔跑串起一个个熟悉的景点。当冲过终点拱门，戴上志愿者送来的完赛奖牌，那种感觉真是酣畅淋漓！

我们奔跑在路上，用眼睛观察，用脚步丈量，更用充满激情的心去体会生活的美好！



在路上的跑步路线图

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(njpcpy)报名