



昨天,在38℃高温下,千人徒步南京老山

徒步注意事项

- 1 选一双合脚的鞋,它会更好地保护你的脚。
- 2 选一身靓丽的户外衣服,因为它能给你火热的动力,还能吸引更多目光。这些目光本质上也是一种前进的能量。
- 3 一开始徒步时,要按照自己的速度,不要逞强埋头猛进,那样会消耗大量体能。
- 4 找一个和自己节奏差不多的人结伴同行,这样可以互相激励互相帮助。
- 5 徒步路上不要忽略身边的风景,要享受过程,不忘初心。体能消耗大时,还可以吃吃喝喝补充体能,根据自己的情况休息调整。

38℃高温下,最有情怀的运动

# Z动大江北,千人徒步南京老山

昨天上午,南京室外温度38℃,你会选择呆在空调房里,还是到室外徒步?在位于南京江北新区的老山森林公园里,千名运动爱好者集结在此,他们共同参加由现代快报/ZAKER南京主办的“Z动大江北·老山徒步行”活动,现代快报社总编辑赵磊为徒步活动打响了发令枪。

现代快报/ZAKER南京记者 俞月花/文 赵杰 施向辉/摄

## 大伙组成Z字形,称迂回前进是种智慧

最情怀

说到南京“绿肺”,很多人脱口而出的是紫金山,其实南京江北的老山才是南京的“绿肺”。据悉,老山空气中负氧离子含量是主城区的500倍。

江北新区发展日新月异,现代快报/ZAKER南京主办的“Z动大江北”徒步活动,就是要带领运动爱好者认识新江北和徒步胜地老山。此次千人徒步活动,分3公里和6.8公里两组。在

开走前,6.8公里组的数十位徒步爱好者,在现场自发摆出了“Z字形”。大伙表示,无论是工作、生活还是运动,就像“Z”这个字母的形状一样,“要迂回前进,不断向上,这是一种智慧!”

一名网名叫“小酒酒”的徒步者告诉现代快报记者,他来自南京户外志愿者联盟,经常参加户外运动。“尽管天气热,但我们的内心更热。”

## 发令枪响起,38℃高温下千人徒步开始

上午9点多,室外气温已经明显升高。活动现场,聚集了越来越多的徒步爱好者。

9点26分,现代快报社总编辑赵磊登台鸣枪。随即,由千人组成的徒步队伍浩浩荡荡向老山进发。选择3公里的市民可在中途折返到起始点,而选择6.8公里的市民则需徒步一圈回到

起点。

记者也随着大部队一路前进,老山风景优美,在太阳光照射下,路边的树郁郁葱葱。队伍中,还有人还携带了冰镇西瓜,沿途累了就坐下来和大家一同分享。由于此次徒步活动不竞赛,不争名次,很多人有说有笑结伴前行。

## 美丽姑娘初心为减肥,收获的还有自信

最励志

徒步队伍中,一个美丽姑娘最为显眼,她穿着现代快报/ZAKER南京大红色的徒步T恤,和身边两个小伙子走在6.8公里队伍最前边。一小时后,3人同时到达终点。

姑娘来自华夏银行,今年28岁,姓蔡。小蔡说,刚开始自己想通过徒步来减肥。这次老山徒步,一开始也有点畏难,慢慢地,她调整心率和步伐,跟上身边两位步调差不多的大哥,就把6.8

公里走下来了。“我觉得运动可以让自己心理放松,不仅体质变好了,还收获了自信。”

小蔡身旁一位来自互联网创业公司的徒步爱好者葛郁锋告诉记者,自己锻炼多了,感觉以前经常发作的鼻炎也好了,也不像以前那样怕冷怕热了。

与他们两人并列第一的陈庆林,有个外号叫“户外运动狂人”。他参加过马拉松和越野马拉松,还爱好轮滑和攀岩。



66岁大妈走完6.8公里

这位徒步者也走完了全程

## 66岁大妈 70分钟走完6.8公里

最韧劲

队伍中,记者还看到一位上了年纪的大妈。她走在了队伍前面,看上去很轻松。大约1小时10分钟后,她第四个回到了活动大本营。

大妈叫王冬云,今年虚岁66岁了,家住南京迈皋桥附近。早在几天前,她的儿子就看到了现代快报/ZAKER南京要举办徒步活动,但是因为超龄(16周岁到50周岁)没有报名成功。王冬云不死心,昨天早上5点半,她就从家里坐车赶到徒步活动现场。“我觉得自己有一种坚持精神,有耐力也有韧劲。”她说,自己平常每天都要跑步锻炼身体,因为坚持跑步锻炼,这几年都没有感冒发过烧。

为了表彰老人的坚持和韧劲,现代快报特别为她颁发“Z动大江北·老山徒步行”荣誉奖章。王冬云拿在手里,非常开心,当即激动地亲吻奖章。

此次徒步活动,还特别邀请到南京户外徒步和骑行达人徐以珍(网名“飞扬”),她曾获得百公里徒步赛团体冠军。徐以珍说,徒步不仅能锻炼身体,还能净化心灵,广结好友。



走在美丽大山间,景色不错



徒步队伍浩浩荡荡

## 让ZAKER 与江北新区共同成长

最心愿

此次活动筹划者之一、现代快报投资合作办副主任潘祥海表示,一年前,南京江北被定位为国家级新区。“江北一年来变化很大,这里成为一个宜居的地方。”他说,此次现代快报/ZAKER南京举办“Z动大江北·老山徒步行”活动,是让大家欣赏美景,大口呼吸,畅快出汗。同时,也借此认识一个“新江北”,也重新认识老山。

潘祥海还称,ZAKER拥有1.7亿用户,希望未来和南京江北新区共成长。