

醉氧老山,感觉整个人在飞

现代快报醉氧万人行活动雨中玩嗨

快报·欢乐社区行

昨天,“现代快报17岁全媒体欢乐季”活动——醉氧老山万人行大PARTY在南京老山国家森林公园上演。本次活动由南京老山旅游度假区管委会、南京老山户外运动俱乐部与现代快报、ZAKER南京联合主办。

雨中老山别有一番韵味。南体拉拉操队美女领跑,快报读者、ZAKER用户、业余户外爱好者团体等组成的上万名徒步选手参与其中。现代快报/ZAKER南京记者兵分两路全程直播。

这次活动让南京市民爱上了老山。南京老山旅游度假区管委会办公室主任朱久康表示,5年内老山将建设完成100公里健身步道和100公里生态廊道,集徒步、登山和骑行于一体,成为南京的“运动地标”。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍 丁晟 徐红艳 王凡/文 施向辉 徐洋/摄



几位徒步者索性放下雨伞自由“飞翔”

南体拉拉操high爆全场

徒步行还没开始,南京体育学院的美女们就带来了一段活力舞蹈。南体美女还曾拿过全国性的拉拉操冠军。她们中有4人还是本次活动的领路和主播。观看直播的网友表示,领走姑娘都是“氧气美女”!

上午8点,发令枪响,第一批参赛选手从起点七佛寺停车场出发。南体拉拉操队的美女们走在队伍最前面。“呼吸着老山新鲜的氧气,还有几个养眼的小姑娘带队,心情特别好。”62岁的现代快报老读者谢阿姨

说。

除了路上的各种“秀”,在起点处的舞台上,“00后”和“老顽童”们也秀起了才艺。来自夫子庙小学的同学们跑上台,演出了《青春修炼手册》的舞蹈。“老顽童”们则在台上踢花样毽子。

老山解密

要山有山,要湖有湖,要江有江

一次热闹的活动,让南京市民对老山赞不绝口。大家表示有些后知后觉:原来在江北竟有这样美丽的山水。

老山,究竟为何有这么强大的“吸粉”能力呢?

美国库珀有氧运动中心在老山挂牌

老山国家森林公园总面积80平方公里,森林覆盖率超过80%,素有“南京绿肺”的美誉。

南京老山旅游度假区管委会办公室主任朱久康告诉现代快报记者,在去年举办的“南京老山库珀有氧运动研讨会”上,美国库珀有氧运动中心向南京老山旅游度假区授牌——“南京老山库珀有氧运动基地”。库珀选择老山有着坚实的理由,中国甚至世界范围内,省会城市的主城边缘上,连绵100多座山峰是很少见的;且它周边也丝毫不缺少水体:长江、佛手湖、汤泉、琥珀泉、珍珠泉……可谓要山有山,要湖有湖,要江有江。更难得的是,老山还是一块未被开发的处女地,氧气的新鲜度和丰富度,非他处可比。

在研讨会上,与会专家结合老山的生态特色,投票选出了首批老山最佳三项有氧运动:自行车、登山和快走——不同年龄段的人可在这里选择不同的有氧运动,年轻人可选择跑步、游泳、骑行,中年人则适合慢跑、登山,老年人可以遛狗、散步、跳舞。据朱久康介绍,南京老山库珀有氧运动基地将为市民开出“运动处方”。“根据每个人体检报告的数据和身体素质,开出量身定制、因人而异的运动计划。”

骑行享受速度与激情

据悉,老山户外运动俱乐部已正式落户老山。俱乐部负责人董裴介绍,以老山为

载体,俱乐部定期组织开展各项户外活动。从今年5月1日开始免费招会员,已有近千人加入。每周末,俱乐部都会安排徒步走活动。与此同时,在老山还活跃着一支骑行队。老山骑行队队长刘健告诉现代快报记者,队伍由70人组成,最年轻的20多岁,最年长的70多岁,每天晚上骑行队都会沿着浦口大道骑行。

据介绍,2014年老山为筹备青奥,修建了20多公里长的标准公路自行车赛道和3.2公里长的山地自行车赛道。这些地方都成为骑行赏景的佳地。刘健告诉记者,在骑行界流行“刷坡”,老山有六大坡,她已经骑行上其中五个。“在老山骑行,真是享受,这里的氧气丰沛,可以体验速度与激情。”

未来老山集徒步登山和骑行于一体

老山旅游度假区管委会办公室主任朱久康告诉记者,5年内老山计划建设完成100公里健身步道和100公里生态廊道,集徒步、登山和骑行于一体。100公里的健身步道起自地铁3号线林场站,经过馒头山、大顶山、二顶山、三顶山,到达老山中部的石公山、大樟山、老鹰山,再向西经过多座山峰,最后到达汤泉。一路可欣赏壮丽的山水美景。

除了2米宽的健身步道外,老山景区还将建设生态廊道。今年底,景区为保护野生动植物,还将设立多个自然生态保护区。

全家总动员,连狗狗也来了

此次老山徒步,穿越了“老山28景”中的6景:大椅瞰江、十里画廊、越岭步道、步云天梯、象山夕照、不老村落。

在十里画廊,一组身穿蓝色雨衣的家庭欢声笑语不断。现代快报记者了解到,这是一个四世同堂的大家庭。他们表示,一家子都是快报忠实读者。“老山空气很好,环境很好,这次活动也很好。”他们介绍,平时一大家子就常在一起聚会,这次一起来老山“醉氧”也非常有趣。徒步队伍里还有一位特殊“网红”哈士奇,身穿酷炫迷彩服,欢快穿梭在柏油跑道和青绿色草坪之间。



徒步队伍里的哈士奇分外抢眼

空气太好,整个人要飞起来

“空气太好了,感觉整个人都要飞起来了。”在“老山28景”之一的十里画廊,几位徒步者索性放下雨伞,在石阶上摆出飞翔的拍照姿势。一些年纪较大的徒

步者虽然走得安静,但也没闲着,自拍、合影、聊天。“虽然今天天气不太好,但是景色还是不错的。”一位60多岁的阿姨举着相机拍不停。她告诉现代快报记者,

自己是南京一个摄影爱好者协会的成员,特别爱拍山水风景。“天气不好,徒步感觉更加特别。拍照也是一样,越是恶劣的环境越容易出好照片。”她说。

老山新鲜空气,带回家分享

到达终点后,听说能把山上收集来的新鲜空气带回家,不少选手给现代快报的创意点赞。

昨天上午8点30分,今年68

岁的吴唐松和老伴成了首批到达指定位置的选手。“虽然下着雨,但象山水库的风景还是很美的。”吴唐松告诉记者,这个周末孩子们要回家,要留两包新鲜

空气给他们。

“明年还有这样的活动吗?我们再来。”终点处,许多徒步者走完5公里后不过瘾,急着要和快报“预约”下次了。