

动起来!老山欢乐跑4月29日等你哦

春风又绿江南岸,隔岸的江北也是一片好风光。4月29日,现代快报约你来南京老山,享一场酣畅淋漓的有氧运动,让春天跑起来、动起来。春风拂过的老山,一定会带给你不一样的惊喜。如果你不想动,就静静地发发呆,那也会是一种美妙的享受。你可以选择挑战21公里山地半程马拉松,也可以选择享受一段5公里的公益跑,还有南京首届发呆大会、亲子运动会……快带上宝宝,动员全家一起来参加吧。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静轩

动感春天 21公里5公里任选

老山是江苏最大的国家级森林公园,占地80平方公里,森林覆盖率高达80%,素有“南京绿肺”的美誉。春暖花开时节,在这样的一个地方,迈开腿跑起来,畅快呼吸最充足、最新鲜的氧气,享受最具动感的春天。

4月29日,2018中国南京“有氧老山”国际山地半程马拉松暨5公里公益跑活动,将在象山湖市民广场鸣枪开跑。本次活动由南京老山有氧运动推广工作委员会、南京体育产业集团主办,南京绿源华峰投资发展有限公司协办,浦口区体育局、南京老山林场、南京老山旅游度假区管委会办公室指导,南京老山户外运动俱乐部、青奥产业南京有限公司、现代快报·ZAKER南京承办。

青奥产业南京有限公司市场运营总监雷俊介绍,山地马

松是本次赛事的一大特色,与公路马拉松相比,沿途风景好、路况变化多、负氧离子充足,赛道基本覆盖了老山新28景等核心景点。为满足跑步爱好者的需求,21公里山地赛段经鹰崖日出、大椅瞰江、十里画廊、神龟驮经、步云天梯、象山夕照等老山新28景,同时注重赛道设计与自然景观的衔接性,使跑者真正感受到步履景换的越野体验,路况包含碎石、土路、台阶、木栈道,是越野跑难得的混合路线。另外,赛事补给方面,除了点心等普通补给品,还特别准备了南京特产盐水鸭。

山地马拉松与路跑区别较大,本次比赛将累计爬升870米,耗氧量与能量消耗都相对较大。因此,雷俊特别提醒选手,要选择抓地力和防滑性较好的跑鞋,要集中注意力、小心路况变化,自备水包等装备,保持手机畅通。沿途每隔50米到80米设有路标,但建议选手下载好官方地图,为自己导航。当然,遇到步

窄、台阶拥挤等情况,要注意礼让。同时,希望大家留心保护环境,不要随地乱丢垃圾。

如果没有准备好挑战半马,你也可以选择相对迷你的5公里公益跑——经过象山湖市民广场大草坪、环湖自行车道、环湖北栈道、猴子洞、珍珠路、象山湖水管理站、象山湖大坝。

团体作战 6万元奖金等你拿

本届赛事特别提倡团体“作战”,在老山与跑团成员共同完成21公里的山地半程马拉松。这一刻,排名已是次要,最要体验的,是在山野之间,与志同道合的伙伴共同前行,跑一个酣畅淋漓。参加团队赛须由跑团团长创建队伍后添加跑团成员,每个参赛跑团最低不能少于10人,最高不多于50人,个人参赛选手可自行协商,申请加入团队。

从奖金的分配上,也能体现这是一次需要联合作战的跑步,

21公里山地半程马拉松,分团队组、男子组、女子组,团体组第一名奖金3万元,第二名也有1.5万元,三个组别总奖金达6万元。

发呆有奖 只要扛住各种撩拨

老山的春天,既可以“动如脱兔”,又可以“静如处子”。不想跑步不想动的你,可以来参加南京首届发呆大会。发呆,也可以叫冥想,幽默点的说法是待机休眠,哲理点的说法是找个时间等时间。你可以有一千个理由发呆,而只有我们,为你搭场地、颁奖,给发呆一种仪式感。

比赛期间,参赛者不能动也不能笑,听到手机铃声响起也不能接,同时还要排除工作人员的各项干扰。发呆期间,有专门的“撩拨大神”通过各种方式“挑逗”参赛者(不能有肢体触碰),参赛者坚持1分钟就可胜出,可获得“呆若木鸡”奖。“撩拨大神”还将通过抖音视频分享精彩过程。

除了发呆大赛,还有更加呆萌的亲子乐翻天。全家总动员,带上宝宝,亲子游戏玩起来:你打我接、运球接力、抬轿子、家庭接力……

温馨贴士

为了方便大家出行,我们还专门安排了接驳大巴——4月29日上午7:00到8:00,在地铁10号线龙华路站,等你哦!无论你是想跑起来还是想发发呆,都赶紧行动起来,扫一扫下方二维码参赛吧。



“御”牌西湖特级龙井上市,预定有赠品

江南三月,春暖花开。中国十大名茶之一的西湖龙井茶开采了,为了让广大读者与市民品尝到正宗的西湖龙井茶,现代快报联合杭州市西湖区龙井茶产业协会,以及杭州市龙井茶业集团有限公司推出“忆江南,品正宗西湖龙井茶”特卖活动,并与全国100多家媒体亲赴原产地——杭州西湖龙井茶核心保护区进行采购,预计3月25日上市,南京的市民就可以在家里泡上一杯清香四溢的西湖龙井茶,慢慢享受春天的味道了。因为西湖龙井明前茶稀缺珍贵,数量有限,欲购买的读者赶快拨打热线025-96060订购吧!



云南文山三七特价活动火热进行中



70-80头低至:299元/斤 (现代快报1812室提供上门看货,免费打超细粉服务)

云南素有药材之乡美誉,云南文山的三七颇为有名。曾被明代著名的药学家李时珍称为“金不换”的三七是药材中的一颗明珠。有“人参之王”美誉的文山三七,又要来宁啦。

本次的“春三七”,从“田间地头”直接运到南京,采取一站式直销,省去中间环节,售价自然低,手快有手慢无,快来现场订购正宗文山三七吧,多买多送,还能免费打粉。我们再次承诺,本次活动推出的三七,是原产地直销,精选的三七中的上品,是货真价实的好三七。

三月以来,时晴时雨的天气,让西湖龙井茶长势十分喜人。

在“御”牌西湖龙井茶的龙坞茶园,已有三三两两的采茶工穿梭在郁郁葱葱的茶园里。她们采摘的正是西湖龙井茶头茶,尽管价格不菲,却早已被市场订购一空。

“御”牌西湖龙井茶是由浙江省农业龙头企业——杭州龙井茶业集团有限公司荣誉出品,在杭州知名度极高。2010年,“御”牌还作为西湖龙井茶代表之一,成功入驻上海世博会联合国馆,受到了国内外嘉宾的赞誉。

据传,乾隆皇帝六次下江南,对西湖龙井情有独钟,于是封其为“御

茶”,“御”牌也就由此而来。

“御”牌西湖龙井茶的龙坞茶园与杭州西湖只有一山之隔,这里土地肥沃、空气清新,常年云雾缭绕,良好的自然条件,加上精心的培育、采摘和独特的传统手工炒制方法,形成了“御”牌西湖龙井茶超群的品质。

为了体验采茶的乐趣,我们也拎着竹篓上山采茶,两个小时过去了,采到的青叶还没装满篓底。据采茶工介绍,四斤青叶才能炒制出一斤西湖龙井茶。所以,采茶看着轻松,一天下来,还是非常累的。

好茶没好的炒制工艺也是枉然。御牌公司的黄老师傅为我们表演了

现场手工炒制西湖龙井茶。他说,西湖龙井茶炒制手法很复杂,有抖、带、甩、挺、拓、扣、抓、压、磨、挤十大手法。电炒锅的温度一般控制在160摄氏度左右时,青叶要均匀撒入,翻锅时,火候的把握和力度、手位都要恰到好处。

西湖龙井茶有“四绝”:色绿、香郁、味甘、形美。特级西湖龙井茶扁平光滑挺直,色泽嫩绿光润,香气鲜嫩清高,滋味鲜爽甘醇,叶底细嫩呈朵。“御”牌西湖龙井明前茶,快报电商今天开始全面接受预订,不管是送亲朋好友,还是自己买来尝尝,真心不贵,物超所值。

明前西湖龙井A100 250克



▲ 扫码下单立减20元/盒
尝鲜价:618元/盒
赠100克特级西湖龙井

明前西湖龙井 50克



▲ 扫码下单立减9元/盒
尝鲜价:139元/盒
赠特制茶勺一个

御牌黄家一号明前西湖龙井 50克



▲ 扫码下单享受急速发货
尝鲜价:688元/盒

柠檬黄桃罐头



精选优质黄桃与柠檬,加入蜂蜜调和,口感Q弹爽滑。
尝鲜价:108元/盒
312g x 12罐

米易西红柿



沙瓤果子一口咬下去,就像是喝了一口甘泉涌出的泉水,清甜可口。
尝鲜价:45元/5斤

西王玉米胚芽油



特惠价:79元/4L

快报定制南粳9108大米



特惠价:88元/20斤

订购电话:025-96060 / 025-84783555

地址:南京洪武北路55号置地广场1812室 广告