

欢乐跑老山，“铁姑娘”带队来战

“铁姑娘”带队来“欢乐跑老山”啦！4月29日，五一小长假首日，2018中国南京“欢乐跑老山”国际山地半程马拉松赛暨5公里公益跑活动，将在象山湖市民公园草坪广场鸣枪开跑。

3月底，我们的“邀请函”一发出，便在运动爱好者的朋友圈里刷屏了。国际山地半程马拉松是中国田径运动协会注册赛事，南京跑友圈风云人物“铁姑娘”王小建将带队来战。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍



“铁姑娘”王小建 王小建供图



风景优美的老山 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

快报电商“特供优品”扫码下单更优惠

今日
特供

沙特阿拉伯特级椰枣

中东地区由于高热、干燥的环境因素，所以椰枣糖分高，不过椰枣糖分几乎都是单纯的果糖，非常易于消化。



特惠：75元/500g

◀ 扫码平台下单立减7元



陕西省榆林市米脂小米

“米脂婆姨绥德汉”，自古以来，米脂因美人出名，因小米享誉全国。米脂小米为朝廷四大贡品小米之一，米汤表面，可揭起三层油皮，故名米脂米。

荐 特惠：74元/5斤



快报定制南粳米



特惠：88元/20斤

采珍鲜精选糯米



特惠：40元/2.5kg

采珍鲜草鸡蛋



特惠：48元/30枚

优品
推荐

六合生态童子鸡

林间散养童子鸡，无激素，无抗生素，童子鸡比老鸡含有更多的蛋白质也更容易被人体吸收，口感细腻，柔滑，营养价值高，易消化吸收。



特惠：59元/约500g

◀ 扫码平台下单立减10元



洪泽湖芡实

鸡头果，也叫鸡头米，鸡头苞等，老家人常叫的“鸡头梗子”，其中包括两个概念：一种是可当作休闲食品吃的鸡头果，一种是做菜吃的鸡头梗子。



特惠：116元/400g

◀ 扫码下单立减8元



土耳其无花果干



特惠：58元/500g

采珍鲜每日粗粮礼盒



特惠：85元/6袋

太湖银鱼干



特惠：112元/50g × 4

广西北海海鸭鸭蛋



特惠：89元/30枚

牛蒡酥



特惠：55元/196g × 2

枣夹核桃



特惠：69元/500g

牛蒡酱



特惠：48元/198g × 2



扫码
关注
官方
微信
下单
更优惠

广告

地址：南京市玄武区洪武北路55号现代快报社1812室 热线：025-96060

谈山地跑 训练基础、装备、心理准备都要到位

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。

王小建，江苏省发展体育基金会健康跑推广大使、铁姑娘训练营创始人，曾是八一军体大队铁人三项健将级运动员。这次，她带领一个近30人的团队，来迎战21公里国际山地半程马拉松。这是中国田径运动协会注册赛事，也是本次赛事的一大特色。

2014年12月，王小建创立了“铁姑娘”训练营，去年又成立了俱乐部，团队目前有100人左右。作为跑友圈资深人士，王小建分享了自己多年的经验。“这次是山地半马，上坡、下坡、弯道跑都有讲究，需要有一定的训练基础。平时积累很重要，要多学习越野知识。如果对路线不熟悉，最好做好提前探路，并有一两次越野路线训练，确保比赛时能发挥得最好。”王小建说。山地跑与公路跑不一样，除了训练基础，她还建议，大家要准备好合适的跑鞋、运动水壶等装备。另外，心理上的准备也很重要，“越野很好玩，沿途路况多、风景好，肯定会很新奇、很刺激。但是，大家也要注意避免受伤，及时关注赛道信息。”

本次赛事还设置了山地体验组，针对山地初试者，王小建建议，最好结伴而行、守望互助，不必以速度为主，要注意安全第一，在循序渐进中增加对运动的认知。王小建说，“铁姑娘”俱乐部参加比赛，一般也是团队行动，一个团队中，有人保障、有人带路、有人断后，相互关照。

谈马拉松热 还有很大发展空间

大约两三年前，马拉松突然就在国内火了，马拉松的圈子越来越大，朋友圈被各种马拉松比赛的照片充满，一度有人用“枪管发烫”来形容马拉松的火热。作为南京跑友圈内资深人士，王小建也注意到，身边跑步的人越来越多，国内马拉松运动更是出现“井喷式”发展。大家带着朋友、带着家人，加入了跑步大军。“运动+旅游，大家选择适合自己的模式就好。”王小建说。

如果从参赛选手专业性的角度考量，王小建认为，国内马拉松仍然处在起步阶段。“国外马拉松选手大多来自专业俱乐部，而这样的俱乐部，国内目前还不多。”王小建说。因此，她认为，国内马拉松运动仍然有很大的发展空间。从组建“铁姑娘”训练营，到成立“南京铁姑娘体育俱乐部”，她希望尽自己的一份力，推动马拉松运动专业化，让更多的运动爱好者能接触到专业的训练机会。