



PPMG

凤凰出版传媒集团

统一刊号

CN32-0104

邮发代号

27-67

主办

江苏凤凰出版传媒集团

出版

江苏现代快报传媒有限公司

地址

南京市洪武北路55号置地广场  
邮编

210005

网址

现代快报网 www.xdkb.net

传真

025-84783504

24小时新闻热线

025-96060

本报员工道德监督电话

025-84783501

今日总值班

张名青

封面主编

王磊

头版责编

谷伟

版式总监

沈明

零售价每份1元

4月29日，五一长假首日，南京浦口老山热闹非凡——2018“欢乐跑老山”国际山地半程马拉松赛暨5公里公益跑活动，在象山湖公园草坪广场鸣枪开跑。国际山地半程马拉松、11公里山地体验、5公里公益跑、发呆大会、亲子运动会……3500人畅跑醉氧老山。

现代快报·ZAKER南京、一直播、新浪微博、新华社、人民直播等多平台同步直播了这场赛事，超过50万网友围观。

现代快报/ZAKER南京记者  
王益 刘静妍/文 赵杰/摄



扫码回看直播



## 超强阵容 奥运冠军领跑，跑友圈风云团队来战

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。

2000年悉尼奥运会竞走冠军王丽萍，1991年亚洲锦标赛自行车1000米冠军周玲美，中国篮球协会副主席、前国家队男篮主教练宫鲁鸣等体坛名人前来领跑、助阵，

“老山的老朋友”央视体育频道主持人袁文栋主持开幕仪式。

参赛选手和团队也是卧虎藏龙，南京跑友圈风云人物王小建创建的南京铁姑娘体育俱乐部派出一支30人的代表队迎战国际山地半程马拉松。

## 欢乐现场 跑团、亲子组合齐上阵，欢乐开跑

开幕仪式结束后，山地半马组和11公里山地体验组鸣枪开跑。紧接着，几千名5公里组选手也集结到起点。

现代快报·ZAKER南京的直播记录下大家的热情和笑容。“虽然在队伍后面，但是我们依然很开心，重在参与。”一位选手笑着说。现场还有很多亲子组合，小朋友身穿参赛T恤，走在爸爸妈妈身边，呆萌可爱。

直播组跟拍到象山湖大坝，一不小心落到了队伍的最后。于是，我们决定返回终点，迎接凯旋的选手。果然，在我们返回的路上，就不断有5公里组的选手向我们挥手致意，然后冲向终点。

夺得团队第一名的是来自非洲的赤兔，队员来自乌干达、肯尼亚、埃塞俄比亚等国家，他们包揽了男女21公里的前三名。领队罗杰告诉现代快报记者，他们有好几年的跑马经历，但是山地比赛

还是第一次参加，难度相较于平地增加了不少，“区别太大了，有台阶、有坡，体能消耗是平地的三倍，所以花的时间也要长些。”

团体的第二第三名都是南京本土队伍，分别是南京悦跑和南京跑了么。南京悦跑的单圣忠是国内男子第一名、总排名第六，他的队友赵刚则是国内第四、总排名第9。他俩也有比较丰富的跑马经历，但公路和越野相结合的还是首次，“上坡时确实比较吃力，但跑上野道时，感觉就不一样了，风景好，人好像也充满了能量。”

上午10点多，山地组的选手也陆续到达终点。这时，一声“我愿意”吸引了全场人。原来，用时1小时20分钟完成11公里比赛的90后选手陈维涛，突然变出一束鲜花，向在终点等他的女友宋洁求婚了。“这次名次不是太靠前，不过这已经不重要了。重要的是，我追到了一直在终点等待的她。”

“我喜欢跑步，她喜欢看跑步啊。”陈维涛觉得，这是两人的默契。宋洁则在一旁补充：“我喜欢看跑步，因为跑步的人是他啊。”

欢乐跑完赛的选手回到终点，都被主会场一侧一个“呆萌”的场地吸引，那就是发呆大会。比赛期间，参赛者不能动也不能笑，同时还要排除工作人员的各项干扰。

“刚跑完，坐下来发发呆，感觉不错。”不少参赛选手席地而坐，争相拗起了发呆造型。

在作为起终点的草坪广场，选手们不仅可以发呆放空自己，还可以享用丰富的补给品：古方红糖现场提供热饮，还免费发放了1000份传统工艺手工熬制的分享装；华彬快消品集团带来了自主品牌能量型维生素饮料战马；刚刚进入南京市场的全时便利店提供了士力架等能量补给产品；江北商业新地标金盛田广场也作为赞助方参与到这次欢乐跑老山活动中。

## 最美赛道 穿越十里画廊，在绿肺畅快呼吸

象山湖市民公园位于老山景区中部片区南麓，从文化广场进入，经过青石板铺成的“岁月沧桑”“爱情隧道”等步道，可以到达比赛的起终点——草坪广场。从这里出发不到一公里，便仿佛移步进入一幅立体山水画——站在象山湖水库边，只见山岚氤氲、仿若仙境。

从珍七路取道一条花草掩映

的小径，可以通往象山湖环湖自行车道，然后回到草坪广场。珍七路，素有最美赛道之称，它还有一个诗情画意的名字，叫“十里画廊”。一路绿树掩映、繁花点缀、彩蝶纷飞……

赛道设计贴心地包揽了象山湖水库、象山湖大坝、珍七路等地标性景点，山地半程马拉松、11公

里山地体验组和5公里公益跑都会经过。其中，国际山地半程马拉松是中国田径运动协会注册赛事。与公路马拉松相比，山地半马沿途风景好、路况变化多、负氧离子充足。本次赛道基本覆盖了老山新28景等核心景点。赛道设计与自然景观的衔接，使跑者真正感受到移步换景的越野体验。