

最美赛道、山水好景……

# 欢乐跑老山,4月29日等你来

4月29日,五一小长假首日,现代快报约你来南京老山,享一场酣畅淋漓的有氧运动——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,将在象山湖公园的草坪广场鸣枪开跑。21公里山地半程马拉松、5公里公益跑、发呆大会、亲子运动会……无论你是想静静地看风景,还是想动起来让风景路过自己,老山都在那里,等你来。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍/文 施向辉/摄



美丽老山等你来,享一场酣畅淋漓的有氧运动

## 温馨提醒

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。



11公里报名



21公里及5公里报名

## 报名火爆 增加500个名额,等你来抢

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。

大约半个月前,我们向热爱运动的网友们发出了“邀请函”。很快,无论是21公里山地半程马拉松,还是5公里公益跑,几千个参赛名额就被一抢而空。为了欢迎更多运动爱好者共襄盛事,并满足选手们多样化的需求,主办方决定,5公里公益跑再增加500个参赛名额,同时增设了11公里山地体验项目。

半个月以来,相对迷你的5公里公益跑人气爆棚:从象山湖公园的草坪广场出发,珍珠路、象山湖水、象山湖大坝等好景都包揽其中。

更加万众瞩目的,是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。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:鹰崖日出、大椅瞰江、十里画廊、神龟驮经、步云天梯、象山夕照……赛道设计注重与自然景观的衔接性,带来步移景换的越野体验,路况包含碎石、土路、台阶、木栈道,是越野跑难得的混合路线。

## 场地先探 途经“最美赛道”,畅快呼吸

老山是江苏最大的国家级森林公园,占地80平方公里,森林覆盖率达80%,素有“南京绿肺”的美誉。

春天的老山有多美?4月9日,趁着天朗气清,现代快报记者提前去打探了一番。象山湖公园位于老山景区中部片区南麓,从文化广场进入,从由青石板铺成的“岁月沧桑”“爱情隧道”等步道旁边经过,可以到达比赛的起终点——草坪广场。这里是一片能容纳万人的大草坪,远远望去,能看到绵延不绝的山脉。出发不到一公里,便仿佛进入一幅立体山水画——象山湖水水库和象山湖大坝

到了。站在水库边,只见山岚氤氲,烟波浩渺,仿若仙境。可以任春风拂过,拨乱头发,吹走烦扰。

从珍珠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。珍珠路,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”。时值春暖花开,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水库、象山湖大坝、珍珠路等地标性景点,21公里国际山地半程马拉松和5公里公益跑都会经过。

在家自己轻松做艾灸,哪不舒服灸哪里,灸灸就轻松!

# 正宗蕲艾艾灸 今天只卖1元 产地直供 仅限3天

地道蕲艾——百年扁氏艾灸贴

5大优势好品质 看得见

●甄选3年陈蕲艾叶,保证产地蕲春

甄选产地李时珍故里蕲春,保证仓库登记自然存放3年的陈年艾草,艾叶经过陈放,挥发一部分精油,散去新艾叶燥烈之性,活力温和,渗透力好。此时的艾叶谓之陈艾。

●纯艾绒手工制作,高比例细腻艾绒

多次筛选甄选去渣,40公斤艾叶提取1公斤纯艾绒,色泽土黄,细腻如棉,气味芳香,活力温和,燃烧时间长,渗透力好,不伤经络,效果好。

络,效果好。

●国家专利保护倒流香原理技术

蕲艾艾灸贴采用国家外观设计专利(专利号 ZL2014 3 0503418.5)保护倒流香原理技术,燃烧时,艾烟倒塔流香,持续倒流,火力直达经络,将艾、火、烟的作用充分发挥,效果好,灸感强。

●阻燃锡纸,自动熄灭,安全不烫伤

艾柱底部包裹阻燃锡纸,起到安全不烫伤,自动熄灭设计。阻燃锡纸底部加宽海绵,底座粘贴更牢固。蕲艾艾灸贴采用纯艾绒,无添加,艾烟微小淡白,艾灰凝而不散。

●一体化透风孔设计,均匀散热

一体化设计小巧实用,底座透风散热快,每天灸1-2次,每个穴位施灸10分钟,特舒服!

通知:1元体验正宗蕲艾灸

1元体验蕲艾百年扁氏艾灸贴活动仅开始5天时间,就在全国100多个城市掀起了热潮,很多体验者都赞不绝口,啧啧称奇。1元体验,活动仅限4月12日前,全省仅限1000盒,望广大朋友勿失良机!

订购热线:025-68890506

1元体验正宗蕲艾艾灸贴订购热线:

025-68890506 电话订购1个周期起, 免费送货货到付款

苏和堂广告

## 仙林半马1200名志愿者接受培训

快报讯(记者 余乐)近日,现代快报记者从仙林大学城管委会获悉,今年的仙林半程马拉松将于4月21日鸣枪开跑,目前志愿者招募活动已圆满结束,共招募1200名,设七大岗位。

据了解,这些岗位包括:赛前服务、周边引导服务、后勤保障服务、起终点服务、赛道和站点服务、存取包服务和医疗志愿者等。4月8日、9日,专业培训师已开始进驻南京大学,为这些志愿者进行精准培训。

8日晚上,现代快报记者在南京大学仙林校区看到,200多名志愿者端坐在教室中。17岁的顾怡宁是人文科学试验班的大一新生。她告诉记者,自己负责在起点位置,引导跑友们进行拉伸锻炼。“赛前的拉伸马虎不得,尤其是马拉松,不进行预热,耐力不行的。”她很认真地跟记者强调。

据了解,对这些志愿者进行精准培训,主要是让他们对整个赛程有一个全面的了解,然后根据不同志愿者的岗位,进行不同的培训,达到赛制的要求。来自商学院的大二学生黄瑞轩告诉记者,这次南京大学的志愿者招募和筛选工作是由他负责的。“刚发布出去,就有同学们来踊跃报名,第一天上午就达到400多人,远远超过了需要的人数。”他说,大家都对这次志愿服务充满了热情。



志愿者在接受培训 现代快报/ZAKER南京记者 余乐 摄

培训现场,还有一名特殊的志愿者。她是南大的一名辅导员老师,名叫丁宇。她告诉现代快报记者,此前曾参加过青奥会的志愿者活动,负责哈萨克斯坦运动员的小组翻译。“这次和同学们一起报名参加仙林马拉松,一来是觉得想感受一下仙林美丽的赛道,二来被同学们的热情感染,和他们一起参加,活力满满!”

据了解,这1200名志愿者分别来自南京大学、南京师范大学、南京中医药大学的大学生,还有少量社会志愿者和跑友。

## 穿越江宁最美乡村 春牛首国际马拉松赛周日开跑

快报讯(记者 赵丹丹)4月9日,2018南京江宁春牛首国际马拉松赛新闻发布会召开,吉祥物“奔奔”正式亮相。现代快报记者了解到,春牛首国际马拉松赛4月15日正式开跑,此次赛事以“乐跑春牛首,畅游新江宁”为主题,是江宁首次与中国田协共同主办,把赛事打造成为“体育+文化+旅游”的国内精品马拉松赛事。值得一提的是,整条赛道将穿越江宁最美丽的乡村,选手们将一路跑进江宁的春天里。

金香草谷、黄龙岷、观音殿等美丽风光,有方山大鼓、龙都娃娃鼓等非遗和特色文化展演,更有横溪西瓜“加油站”、谷里小黄瓜“接力棒”等具有鲜明地域特色的补给站,一步一风景,让参赛选手与美丽江宁来次亲密接触。

赛事依然设置了全程马拉松、半程马拉松和乐跑三个项目。目前报名已全部结束,报名人数共计全程4000人、半程8000人、乐跑(5公里)6000人,加上特邀选手总计1.8万多人。

据介绍,此次春马赛道沿途不仅有大大塘