

明天欢乐跑老山,你准备好了吗?

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暨5公里公益跑活动,将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……早在3月下旬,我们就向热爱运动的网友们发出“邀请函”。很快,几千个参赛名额被一抢而空。各位选手都准备好了吗?这次没赶上报名的,也不用遗憾,可以在线围观现场直播哦。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍/文 施向辉/摄



扫码看直播



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。

我们号召环保出行,希望大家尽量选择公共交通。为了给大家提供便利,我们专门安排了接驳大巴。

4月29日7:00到8:00,在地铁10号线龙华路站可乘坐接驳大巴。

移步换景,边跑边赏老山新28景

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。

国际山地半程马拉松是中国田径运动协会注册赛事,也是本次赛事一大特色。青奥产业南京有限公司市场运营总监雷俊介绍,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。赛道设计注重与自然景观的衔接性,使跑者享受移步换景的越野体验,路况包含碎石、土路、台阶、木栈道,是越野跑难得的混合路线。

雷俊特别提醒选手,山地跑与路跑区别较大,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,要选择抓地力和防滑性较好的跑鞋,要集中注意力关注路况变化,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,不过还是建议选手下载官方地图,为自己导

航。遇到步道窄、台阶拥挤等情况,请注意礼让。同时,希望大家保护环境,不要乱丢垃圾。

沿途,在主会场、珍珠路观景平台、石公山、吴洼口、老鹰山瞭望塔、老山森林公园西门等处,都设置了医疗、补给点。

当天,选手可凭参赛服装和袖标入场。参加5公里公益跑的选手如果还没领取装备,可以现场补领。

发呆有奖,现场扫码领坐垫

老山的春天,既可以“动若脱兔”,也可以“静若处子”。南京首届发呆大会,赋予发呆一种仪式感。9:30准时开始发呆,现场扫码下载ZAKER即可领取坐垫参赛,前20名有好礼相送。

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分钟就能胜出,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“亲子乐翻天”。全家总动员,带上宝宝玩亲子游戏:你打我接、运球接力、抬轿子、家庭接力……

今日特供

现代快报电商 扫码下单享优惠

优品推荐

绿麒麟蛹虫草固体饮料A8

特供优品全国总代,便携独立包装,开袋冲水即饮。全面接受订购,子女可用来孝敬爸妈,亲朋好友也可互相馈赠,自己买来品尝更是为健康添砖加瓦。



规格:5.5g×20袋×2中盒
全国统一售价:598元

独家

扫码查看更多详情



特级雨前西湖龙井

特惠:178元/200g



买就送
特制茶勺一个



扫码下单立减8元/盒 ▲

推荐

明前西湖龙井50g

特惠:139元



买就送
特制茶勺一个



扫码下单立减9元/盒 ▲

明前西湖龙井A100

特惠:618元/250g



买就送
100g 特级西湖龙井

▲ 扫码下单立减20元/盒

御西子A200西湖龙井礼盒装250g

特惠:398元



买就送
50g 金罐

▲ 扫码下单立减10元/盒

宁夏中宁枸杞

中宁枸杞颜色为暗紫色,粒大饱满,长圆形,籽少肉厚。纯天然采摘晾晒,并经过严格的筛选,最后呈现给大家。



售价:58元/500g

爆款

扫码查看更多详情



更多推荐

吐鲁番红香妃

入口有近似玫瑰花的香味,甜中有微酸,回味无穷,其色泽呈酒红色,通透。

特惠:65元/500g



土耳其无花果干

无硫熏制,无任何添加剂,自然晾晒。肉质软糯,口感清甜,好吃。

特惠:58元/500g



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



采珍鲜草鸡蛋

蛋黄为橙黄色,蛋清比普通鸡蛋更黏稠、清澈、水分低、蛋白质含量更高。口感细腻,是儿童、老人时常饮食的理想食材。

特惠:48元/30枚



野苹果果丹皮

精选绿色有机纯野生苹果,无任何添加,仅凭果子自身的甜度,已经倍感清甜,回味无穷。

特惠:60元/200g×2



黑加仑

黑色干果,颗粒饱满,果肉晶莹剔透,醇净营养!

特惠:62元/250g



新疆和田枣夹核桃

精选和田大枣、阿克苏纸皮核桃、吐鲁番葡萄干,一口下去,三种营养美味兼有。无任何添加,保留着最自然的味道。

特惠:69元/500g



伊犁有机树上干杏

干杏含有丰富天然果糖、蛋白质、维生素、纤维素和铁、锌、磷、钙、镁等营养成分,是难得一见的天然健康食品

特惠:56元/500g



订购热线:025-96060 地址:南京市洪武北路55号置地广场1812室