

户外运动爱好者环泰山进行60公里大徒步活动。



703名驴友聚泰安 环泰山暴走60公里

不少是从北京、徐州等地赶来的发烧友

本报泰安12月5日讯 12月4日,第二届“爱我泰山”环泰山60公里大徒步活动在泰山脚下举行。本次活动由泰山E545户外论坛主办,共吸引来自全国各地的703名户外运动爱好者参加。

4日早晨6点,泰山天地广场上聚集了上千名参加者。他们中有不少是济南、兖州、北

京、徐州等地的户外活动发烧友,有不少人是连夜组团来到泰安参加活动的。

4日早晨7点18分,随着一声枪响,703名“驴友”开始了长达60公里的徒步旅程。本次环山大徒步活动以泰山天地广场为起点,向西沿环山路,途经东房村、黑风口、和尚庄、环山东路口等,沿泰山环绕一周

后返回终点天地广场。

12点16分,56岁的李健全经过4小时57分24秒的徒步跋涉,第一个到达了终点。据了解,他是济南跑吧的一名户外运动爱好者,并非职业选手。

主办方介绍,本次活动中,共有348名选手坚持走到终点。而去年参加活动的80名选手中,只有25人走到终点。本

次活动虽是以“徒步暴走”为主要形式,但还是吸引了近百名自行车爱好者的加盟。64岁的张先生是泰山E545户外论坛“骑游天下”板块的成员,他说:“暴走或骑行对健康大有帮助,希望这次活动可以更好地宣传全民健身和低碳环保的理念。”



703名户外运动爱好者途径环山路大桥。



救护人员帮参赛着包扎受伤脚底。



参赛者中途躺在地上休息。



村民询问一位受伤运动员的伤情。

没有报上名,也要走一走

在4日的环泰山60公里大徒步活动中记者发现,由于人数过多,约有200名活动的参与者没有报上名,但他们也从各地赶来参加了本次活动。

4日下午3点,在距离终点20公里的明堂园附近,记者看到3名没有号码布的中年人背着行囊大步向前走。驴友“东湖水手”告诉记者,他和两名参加“暴走”的同伴都是莱钢的职工。“听朋友介绍了这次‘暴走’活动后,我们三人都想报名参加,但没想到参加这次活动的人数太多,主办方提前截止报名了。”

“泰山是山东人的骄傲,环行泰山这么好的活动,我们不能错过,因此我们三人一拍即合,组队来亲身体验这次活动。”“东湖水手”告诉记者,他们三人到达终点是在4日下午6点15分,拿到的名次是133名至135名。“走到最后8公里时,我已经接近体能极限了,双脚也磨

出了血泡,我们三人相互鼓励,才最终到达了终点。”“东湖水手”说,这次活动也给他带来了前所未有的体验,有机会,他还要和朋友多参加几次类似的活动。

与“东湖水手”一样,泰城13岁男孩尹逸洲也错过了报名机会,但他和叔叔仍然一起参加了这次活动,并坚持走到了终点。他告诉记者:“参加‘暴走’活动,不仅是对自己体能的考验,更是对意志力的磨练。因此,在身体状况允许的情况下,我咬紧牙关走到终点。”

主办方负责人之一的网友“青云”介绍,本次活动的报名时间原本定于11月8日至12月2日晚8点,但由于报名人数大大超出预期,主办方不得不把报名截止时间提前到11月29日。出于对活动的热爱,约200人在没有报名的情况下参与到活动中。

徒步14小时,60岁老人走到终点

在4日举行的环泰山60公里大徒步活动中,参赛者不仅有10岁的小学生,也有60岁的老人。

4日晚上9点18分,经过14小时的长途跋涉,60岁的驴友“和风”到达终点,成为本次活动中最后一位坚持走到终点的选手。活动负责人之一的驴友“青云”介绍,这位名叫“和风”的60岁驴友,也是本次活动中年龄最大的参与者。

5日下午,记者联系到了“和风”。当问及他的身体状况时,他乐呵呵地说:“今天感觉和平常没什么两样,上午还去医院探望了一个病号。”他告诉记者,在距终点还有15公里左右时,因为担心他年龄较大,活动的指挥者“青云”和“帽檐”一直跟着他直到终点。“我相信自己能够承受得住,因此坚持走到了终点。”“和风”说,自从11月18日他报名以后,每天沿着铁路线慢跑2个小时,还参加了几次由E545论坛组织的拉练活动,为

参加本次活动增加了不少信心。

谈及自己能坚持下来的秘诀,“和风”告诉记者,沿途掌握好行走节奏最重要。因为60公里的路程对一般人来说是很大的活动量,所以一定要把体力分配好。“一开始跑的时候我保持匀速,跑得比较慢,到了距终点还有28.4公里处的黑风口巡检点时,我就开始加速。到了后半程又开始慢慢减速,这样才能合理分配好体力。另外,装备也很重要。这种长距离的徒步行走一定要准备登山杖,这样可以缓冲对膝盖的压力,也能节省我们的体力。”“和风”向记者分享自己的经验。

在此次徒步环行泰山活动中,10岁的小学生雷逸辰和11岁的伙伴曹蔚然、曹嘉木一起报名参加了活动。在走到距终点约30公里处的“黑风口”时,三人均出现了体力不支的情况,无奈中断了徒步活动。

保障:

300多人60辆车

12月4日举行的环泰山60公里大徒步活动中,共有348名活动者顺利抵达终点,由于后援工作到位,其余参加活动者也在主办方的精心安排下顺利返回。

4日下午2点左右,在明堂园南处的一个巡检点,记者看到两个贴着号码簿的驴友正围在一辆车前吃午饭,火腿肠、面包、咸鸭蛋、矿泉水样样不落。驴友“梅子”告诉记者,这些东西都是她们放在后援车上的,由她们的版主“鲁宾花”开车带着。吃完午饭,驴友“梅子”和“水鱼儿”重新整装,继续上路。版主“鲁宾花”告诉记者,她在本次活动的后援组服务,主要负责运送沿途身体承受不住的驴友到最近的救助点。“在马场时我拉了两趟要救助的驴友,虽然他们身体已经承受不住,但是精神都很好,也很兴奋。”“鲁宾花”说。

记者在沿途看到,不少后援车穿梭于行走路线中,车上人员询问活动参加者的身体状况,并为他们送上矿泉水等。沿途的主要交叉路口,还设有专人负责指路。

为保证本次活动的人员安全,主办方确定并标注了8个救助点、10个医疗点、4个公交站,并在沿路标注了商店和公厕。后援工作的负责人沈先生介绍,本次活动共安排后援人员300多人,后援车辆60多辆,这些车辆约有一半跟随徒步行走者,负责人员救助、活动拍摄及其他服务,另有部分车辆停放在各巡检处和救援点。“如果有人发生意外伤害的紧急情况,我们还会派救护车立即赶到现场,处理伤情。”沈先生说。

防护:

三双袜子防起泡

在大徒步活动中,60公里的路程让人生畏。而许多驴友都在途中准备了多双袜子做备用,防止因为行走时间太长而磨起水泡。

4日上午8点左右,在距终点48公里处的环山路西口巡检处,驴友“行者无疆”蹲坐在路边开始换袜子。他告诉记者,为参加这次大徒步活动,他特意准备了3双袜子,以备在徒步行走中防止双脚起水泡。“当我觉得脚发热,某一个部位磨得特别疼时,我就换双袜子,这样可以防止起水泡。”“行者无疆”说。驴友“济南随哥”告诉记者,经常户外暴走的驴友们都知道,为了防止脚起水泡,一般都在鞋里垫上柔软的东西,这样可以缓冲对脚的摩擦,防止起水泡。有的驴友因省事,就会多带几双袜子,这样来回替换可以减少鞋子对双脚的摩擦。

记者沿途发现,不少比较专业的驴友都准备了两三双袜子做备用。但是有的驴友因为准备不充分,行走的后半程双脚都磨起了水泡。



驴友“行者无疆”一路上换了3双袜子。