

因为硬“撑”着完成一个马拉松,有人不瘦反胖了1.5斤 棒冰啤酒水饺,杭马就像一场秋游

本报记者 王琼 李颖
通讯员 陈启浩

上周日结束的2017杭州马拉松让你印象最深的是什么?

是接连被打破的赛会纪录?还是杭州马拉松这条最美赛道?有跑友说,他还记住了杭州马拉松这一路的补给,因为赛道补给过于丰盛,撑得跑不动而放弃了跑出个人PB(个人最好成绩)的目标,最终徒步完赛……

那么,你知道杭马的赛道补给到底有多丰盛吗?

动物园喝啤酒,龙井吃水饺 享受比赛比PB还重要

上周日的杭州马拉松,建德市马拉松协会组了30多人的团一起来参赛,因为一个夏天的训练和给力的好天气,团队里的不少人在杭马创造了PB,但也有不少人定了“轻松快乐完赛”的小目标。

9月份刚刚在柏林马拉松跑出PB的建德市马拉松协会会长钱勇忠,就给自己定了这么个轻松完赛的目标。

“跑跑走走,吃吃喝喝完赛,沿途牛肉粒、香蕉、士力架不停口,补给点一个没拉下。动物园私补点喝了两杯啤酒,龙井路点吃饺子和甜点……”这是完赛后,钱勇忠在朋友圈的分享。昨天在接受钱报记者采访时,钱勇忠的状态特别好,“昨天的比赛没想着去刷PB,一路跑、一路看、一路吃喝,非常轻松,完赛后人的感觉特别好。上次刷完PB,第二天走路都得人搀着了,完全是两种不同的感受。”

因为各种特殊的补给,跑了两年、跑过七场全马的钱勇忠评价周日的杭马,是“最享受的一场马拉松”!

同样吃得很开心的还有“最美马拉松女孩”毛豆,“今天早上起来我一称还胖了1.5斤,我都觉得跑了一个假马拉松”。

毛豆说自己简直是硬“撑”着完赛的,“前二十公里,我跑了还不到2小时,但到了后面,我们就跑不起来了,因为补给实在太丰盛了,一路上牛肉干、小番茄、小点心、姜茶、西瓜光顾着吃了,都没来得及拍照……”她说,跑步不就是为了开心吗?



简直就是一场吃货马拉松(图片由采访对象提供)

600听啤酒、900支棒冰…… 丰盛到不像是跑马拉松

今年杭马除了完善的官方补给站,跑友口中频繁提到的还有动物园和龙井补给点,这是杭马会联合一些跑团共同打造的私补站(民间跑团自发设立的补给站)。

“这两个补给站设置在34.5公里处的动物园和38公里的龙井支路转龙井路位置,”杭马会赛事服务部副部长高睿盛说,这个距离正是跑友最容易发生撞墙期的地方,距离官方补给又有一点距离,“服务的正是约5小时完赛的跑友”。

今年的跑友私补站,得到了杭马跑友的交口称赞,因为提供的补给品种实在是太豪华了。

补给清单上除了常规的水和饮料,还有棒冰、啤酒,“我们准备了900支小牛奶棒冰、800个现煮水饺、256个红豆馒头、600听啤酒,还有火龙果、西瓜、哈密瓜七八种水果……”高睿盛说,补给站里不光有锅,还动用了冰柜,110个负责补给的义工在赛事封道前就全部到位,“他们不参赛,但起得比跑马的人还早。”

游建德大慈岩 赏千年银杏树

参加大慈岩银杏主题摄影大赛,有机会赢取千元大奖

谢小凤 麻旭扬 钱冰冰

秋天,是银杏树最好的季节。叶子由起初的黄中带绿,变成了黄绿色,到了深秋,满树就变成了金黄色。黄灿灿的银杏叶在太阳的映照下,发出耀眼的光芒。一阵秋风吹过,地面便铺上了一层厚厚的黄地毯,满地的银杏叶随着微风欢快地跳跃着。杭州建德大慈岩就是赏银杏最好的去处了,银杏叶落满天金黄时,不妨来建德邂逅一场曼妙的深秋。

建德大慈岩是一处佛教文化与山水风光融为一体的旅游胜地,因供奉地藏王菩萨并显灵一方,称为“浙西小九华”。从山一侧看整个大慈岩主峰就是一尊地藏王菩萨的立像,由奇石、怪洞、草木和谐地组合成大佛的五官,惟妙惟肖,十分逼真,经有关专家鉴定,已被命名为“全国最大天然立佛”,堪称“中华



一绝”。大慈岩也因“山是一尊佛、佛是一座山”的稀有自然景观而名扬四海,载入《中国之最》。

大慈岩杏香斋门前有一棵古银杏树,这里原先是和尚与香客的斋房,1986年依山就势而建。这株银杏树高39.5米,胸径1.3米,树龄已有700多年,堪称建德的银杏之王。每年秋季,风起时,金色的银杏叶漫天飞舞,好似下起一场黄金雨。“慈岩秋色”也逐渐成为大慈岩景区的一张“金名片”,不仅成功地吸引了摄影界、美术界人士的目光,也受到了广大游客的喜爱和追捧。

秋风送爽,银杏泛黄,建德大慈岩



迎来了一年一度的银杏季。每年的十一月份都是银杏最美的时候,这时的大慈岩秋色迷人,满地金黄的景象也引得大批游客驻足观赏,他们忍不住拿出手机,把最美的秋天定格在画面中。如果你来到建德大慈岩,如果你也被眼前的秋色所陶醉,不妨拿出自己镜头下的大慈岩参加银杏主题摄影大赛。参赛作品需以大慈岩景区内的景色景观为主题,分为“专业组”和“爱好组”进行评

比,通过相机拍摄的作品可送至“专业组”邮箱:jiandelvtou@163.com,通过手机拍摄的作品可发送至“爱好组”邮箱:xq3168@qq.com,并注明名字和电话。评选结果出来以后,更有千元大奖等你来拿。

自驾线路:

大慈岩:从杭新景高速寿昌出口下,沿320、330国道,路上有指示牌,景区大门在330国道左侧。