

周活动·赛事

台儿庄半程马拉松

比赛日期:2017年4月16日上午8:30

比赛地点:山东省枣庄市台儿庄区

竞赛项目:半程马拉松(21.0975公里)、迷你马拉松(5公里)

竞赛组别:男子半程马拉松组、女子半程马拉松组、迷你马拉松组

参赛选手年龄要求:1、半程马拉松项目年龄限16周岁以上(2001年当年出生);2、迷你马拉松项目年龄限12周岁以上(2005年当年出生)。

报名办法:1、半程马拉松项目限报2000人,迷你马拉松项目限报1000人,报满即止。2、选手可在规定时间内登录赛事官方网站填写信息并支付费用。3、赛前组委会将通知选手登录赛事官方网站查询参赛号码。

报名费:半程马拉松项目100元人民币/人;迷你马拉松项目50元人民币/人。

奖励办法:半程马拉松项目总成绩男子前200名,女子前100名的选手,分别获得奖金或奖品。具体奖励可登陆网站查询。

女驴友出行要注意

女性驴友,当然是驴友群里一道亮丽的风景线。但是,相比男性,女性驴友在出行时更有需要注意的地方。

1、结伴同行,途中不落单。结伴同行很重要,尤其是寻找一位体力较好、聪明伶俐,又喜欢旅行的女性,会让整个驴行过程更加轻松。

2、选择适合地点。户外运动不比旅行,很多时候过程并不轻松。因此,在出行前需要做好功课,确定选择的线路与自己的条件相符合。另外,有时走长线去外地,应该做好自我保护,尽量不要上当受骗。

3、穿着举止别像观光客。驴友出行,注重的是舒适度与实用性。尽管女性比较爱美,但在户外运动时,还是尽量穿的简单自然一些。另外,其实有很多适合女性用的户外装备,兼具美观与实用性。
李基平

浆水泉上藏龙涧



□记者 谢新奥

济南的“老驴”,80%都得听说过藏龙涧的大名,即便是“新驴”,也都是心向往之。藏龙涧,因山谷内风声低沉如龙吟而命名,虽然环境清幽如世外仙境,却距离济南市区极近。这几年,随着济南城市建设不断东扩,藏龙涧乃至整个龙洞风景区,都快成了济南市区的一部分。

概况:市区之内有桃源

藏龙涧大概是新驴们入行之后,最先听说过的地名之一。它位于旅游路南,在已开发的龙洞景区的西南方,从浆水泉、搬倒井、中井村等都可以进入藏龙涧中,无需门票。

藏龙涧本身东西狭长,大概三四公里,两侧危峰壁立,陡峭如削,似神工鬼斧所为。藏龙涧地形时宽时窄,开阔处能宽数丈,如果行至狭窄处,伸出两臂就能摸到两侧的峭壁。

因特殊的地理结构,藏龙涧山谷里风声低沉如龙吟,这也是藏龙涧名称的由来。

藏龙涧的崖壁间林木茂密,涧底流水不断。而且,因为藏龙涧内常年光照不足,山涧内阴暗潮湿,清新凉爽。

既然称作藏龙涧,此地必然会有关于龙的传说。藏龙涧



本身位于龙洞山下,相传在上古时期,历山脚下是一片汪洋,水底有一条孽龙在此处兴风作浪,造成水患,祸害一方。

大禹治水路过此地,见百姓困苦,遂将济、泲二水疏通,洪水排尽。孽龙无处藏身,跃身向东窜去。大禹紧追不舍,恶龙钻进城东山上的石洞,禹上前擒捉,那龙长啸一声,破山而出。大禹追至山洞(即今日回龙洞),终于制服孽龙。那龙穿越时出现的洞,后人便称为龙洞。这座山也因此得名龙洞山,又叫禹登山。山下这条幽深的涧沟,便被称为“藏龙涧”。

路线:自浆水泉水库登山

由于距离市区不远,因此前往藏龙涧的路线也非常丰富。最为推荐的一条,就是直接乘坐49路公交车在浆水泉车站下车,然后步行至浆水泉水库,

开始登山。

在浆水泉水库,驴友们只需沿着水库东边的山一直往西南方向走,六七公里之后,就可到达藏龙涧。

因为这条线路非常有名,每天早晨七八点钟,都会有不少驴友自觉在浆水泉站牌等候,组队登山。

另外,也可以乘坐K139路公交车到达龙鼎大道,然后径直向南,绕后山进入藏龙涧。这条线路的话,最终的出口就是浆水泉,可以直接乘坐49路公交车回家。

又或者,驴友可以乘坐BRT5到达终点站,然后一直往南,最后越山进入藏龙涧。

另外,还有一条线路,可以从中井庄进入藏龙涧。具体就是乘坐131路或者312路公交,在中井庄下车,往南穿过中井庄,也能进入藏龙涧中。



藏龙涧路线图(自泉城广场出发)

老驴支招:藏龙涧最好组团去

推荐理由:距离济南市区非常近,交通方便,涧中景色优美,穿行距离适中。而且,因为属于驴友经常去的老线路,安全性上相对有保障。

装备推荐:山涧中阴冷潮湿,因此需要做好相应的保暖工作。自浆水泉水库出发的话,会有一段距离的登山路程,所以与登山有关的装备最

好也带上,比如登山杖、登山鞋、护膝等。

特别提醒:藏龙涧虽然是熟路,但涧内地形复杂,手机信号也弱,一旦迷路状况非常危险!所以新驴们绝对不能贸然独自前往。最好是提前约好,与熟悉路线的老驴同行。当然,也可以在浆水泉附近临时搭伙。济南户外178 海诺

周活动·驴行

扬州瘦西湖两日行

活动类型:休闲摄影
开始时间:3月18日05:30至3月19日21:30

活动地点:扬州
每人花销:300元
活动领队:宇航,手机15865317557

集合时间:3月18日05:00于二环东路高架桥下洪楼兴泉宾馆东北角集合

活动行程:18号早集合出发,15:00到达泰州梅园景区,游玩后去桃园景区欣赏桃花。游完景区后,至泰州美食街品尝泰州美食。18:30,泛舟凤城河上。晚22:00入住宾馆结束一天的行程。

第2天06:30集合出发,至5A级国家园林扬州瘦西湖,游览长堤、徐园、小金山、吹台、月观、五亭桥、凫庄、白塔等名胜。至中午12:00集合返程,大约21:00返回济南。

周装备

户外袜子有讲究

在当前的日常生活和户外活动中,袜子总是得不到应有的重视。其实,袜子与脚是最密切的,如果袜子的选择不当,鞋一样会对脚造成伤害。

棉是传统的天然纤维,也是舒适度较高的材料。不过对于体育运动特别是户外运动,棉本身有很大的局限性。棉纤维的吸湿性很好,但是排湿不行。所以,如果没有很好的后勤供给,户外活动中尽量不要穿纯棉的袜子。

羊毛也是一种传统的天然纤维,以良好的保暖性而著称,它的吸湿性和排湿较差,在与其他纤维混纺或混织后,才可制成很好的冬季保暖袜。

莱卡是氨纶的一种,只是处理上要比普通氨纶要好得多,其延展和恢复性都相当好,而且不易老化,现在很多户外品牌的袜子都选用莱卡来做弹性材料。

另外,对于运动袜,特别是户外运动袜,还必须有一些特殊纤维的添加来突出它的专业功能性。
杨志勇



新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网上音、视频节目传播许可并获准从事登载新闻业务的门户网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大“优秀网站”、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以“互联网+”的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订购方式:
移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678
电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。



近报微信公众号



近报微博



扫码查看订阅福利



新视听网站



好看APP