

周活动·赛事

寿光菜博会马拉松赛

比赛日期:2017年4月23日  
(星期日)上午8:00

比赛地点:寿光

竞赛项目:男、女半程马拉松(21.0975公里);男、女迷你马拉松(5公里)

参赛要求:半程马拉松年龄限16周岁以上;迷你马拉松年龄限10周岁以上,且有家长陪同。

报名时间:2017年3月15日至4月7日,额满提前截止。

报名方式:半程马拉松通过全国跑吧网在线报名,半程马拉松或迷你马拉松通过超级俱乐部APP报名。

报名费用:半程马拉松2000人,迷你马拉松3000人。半程马拉松报名费80元;迷你马拉松报名费20元。

奖励办法:第一名:奖金5000元;第二名:奖金4000元;第三名:奖金3000元;第四名:奖金2000元;第五名:奖金1000元;第六名:奖金800元;第七名至第十名:奖金500元;第十一至二十名:奖金200元;第二十一至五十名:奖金100元。迷你马拉松不记名次。

户外温差大  
锻炼需谨慎

春夏之交的季节,对于有志于进行户外锻炼的人是个考验,因为早晚温差大,稍不注意就要感冒。面对这种情况,进行户外锻炼有哪些需要注意的地方呢?

1. 注意保暖。虽然现在中午时气温十分适宜,但早晚温度还是很低,甚至会达到0℃以下。而且此时的风十分猖狂,会带动各种疾病到处肆虐,稍不注意,病菌就会侵犯人体。所以,保暖仍是现在人们该做的。

2. 适量运动。这个时节上山注意适量运动,多走山脊的线路,阳光照耀的线路,森林面积大、负氧离子多的线路。体育锻炼时不宜过激活动,着重调养肝肾,日光浴、空气浴是不可缺少的锻炼辅助手段。

3. 注意热身。乍暖还寒,在低温的时候,身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬得很。所以,从事剧烈的运动前,“热身运动”当然少不了。  
刘哲

莱芜雪野逍遥谷

□记者 谢新奥

逍遥谷,可不是一个武侠小说中的名字。在莱芜雪野旅游区小楼村南分布着许多原始山沟,沟内溪流成河景色优美。这些山沟被周边城市的驴友冠以“逍遥谷”的美名。

飞瀑流泉怪石嶙峋

莱芜逍遥谷,是莱芜境内第三大峡谷,山高谷深,植被茂盛。倘若冬天前往,峡谷内溪流结冻,形成绝美的冰瀑情景,尤为壮观。

若是气温稍暖一些的时候,逍遥谷内飞瀑流泉,怪石嶙峋,水声淙淙,鸟啼虫鸣,一派原始风光。驴友行至此处,可溯小溪,可越巨石,或猿猴爬登,或一字长蛇蜿蜒而上,崎岖艰险的峡谷变得轻松惬意,满身的劳累也会抛至九霄云外。

其实,逍遥谷并非一个官方名称,而是驴友们合力取的名字。在雪野旅游区小楼村南,分布着多条山沟,山沟里的溪流成河,景色优美,吸引着莱芜及周边地市的驴友纷至沓来。

于是,这些山沟被驴友们冠以了“逍遥谷”“情人谷”等一些比较动听的名字。当地村民则没有那么诗意,他们根据地

老驴支招:  
春夏之交逍遥谷别有风味

推荐理由:距离济南市区不算太远,路线清晰,来往方便。逍遥谷作为一条成熟线路,非常适合新驴探险。虽然谷内有些地方陡峻,但稍微注意一下并无大碍。10公里左右的穿越距离,对一般体力的驴友来

形地貌起了诸如石门沟、西薄板、瘦岭子、老沟等令人感到亲切的名字。

关于谷内的白龙潭,还有另外一则美丽的传说。据说白龙潭是龙王四太子的妹妹小龙女洗浴、梳妆、打扮的地方,当地风调雨顺,全赖小龙女之功。大旱之年,可见当地天空乌云翻滚,雨后才知道,当地几公里内旱情已解,而周边10里之外,仍然大旱。这种情况多次发生,并非神话传说,当地人尽皆知。

强度中低适合新驴

虽然逍遥谷内景色优美,但是驴行毕竟不同于旅游,本身充满许多未知,因此对于不太熟悉路线的新驴来说,还是建议组团前往。

以前逍遥谷还未被发现时,此地人迹罕至,附近唯一的村落小楼村也略显萧条。最近几年,因为这条驴行线路日益

说都能够坚持下来。

装备推荐:逍遥谷线路本身是一条观景线路,难度系数和危险系数属于中下水平,并不需要太多专业的户外设备。一般而言,备好登山杖、登山鞋,准备一个专业的登山包就可放心前往。冬天前往需要加厚衣物,夏天最好备上雨衣。

特别提醒:很多老驴提起

成熟,莱芜本地乃至周边县市的驴友纷纷赶来欣赏美景。

对于有户外经验的达人而言,逍遥谷穿越不算有难度。如果是新手,最需要注意的就是谷内的冰瀑。

冰瀑是逍遥谷内最重要的风景,因此前往逍遥谷多选在冬天或者冬春之交。这个季节,逍遥谷内一片冰雪玲珑。不过也因为谷内冰体较多,路面非常滑,稍不注意就会摔伤。

逍遥谷上,沿谷一共有四道冰瀑,一道冰河,坡都比较陡。上坡还好,如果是下坡就十分危险。逍遥谷穿越线路大体是沿山谷3公里,山脊3公里,全程8-10公里,强度中低。

莱芜当地人想要前往逍遥谷,可以乘坐K204公交至逍遥谷上游,然后租面包车前往。外地驴友一般选择组团前往,如果要自驾,建议在雪野下高速,然后右拐约1-2公里拐至003乡道前往小楼村。

逍遥谷,第一反应就是冰瀑的。的确,冰瀑可以说是逍遥谷最值得一看的地方。但是,春夏之交的逍遥谷也别有一番风味。尤其是到了夏天,逍遥谷内小溪潺潺,微风习习,是个避暑的好地方。所以,无需因为错过了冰瀑而感到遗憾,逍遥谷一年四季都是美景。

济南户外178 海诺

周活动·驴行

清明赏汉中油菜花

活动类型:休闲户外  
开始时间:4月1日18:50至4月4日21:00

活动地点:陕西

每人花销:700元

活动领队:子龙,电话18911992969

集合时间:4月1日(周六)晚上18:40集合,发车时间19:00

活动行程:4月1日晚出发,可在大巴车内休息。4月2日早上到达秦始皇兵马俑参观,中午到西安古城。逛西安古城,大慈恩寺、大雁塔,小雁塔等等,晚上在回民街品尝陕西小吃,欣赏钟鼓楼的夜景。

4月3日07:30出发,翻越海拔两千多米的秦岭,到达汉中,尽情欣赏油菜花海。4月4日07:30出发,前往山西壶口瀑布。中午到达,领略壶口瀑布的壮观、气势磅礴。然后返回济南,预计晚上九点钟到济南,活动结束。

周技巧

野外露营保暖技巧

冬春季节进行户外活动时,夜晚露营滋味不算太好受,因为昼夜温差大,晚上经常会冻醒。那么在野外休息时,都有哪些保暖技巧呢?

1. 节流法,意思就是尽量减少热量的流失。首先就是要收紧兜帽,防止冷风进入头部导致热量散失。另外,把睡袋脚底翻过来用绳子扎紧的技巧尤其管用。国内许多人的睡袋都偏大偏长,脚底下空荡荡的不保暖,处理后,睡袋长度刚合适,还能增加脚底的保暖,扎睡袋的绳子最好用细一点的,勒紧点。

此外,还可以把厚充气垫适当吹涨点,保暖会好一些。当然如果垫子质量不好的话,别使劲吹。

2. 开源法,就是要增加热量源。脚是最容易冷的部位,把暖水壶放在脚底,夜里会舒服很多,早上起来还有温水喝。此法仅限单层水壶,保温瓶无效,另外,脉动一类的运动饮料瓶子也可以用。 纳兰



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电视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。

订阅方式:  
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