



佛山首个专业山地越野跑将于10月27日
在西樵山开跑,现正火热报名中

跑进四万年 樵山边跑边赏景

亮点4

“南禅荔”三地 共推西樵山越野跑

本次西樵山山地越野跑活动由佛山市南海区文广旅体局、佛山市禅城区文广旅局、广州市荔湾区文广旅体局、南海区西樵镇政府联合主办。2023年3月,佛山市南海区、禅城区与广州市荔湾区三地政府共同签署了《联合创建国家级文化产业和旅游产业融合发展示范区建设方案》,提出共同推动体育和旅游融合发展,大力发展山地户外运动、徒步、健身气功养生等体育旅游项目,加强三区联动宣传,打破地域局限,扩宽联动影响力。

本次西樵山山地越野跑活动正是在这一背景下,由广佛三区共同参与推动的重大体育赛事活动。该活动也将助力西樵打造成岭南文旅会客厅、佛山西部城市高地、岭南文旅第一镇,助力南海成为大湾区文化高地和世界文化旅游目的地。目前,各地的跑步协会也在积极发动会员和市民参加本次西樵山山地越野跑活动。

亮点5

跑友提前预跑线路 安全细节有保障

“一二三、跑!”此前,在西樵长跑协会的组织下,线路体验团一行从西樵山南门首站出发,跑到了线路第二站九龙岩景区。九龙岩是西樵山南部最长的峡谷,也是西樵山自然风光之美的代表景区之一。

西樵长跑协会成立于2016年,目前拥有会员约300人,大多数会员参与过马拉松运动,其中也有一部分会员喜爱越野跑。核心成员的日常训练量约30公里。

当天,该协会的5位会员身穿比赛服,背上了专业的越野包。据介绍,该越野包是类似坎肩的背囊,前后设计有4个小袋,可放置手机、能量胶、冲锋衣、保暖毯等装备。同时,背包还可以装载水袋,水袋上配有吸管,可以绕到运动员前方,方便及时补充水分。越野包通过卡扣可以紧紧固定在运动员双肩。背包旁边还配备一个哨子,遇到危险时可以吹哨求救。

一位热爱越野跑的西樵长跑协会会员体验线路后表示,山地蚊虫较多,环境闷热容易出汗,建议参赛者上身穿速干T恤,不要穿纯棉T恤,因为纯棉T恤出汗后会粘身,下身则建议尽量穿压缩短裤,方便跑步。

文/图 佛山市新闻传媒中心记者 王方亚
署名除外



▲跑友提前预跑线路,图为天湖景区赛道。

西樵山 山地越野跑 活动

- 活动时间:2024年10月27日6时至10时
- 活动对象:参赛运动员必须年龄在18周岁至65周岁,性别不限
- 报名时间:截止至2024年10月19日17时
- 报名方式:扫描下方二维码



越野跑线路

- 西樵山南门牌坊(起点)
- 石燕岩
- 九龙岩
- 石牌村
- 傅氏山庄牌坊
- 白山村
- 碧云村
- 翠岩
- 无叶井
- 茶花园
- 四方竹
- 桃花园
- 云路村
- 亦有亭
- 飞越丛林
- 天湖
- 亦有亭梅花古道
- 宝峰寺
- 石牌村
- 云海莲台
- 樵CAMP营地(终点)

10月27日,“活力南禅荔·跑进四万年”2024“健力宝杯”西樵山山地越野跑活动即将开跑。报名通道开启后,活动迅速吸引了全国各地马拉松和越野跑爱好者踊跃报名。

这场山地越野跑活动为何受到大家欢迎?与普通马拉松相比,有何区别?近日,记者来到西樵山,实地体验这条奔跑线路的独特魅力。

亮点1

拥有大量爬坡路段 充满趣味性、挑战性

“与传统的平地马拉松不同,本次西樵山山地越野跑活动的一大特色是拥有大量爬坡路段,这使得比赛充满了趣味性与挑战性。”西樵长跑协会会长梁文晋介绍,赛道的最大亮点在于梯级,急升急降,非常考验参赛者大腿肌肉的力量与耐力。同时,赛道也很安全,因为西樵山所有山路都是铺装路,没有泥地野路。

“为进一步确保比赛安全,我们在赛道上安排了志愿者指引和医疗保障。此外,西樵长跑协会积极发动会员报名参与,大家一同上山跑步,氛围会更好。”梁文晋说。

亮点2

佛山首个山地越野跑 线路长达18.68公里

本次越野赛是佛山首个专业山地越野跑赛事。“西樵山南门是起点,从南门出发,参赛者将面临一段长约3公里的急升爬坡路段。”本次越野跑线路设计者、西樵长跑协会副会长区柱滨表示,跑完首段爬坡路段后,第二站九龙岩是一段下坡的林间小路,长约1.5公里,这段下坡路同样充满挑战,需要调整跑步姿态,防止摔跤。

记者了解到,为了让参赛者有更好的体验感,避免线路交叉,同时也达到一定的里程数,区柱滨带着团队三次进山考察线路,最终确定了这条全长18.68公里的越野线路。



▲西樵山山地越野跑赛道的林间小道。



▲跑友可一边奔跑,一边打卡西樵山多个景点。图为石燕岩采石场遗址。(资料图片)

亮点3

跑进西樵山 沿途皆风景

“未有珠三角,先有西樵山。”2023年9月至2024年4月,广东省文物考古研究院对西樵山平面岗遗址进行抢救性考古发掘,发现旧石器时代人类活动的遗存,将西樵山的人类遗存历史从6000年延长至4万年。明朝中期,著名思想家湛若水、方献夫、霍韬在西樵山修建书院、讲学著述。

如今,西樵山是国家重点风景名胜区、国家5A级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园,景区内共有72座山峰,形成众多水景,有232处泉眼、28处瀑布,还有无数奇崖怪壁。

“我每周都会上西樵山跑步训练,这次比赛线路全程超过18公里,我争取在2小时内完成比赛。”西樵长跑协会会员区女士告诉记者,对于“大神”级运动员来说,18公里的越野赛可以在一个半小时内完成。她表示,西樵山的景色非常优美,在这里比赛可以呼吸到森林般的清新空气,对提升参赛者的心肺功能和体能都有很大帮助。

九龙岩、老茶林、大科书院旧址、梅花古道、天湖景区(九曲桥)等打卡点,参赛者在比赛当天一一体验。最后,在终点飞越丛林附近的樵CAMP营地集合。终点设置得非常合理,这里既有公交接驳点,也有餐饮休闲等配套设施,为运动员完赛后整理装备和放松休息提供了便利。

▲西樵山鸡冠峰俯瞰桑基鱼塘。(资料图片)