



# 河南省“三山同登”群众登山健身大会洛阳赛区活动在老君山景区举行 4000名登山爱好者同览美景

□记者 邓超 特约记者 李艳/文 记者 李卫超/图

本报讯 金秋时节,天高气爽,正是户外运动的好时候。22日,2012年全国群众登山健身大会暨河南省第二届迎重阳“三山同登”(“三山”为太行山、伏牛山和大别山)群众登山健身大会洛阳赛区活动在栾川县老君山景区举行。来自全国各地的近4000名登山爱好者,沿着美不胜收的山间公路一路上行,尽情饱览大自然美景。(右图)

本次登山健身大会的主题是“全民健身,幸福中原,重阳敬老,美德长传”。大会由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、河南省体育局、河南省旅游局及洛阳市人民政府等共同主办。

22日9时30分许,随着一声发令枪响,参赛选手从老君山地质广场出发,向终点老君山景区大门处行进。最终,所有坚持跑完4公里全程的选手,均获得赛事



组委会颁发的纪念品和证书,他们还将免费参观栾川老君山、养子沟、追梦谷等多个景区。

据了解,22日,郑州、安阳、焦

作、信阳等6个地市的9个景区也同时举行了该登山健身大会,全省当日参与登山活动的选手人数超过3万。

## 顶级高手 教你登山小技巧



李致新,1988年至1999年先后成功登顶世界七大洲最高峰,他与搭档王勇峰一起成为最先完成该项创举的中国人;他是2008年北京奥运圣火珠峰传递总指挥,现任国家体育总局登山运动管理中心主任、中国登山协会常务副主席。

□记者 邓超 特约记者 李艳 文/图

戴着眼镜,说话随和,如果你

不认识李致新,可能不会将他与富有探险精神的登山运动联系在一起。这位用12年将世界七大洲最高峰逐一征服的登山家,22日参加栾川老君山景区的登山活动时,对洛阳发展全民健身运动的成绩赞赏有加,并对前来参赛的登山爱好者提出了许多实用建议。

22日的登山活动,全程约4公里,山路不陡,李致新走完全程。今年50岁的李致新,从1984年加入大学登山队开始,已从事登山运动28年。

“洛阳境内有伏牛山等丰富的山川资源,在发展登山运动上有天然优势。这些年,洛阳几乎每年都会举办群众性登山活动,参与民众锻炼了身体,亲近了自然。洛阳与河南其他地市一样,在全国作出了好的表率。”李致新说。

因难度不大,登山运动老少皆宜。李致新为广大登山爱好者提出了一些实用建议:

好的心态:参与登山运动最重要的是享受攀登的过程,切忌不顾个人身体素质、体能,盲目追

求登顶,这一点对中老年朋友尤其重要。

热身再上:热身运动往往为登山者所忽略,没有充分活动立即上山,容易造成关节、肌肉、韧带损伤。准备活动通常要做5到10分钟;另外,下山后不要马上乘车回家,而要在平缓的地方做些放松运动,使快速跳动的心脏逐渐恢复正常;同时,还要注意保暖,以防着凉。

注意心跳:爬山时,登山者容易兴奋,超体力前行,易造成心跳过快,有心脑血管疾病的人可能出现危险。登山时,应密切注意自己每分钟脉搏跳动的次数,常做深呼吸进行放松。

调稳步调:走长路想要不疲劳,要放小步幅,保持步调平稳。疲劳多是由于在平地上加快速度或迈大步破坏行进节奏造成的。山路上一般有岩石、砾石、树根等,所以每一步都要踏得很实,而且要保持相同的速度。在平路上行进,每走50分钟要休息10分钟;爬坡时,每走30分钟应休息10分钟。

## 200名自驾车爱好者 赴我市景区踩线

□记者 李砾瑾 实习生 张静

本报讯 22日晚,作为河洛文化旅游节中的一项重头戏——全国自驾车俱乐部踩线大会开幕。此次大会,共有来自北京、上海、天津、保定、晋城等地的50多家自驾车俱乐部的200多名自驾车爱好者受邀参

加。据了解,这次踩线活动是为方便各地自驾车俱乐部及与自驾游相关的机构提前了解我市适合自驾游的线路而举行的。

23日至26日,踩线人员将赴重渡沟、老君山、鸡冠洞、白云山、龙潭大峡谷、黄河小浪底等景区进行参观考察。

## 自驾达人 给你出行小建议



赵湘杰,资深作曲家、音乐家、社会活动家和策划人。主要社会职务有:中国儿童戏剧研究会外联部部长、中国音乐家协会会员、中国国际公共关系协会会员、中国阿拉伯友好协会理事等。

□记者 李砾瑾 实习生 张静 文/图

带领车队到西藏40余次;驾车横穿亚欧非大陆,足迹遍及埃及、瑞典等地;开车从加拿大温哥华到北极……这是在北京拥有一家超过6万名会员的自驾车俱乐部的赵湘杰

的部分经历。昨日,在全国自驾车俱乐部踩线大会上,中国自驾游旅游联盟理事长、北京目标行动汽车俱乐部董事长赵湘杰为我们讲述了他的自驾游经历。

“我今年62岁了,仍精力充沛,这是长期自驾游带给我的好处。”赵湘杰说,有苦也有乐,有惊险更有享受,在丰富的经历中体验人生是他喜欢自驾游的重要原因。此外,对首次自驾游的人,他给出一些建议:

检查车况:检查车的轮胎是否磨损得厉害,是否需要更换;检查车辆是否漏水,备胎是否有气;行驶距离10万公里以上的车,最好到4S店做一次全面检查。

计划行程:可做一个简单的路线书,确定从起点到终点的距离,一路上有哪些住的地方和玩的地方;对所宿沿途酒店,最好用电话、网络等进行预订。

车型要求:自驾游对车辆并没有什么特殊要求,除非你要经过类似川藏公路这样的道路,在这样的路上行驶,越野车好一些。

结伴出行:长线自驾游者最好不要单车走,否则一旦遇到问题会没人救援。另外,出行前每人最好办个30万元以上保额的保险。

## 农家大厨 美景之中烹美食

### 伏牛山金秋红叶节开幕,“伊尹杯”农家宴大赛同时举行



厨师们现场拼厨艺。

□记者 邓超 通讯员 李伟/文 记者 李卫超/图

本报讯 22日,第九届河南栾川伏牛山金秋红叶节拉开帷幕。作为金秋红叶节期间的一项活动,栾川首届“伊尹杯”特色农家宴大赛22日在养子沟景区率先举行。

经过严格的前期筛选,来自当地各村镇的100多家农家宾馆共派

出400余名高手当场烹调美食,一争高下。

千万不要低估了这些农家宾馆大厨的厨艺!来自重渡沟竹子宴农家宾馆的李晓露运用当地特产,做出了精致的“柴把拳菜”、“竹笋捞饭”等新菜,赢得了市餐饮行业协会评委们的啧啧称赞。

最后,千余名游客与专业评委一起对新鲜出炉的100余桌主题宴席进行了观摩、品尝。

**河南枫叶国际学校**  
Henan Maple Leaf International School

中国著名教育机构与洛阳新区管委会联手共建以培养未来精英人才为目标的中国名牌国际学校

您想知道枫叶英才在怎样的教学环境中成长? 枫叶有着怎样的科学管理模式? 下周,河南枫叶国际学校将开放校园及课堂,广大学生及家长可走进校园,深入了解枫叶塑造时代精英的特色课程体系及管理模式。校园开放周,诚邀家长光临。小学、初中、高中班火热招生。

日期	时间	内容	地点
2012.9.24 (周一)	上午	8:00~11:00 参观校园 观摩听课	校区
	下午	11:00~12:00 见面会	阶梯教室
2012.9.27 (周四)	上午	14:15~15:00 咨询会	阶梯教室
	下午	15:00~18:00 参观校园 观摩听课	校区
2012.9.28 (周五)	上午	8:00~11:00 参观校园 观摩听课	校区
	下午	11:00~12:00 见面会	阶梯教室
2012.9.29 (周六)	上午	8:30~9:30 军训队列表演赛	操场
	下午	10:00~11:30 “校园歌声飞”	报告厅

学校地址:洛阳伊滨区玉泉街西 学校网址: <http://hn.mapleleaf.cn>  
 预约热线:0379-63080222 63080777 18303791779 18203791775