

乐活·玩吧

+ 都市圈

约三五好友
来一场暴走

+ 抢鲜播报

背着大暴走
真累赘

□记者 何奕儒

3天,140多公里,5名中年驴友从洛阳市区暴走到栾川。比起专业户外队的行程,这个距离不算远,但这是他们首次实现徒步旅行的梦想,证明已到中年的自己,体力依然倍儿棒。他们抛弃交通工具,用脚步丈量大地,或许这才是健康旅行的方式。

上周那场大雪让人满心欢喜,在河南省地质矿产勘查开发局工作的王晓云却满心惆怅,她原计划和4个做生意的老同学徒步到栾川旅行,一切准备妥当,没料到天降大雪。从计划路线到召集人员,她筹备了许久。最后,王晓云决定:“下雪也不怕,路滑咱慢慢走,只当到郊外看雪景了。”

雪一停,一行五人背着大旅行包出发了。

按原计划,王晓云和老同学将从郭寨村走上洛栾快速通道,沿着快速通道走3天到栾川县,其间在嵩县和谭头镇各住一晚。

大家本想挑一条乡间小路,体验乡土民情,可如今连接城镇的多是柏油马路,狭窄的土路几乎销声匿迹。无奈,他们只能排成纵队走在快速通道的最边上。为了确保安全,他们每人都戴着一顶远光头灯,打开电源,头后的灯泡频繁闪光,司机们远远就能看到他们。

说是短途旅行,可大伙儿的大包都不轻,里面装着御寒衣服、各类小吃和饮用水。“其实这个方法并不好,背着大暴走,太消耗体力。”成员彭传勇说,“徒步旅行包中装些应急食物就行了,那些物美价廉的餐馆到处都有。”

(本文配图由被采访者提供)



暴走中

相关链接

徒步小贴士

1. 冬天徒步,应尽量选择透气性好的棉衣,以防汗液排不出去,脱衣后着凉。
2. 徒步后,一定要用热水泡脚,使脚部血管扩张,便于血液回流。睡觉时注意给膝盖保暖,膝关节过度疲劳后若受凉,容易引起疼痛。
3. 万一腿脚肿胀,要平卧休息,抬高双腿,使其处于高于心脏的位置,便于血液回流。

徒步旅行穿好鞋
最重要

徒步首日,他们体力充足,铆足劲儿走了14个小时,60公里,赶到陆浑水库时,刚好夕阳西下,大雪洗涤后的天空碧蓝透彻,“夕阳染红水面的那一刻美极了!”美景醉人,可大家忘不掉酸痛无比的双脚。在半路上,段志萍就意识到:“我们穿错鞋啦!”

出门前,大家担心路面有积雪,都换上了平日登山穿的防滑厚底鞋,可过了伊川,路面都是干的。“穿这鞋爬山没说的,但要走平路,它就成了累赘。”段志萍说。

徒步行走,鞋子最重要,他们平时爱运动,对鞋子尤为挑剔,可这一次失算了。无奈,大家只能向家人求助,等着家人开车送来轻便的好鞋。

徒步莫要走公路
很危险

平日开车经过洛栾快速通道,大家几乎不会注意路旁景色。此次徒步,这一行人有惊喜,藏在山村中的明代庙宇、农户晒在屋顶的红薯粉、挂在墙头的玉米……大家边走边赏景,劳逸结合,减轻了不少疲惫感。

“我们都40多岁了,暴走3天,说不累是骗人的。”成员李华强笑道,徒步那3天,大家一躺到床上就鼾声四起。到了第3天,5个人都累得迈不开腿了,硬拖着腿走到栾川县城,有3个人的脚上磨出了血泡。

“我们平时经常爬山,但暴走还是头一回。”成员彭传勇说,虽然累得够呛,但他们乐在其中。现在,他们又计划徒步到小浪底水库。这次,他们不会再走没有人行道的公路。“车来车往,太危险,太操心。这是我们第一次走快速通道,也是最后一次!”王晓云说。

栾川老君山一日游

老君山海拔2120米,北临伊河,南依伏牛山。山中马鬃岭的花岗岩峰林,景观秀丽、气势宏伟,有大小石峰近万座。因为有老子在此地归隐修道,使得这里峰峰有传说,处处有故事。

周日,跟随“游走部落”户外团队一起去看苍山如黛、云飘雾绕的美景吧!

活动时间:12月6日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在洛阳周边游的相关帖子下跟贴报名。

七天五夜泰国欢乐游

曼谷是一个处处有“色”的城市:色彩——画满卡通图案的出租车、嘟嘟车、巴士,让漫长的塞车变成乐趣;色香——曼谷人爱吃辣、酸和各种香料,那里的美食可以让你大快朵颐;色相——那里有许多加工厂,花花绿绿的商品性价比很高,可以满足你的购物欲;色诱——泰式按摩、人妖秀、泰拳表演,让你感受各种情调。

下周,跟“绿野仙踪”户外团队去感受精彩泰国!

出发时间:12月6日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在国外出行游的相关帖子下跟贴报名。

游清江画廊、摘柿归脐橙活动

清江画廊,主景区东起清江隔河岩大坝倒影峡,西至清江水布垭大坝盐池温泉,涵盖沿线所有旅游资源。景区内青山绿如缎带,江水蓝如宝石。江面早晚雾气升腾,如蓬莱仙境;江边野花点缀,如天女花裙。那里被称为东方的多瑙河。逛完清江画廊,再去采摘柿归脐橙,岂不美哉!

下周,跟随“快乐旅行家”团队一起感受“舟行碧波上,人在画中游”的诗意吧!

活动时间:12月11日至14日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在国内出行游的相关帖子下跟贴报名。

(张文婷 整理)



请扫左侧二维码,登录洛阳网·洛阳社区即可报名

如果你所在的圈子玩得比较火,或有新奇的玩法,如果你是一个乐活达人,请拨打线索征集热线:18637927388,与大家分享你的快乐吧。

投稿邮箱:

wanqingabc@126.com

在夕阳下合影