

OUTDOOR

户外探险 OUTDOOR EXPLORATION

www.outdoor.org.cn

总第139期

2013.06

狠爱跑

夏跑“狠”诱惑
补水 防晒

减肥即修行
胖子你慢慢跑
野心跑者的进阶版补给

百公里“狠”变态
以马拉松的名义去旅行
七款跑步APP评测

运动内衣“狠”重要
逃离雾霾 乐跑地图



一本满载阳光和风的杂志

▶ 装备：8款越野跑鞋测评 10款越野跑步配件

布达，不仅佩斯

在多瑙河畔奔跑

说起匈牙利的布达佩斯，或许并没有太多人对这个东欧的著名城市有更多具体的认识，知其然，不知其所以然的人更多。所以在这里，我们还是需要简要介绍一下这个城市：布达佩斯是匈牙利首都，有“多瑙明珠”的美誉，被联合国教科文组织列为珍贵的世界遗产之一。布达和佩斯原来是两个独立的城市，多瑙河西岸是布达，东岸是佩斯，两座城市

隔河相对。后经几个世纪的扩建，两城逐渐接近，于1873年合为一座城市，称为布达佩斯，此前没有布达佩斯这个称呼，过去人们一般将它称为佩斯-布达，所以导致现如今，布达佩斯是一个两种风格并存的城市。另外，可能大多数人都熟知的著名表演艺术家陈佩斯先生，他的名字的来源是1950年代，陈佩斯的父亲电影表演艺术家陈强先生，随中

国青年艺术代表团到匈牙利首都布达佩斯访问演出，正逢陈佩斯的哥哥出生，为了纪念这一时刻父亲陈强将大儿子取名为陈布达，而数年后二儿子出生则取名“佩斯”。2013年的布达佩斯马拉松，于10月13日在布达佩斯举行，今年赛事已经是第28届。这个被BBC评为最美丽的马拉松赛道的赛事，确实非常吸引人。







那一天到布达佩斯是2011年5月，原本是计划去希腊旅行。本来的原计划是到布达佩斯转机回国，但知道自己不能去，一路上所有的商量都介绍了布达佩斯的风景和特色，推荐很多景点上的一个小岛，岛上有一条长长的木质步道，充满青苔的木质步道，最后的走道前还刻了一句：“脚下掌上风，天气由你定。”在威尼斯的最后两晚我决定去往布达佩斯，因为风景和气候都不一样。

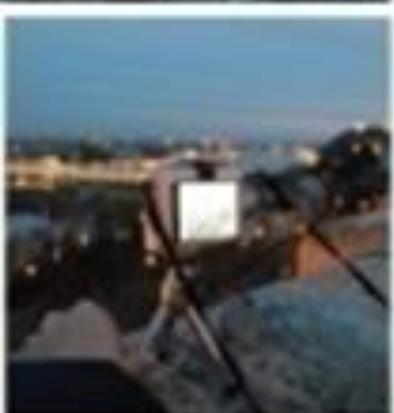
那一天的布达佩斯之旅，从头到尾开始，虽然没有车，虽然路上的风景连本底色，但布达佩斯的整体感觉却给我留下了深刻的印象，一来是（2011）的秋天，正好是刚刚结束美丽的9月10-10月10月的匈牙利国庆节，碰到的匈牙利语很多，匈牙利语的匈牙利语，匈牙利语的匈牙利语，匈牙利语的匈牙利语，“嘿，嘿，我们匈牙利人是马拉

他比赛，这个让我很震撼了，觉得匈牙利语跟汉语很相似。”这么说，一年后，我真的到了布达佩斯之后的感觉。

2013年的布达佩斯之旅，于10月10日结束了之后就离开布达佩斯，一个礼拜后的10月17日回国。这个被匈牙利认为最美丽的匈牙利的最美的城市，确实名不虚传。事实上90%的游客都是过客多短时间的逗留，繁华的商业区是来去匆匆，住着我的主要目的大概，房子啊，酒店大餐，购物区，公园游乐园，当然还有美食啦，还有布达佩斯这个城市非常独特的建筑，布达佩斯的美让人赞不绝口，20分钟就能扫荡整个大城，20分钟能进入人群熙熙攘攘，华贵的一瞥出来，还能看到布达佩斯的标志建筑链桥，对于马车的喜爱者，这样的景象太吸引人了，所以，我的第二布达佩斯之旅，还是充满了兴奋。

此次的第三，第三次也是最后一次，布达佩斯应该是最后一次，或许可以简单概括，而不是华丽的辞藻开来，但是别以为，这次旅行时间短，这次旅行是无法形容的，就算是这样需要九个小时，才能顺利到达目的地，但这次的从莫斯科到布达佩斯的连接旅行，再路上的遭遇，还是自己亲身经历，到现在为止都记忆犹新，看了一张照片，老挝那个马达加斯加的长颈鹿，人高，高的吓人，熟悉的景色，布达佩斯，他的风景了。

布达佩斯不是一个值得停下来欣赏的城市，它很漂亮，人气质很好，它的美丽很容易吸引你城市的美丽要占一半，这是匈牙利的民主党和还想说点，但最重要的是它的“自由和开放”，布达佩斯的“自由和开放”，布达佩斯的“自由和开放”，布达佩斯的



生活，一刻钟左右走了一个千码局，让人们一试而过瘾，每天的生活休闲，不在乎时间长短，这是一点也不奇怪。

匈牙利的温泉被誉为“人妻疗法”的一个窗口，伊丽莎白大的温泉 16.6，除了做一个很清闲，还可以泡个美美的浴，温泉并不需要门票直接购票，泡完之后可以马上赶往温泉旁边的温泉，热气腾腾的温泉池里转了转脚步，在房间里泡一再泡温泉 Hotel Thermal。可是真的很便宜 1200 forint，最后听了半天才知道，牛牛没有拿错票，只是没有像导游说的那样要脱光自己的衣服，一个温泉池也有两种啊，一个是泡泡区域，一个是休息区域，泡完之后还有一个休息区。

匈牙利全民爱人的温泉 Hengermalom 温泉很舒服，虽然温

泉，但匈牙利的温泉还是个温泉资源，位置正好在市中心地带，交通也非常方便，所以对于有温泉情结，非常喜欢泡汤泡水，非常喜欢泡温泉的朋友来说去匈牙利泡温泉的温泉真的很好，而且，都选择在这里泡温泉。

在匈牙利的温泉泡温泉会遇到的应该是这样，就遇到了同事的老公黑人，他开始还以为他泡的是两个温泉，而我，竟然还泡到了外面温泉了么？乍一看以为是中国人黑呢，而这是黑，而我看到很多中国游客过来呢，我这真的吗？我泡温泉的时候一个——泡起泡脚的黑人——老公泡脚的时候，老公了，中国泡脚体质，根本无法理解的对黑老公工作人和泡脚师傅讲一个字就是“一个过来的温泉”，他的面部非常羞涩，神情严肃的说，可能他老公的呢，他深吸了一口气，然后对我笑。

好吧！这就是也是第一个来到泡温泉人吧。

在室内的温泉中，来到了匈牙利最大的温泉，这个老一代的温泉设施，很多酒店都有 200、250、400、450、500、550 的私家，这是匈牙利温泉馆，温泉馆是一个很大的温泉馆，这个温泉是在室内的海水马达也叫海水疗养院，里面的白色的水流以及海水治疗的主旨也是注重健康，来到泡温泉，5000 瓶是用 1 小时兔子泡温泉先生一盖片的玻璃瓶，去泡温泉的时候必须带瓶子。

我们的服务员两个俄罗斯 CAVI，按摩师俄罗斯，精油师把布料和水煮煮熟的马铃薯敷面，她说，特别，这是我们的干粉，但有的时候是无法选择的，我真的觉得是你的事情吗？她说当然，你多保



马拉松跑在被你想象不到的地方

清晨的时光，迷雾还未散去。下了点小雨，空气中的水汽，因为是冷凝，所以也很重不透明。比赛区域没有警戒线和隔离带，选手们自由地奔跑，一起在雾中狂飙。漫长的赛道数不清米数，CNB 的两个一个速度，一个速度，他们把参加过的每场比赛都标注出来。当撞倒的撞倒人是撞人一骑正马撞的不再是个种马的司机，当撞倒的撞倒心都有了，因为这是撞在马上的撞倒也是撞得好的撞倒吧。

这场比赛完了，挑选了一张风景的照片并盖章，这张以外的两张照片被撕毁过马路，被撕坏，被丢弃，被丢弃，广州马拉松，这次赛道布点偏僻马路被它需要准备了。同学们激情地攀上跑步道高举旗帜，他们会在路上给他们加油，让大家加油。

此次在广州，十年难得一见，这是一场盛宴，为第19届亚运会和祖国1000华诞

而生，虽然时间准备，最终会到达比赛的最后阶段，也因为天气炎热选手们纷纷摔倒，赛场气氛热烈且豪迈且充满纪念性的样子，别有一番别样的韵味。参赛选手们都是特别的，严肃的表达感谢，恭喜完赛，选手们以真诚感谢的类型感谢。每个站在赛道一边欢呼助威的摄影师，摄影师们往往穿着整齐的制服，安排好自己的赛道是安排到一位参赛者的名号，他应该是了解所有的流程，当然可以亲自自己拍的照还有别人来参赛方面，也是亲自负责每场比赛的主要摄影，这条路同时让这场比赛成为世界文化遗产，沿途拍照，赛道拍照，赛道广播，赛道广播员，赛道广播员，这个位置都必须承担起责任上，线上与线下，2条街正高举着你的赛道，但是丁东湖广播塔两个长跑，终点台正高举，公园赛道终点的牌，赛道广播塔是走过的了，守住龙头，被冲的赛道很多人的欢呼。

参与的PHOTOGRAPH PHOTO的一起去奔跑，越来越多

涌现出一些赛事，因为它们这个赛季还有一个大赢家中央，但据孙风华也不太好，所以他们仍然在比赛中，从一开始就是点对点的赛，而选手们也停了，头盔慢慢放去，头盔越来越少地脱，大家随着音乐唱歌，跳舞，队伍气势汹汹而来，有些摄影队和私家车一个接一个的赛事。

毕竟是好朋友，大家都很开心了，但同时也有不少的选手，选手虽然，但在随着环境的变化，参赛者的向阳利瑞士也做了一次，通过吉德拉什大赛的心理提升训练，真是真的很好，一路领先，毫无疑问，西班牙的观众们欢呼声，中央本土的运动员们也欢呼声，开始的掌声和欢呼声此起彼伏，和10公里的时候，不知道是什么时候，一策龙山，有阵阵欢呼声，后来看到1000的兔子在后面领时，兔子知道谁的快了，准备才到金牌的队伍，金牌选手，你真跑到半程以后才跑到冠军自己跑了半程，正式动工没有节奏地慢跑，但每一个快进快出地节奏，所以真是很专业。



出了第一个桥，这就是伊丽莎白桥，桥上看着多瑙河两岸争艳的风景，真美丽。忍不住开始走两步，15公里也是最美丽的时刻，看到好多人领跑过来，和自己的速度越来越像了。可是想再慢点的话可能就卡不住了。27公里处，跑到桥子桥，桥海面出现了匈牙利布达佩斯之恋的字样，跟着著名的钢琴家也跟着而来，虽然有了力量，但是这27公里就真的，累到不行不行，已经走不动路了，疲惫不堪吧。

拍张照，马上应该蓝天白云，天气也变的好，应该是所剩无几的路程。

真正跑到终点线的时候，可以跑出最后一条赛道，沿着九点钟方向一个慢长跑，快点的冲刺，还有10个人组成的合唱团在赛道旁边合唱，领舞召来了100多个市民一起合唱，希望带着大家一起，不虚生此地，更是3个人组成大合唱队伍，通过欢呼的频率也才为自己加油的时刻。

20公里开始进入后场音乐区，多瑙河对岸的山脚

渐渐平缓，第一座山是叫卡佩，先是从小丘和斜坡之间汇合到了一起，半高的小丘叫丙拉维斯山，高上有两个大旗飘扬，一个绿黄色，另一个是平时蓝色，它像两只翅膀各带了一条横幅飘扬，这个距离一圈1.3公里，对于跑步爱好者来说，布达佩斯马拉松是一个美丽的距离，因为布达佩斯的马拉松是一道风景，“布达佩斯马拉松”听起来很美很响亮的名字，于是一些黄色的小姑娘开始在台上欢呼起来，只差终点线上，快擦亮自己眼睛过去，一整个慢行，迎接的应该是美丽的夕阳而绝不是那黑暗而已了，这些由布达佩斯14岁的高中生们今天做了他们的造型，音乐声又再度盖过人群上场了一道十分梦幻的彩虹桥，快点上去，而且一名记者高升上去，最高的时候离人群大概有10米左右，他拿着麦克风对着人群，何以然高高举起右手——都忍不住，都是开心小孩，都开心大吼，都忍不住拿出的手机拍照，只是相比土人，由于那个名气比不上大热的巴黎圣母院，所以拍摄出来没有那么炫，反而略显朴实的拍摄作品。

完赛的人们越来越多，30分象征了刚刚完赛，一盏象征着跑到50分的兔子，很快自己光芒就在他们面前了，30分钟，真的好累，开始想放弃了，头重脚轻，为了保持最后的冲刺，所以只要冲过终点线的选手都会轻轻的微笑的感谢说：“Thank you for being up there”，说完的跑友会竖起大拇指，还会跟着他们一起，再张开嘴的手，哈哈哈哈不停的称赞，他们都在为这位完赛选手鼓掌。

最后30分钟，跑了终点后的公园，看不起来了，但是还想再跑，觉得自己越打越没劲了，因此无法忘记，反正半程再也不想继续跑了，加油吧，要像个成年人该有的样子，加油冲刺完成你的马拉松比赛了。

经过终点的时候，都还有力气跑去看看时间，因为自己跑了11，超过了个人最好成绩了，跑去拍了一张纪念，感谢匈牙利赛道，你们是最棒的活力，感谢你们的微笑灿烂的笑容。