

OUTDOOR

户外探险 OUTDOOR EXPLORATION

www.out99.org
总第139期
2013.08

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镇，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。





© SHARKE



1. 圣多明各的圣多明各大教堂是西班牙殖民时期的杰作，也是圣多明各的标志性建筑。2. 圣多明各的圣多明各大教堂是西班牙殖民时期的杰作，也是圣多明各的标志性建筑。3. 圣多明各的圣多明各大教堂是西班牙殖民时期的杰作，也是圣多明各的标志性建筑。4. 圣多明各的圣多明各大教堂是西班牙殖民时期的杰作，也是圣多明各的标志性建筑。



第一天到圣多明各是2011年10月，那正是圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。第二天到圣多明各是2011年10月，那正是圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。第二天到圣多明各是2011年10月，那正是圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。

地过界，这个让我想起了，来圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。第二天到圣多明各是2011年10月，那正是圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。

北京到圣多，那天的天气好，那天的天气好。第二天到圣多明各是2011年10月，那正是圣多明各狂欢节的时候。当地的圣多明各狂欢节是加勒比地区最盛大的狂欢节之一。



过了第一个小时，感觉身体很轻松，路上风景也不错，呼吸新鲜空气，感觉很不错。这个过程中跑过不少、15公里后感觉身体有些疲惫，看到好多人都跑过了，自己的速度就放慢了。可是跑进20公里后就感觉累了，20公里后，跑过半小时，感觉身体很累。《奔跑吧！北京》的口号，感觉身体很累，跑过20公里后，感觉身体很累，跑过20公里后，感觉身体很累，跑过20公里后，感觉身体很累。

跑完马拉松，马上就去买水喝，天气很热，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。

跑完马拉松，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累，跑完马拉松后，感觉身体很累。