

踏遍青山·这一季

第一站娘娘山 有个大姐直接瘫到我身上 接下来发生的一幕 暖心 四个粉丝眼中的踏遍青山

踏遍青山系列活动第二季上周六迎来大结局。手拿百公里银质纪念奖章,大家对这个活动有着说不尽的不舍,对于很多小伙伴来说,踏遍青山改变了他们的生活方式,更改变了他们的朋友圈。从跟着踏遍青山大部队走进群山的那一刻起,他们的生活就打开了一扇健康、运动之门,迈出这一步,他们都再也不想回头了……

参加过不少活动 还是觉得踏遍青山最靠谱

“班长”/红叶队成员

只要踏遍青山有活动,你就绝对能看到他们的身影。他们不是一个人,他们是从踏遍青山里走出来的小团队——红叶队。

据红叶队的资深成员“班长”介绍,红叶队主要由参加踏遍青山活动的部队转业人员组成。因为参加踏遍青山而结缘,趣味相投的他们想到成立一个新组织,在踏遍青山之外自己组织活动去爬山。班长说:“原来在部队么,大家都会有固定的时间去锻炼。转业后,工作也忙,就开始犯懒了。”直到遇到了踏遍青山,包括班长在内的很多小伙伴才发现原来登山是一项这么好的运动。

班长说:“参加了踏遍青山之后,我才知道爬山这么好。不但锻炼了身体,还可以出出汗,吸吸氧,放松身心,把平时工作的一些不愉快给忘掉。从此之后,我就决定只要没有特殊情况,必须参加踏遍青山!”

红叶队队员都是在踏遍青山里认识的,大家制订了比较严格的“队规”,首先就是优先参加踏遍青山的活动,没有特殊的情况必须参加,另外就是每周都会组织一次爬山,距离都在10公里以上。班长说:“现在,我们基本上每次活动参与的有20人左右,还有不少以家庭方式一起来的。”踏遍青山能获得他们这么大的青睐,和活动组织得好有很大关系,班长说:“我们另外也参加过不少活动,还是觉得踏遍青山最靠谱,带队的登山协会的几位向导都非常负责,参与的小伙伴也都非常热情,大家就像一个大家庭!”



踏遍青山第二季第18站,大家手拿百公里银质纪念奖章花式合影。
踏遍青山小伙伴王玉艳提供

我完成了横店马拉松半马 一年前我自己都不信

吴国平/旅游运输

现年56岁的吴国平原来是在少体校踢足球的,后来因为受伤,离开了绿茵场,对于跑步和运动,也有了一点抵触。第一季的第一站,吴国平来到了吴山脚下,和大家一起爬了山,他说:“我这才知道原来户外运动是这么回事。”后来,因为有点跟不上,吴国平停了一次,但是余下的踏遍青山活动,他一场不落。“感觉真的不一样,原来大腹便便的我,后来连我单位同事看到我都说,‘你最近不太一样啊,精神好很多啊!’”

除了精神好了很多,在心态上,吴国平也有了很大的变化,他说:“感觉做事都有个盼头了,整个生活的轨迹也变得更加健康,更加运动。”除了参加踏遍青山,吴国平还跟着快报体育部记者“快郭”郭鲁刚在“快马营”练起了跑步。他说:“快郭根据我们每个人的情况制订了专属的训练计划,我现在有空在家就会练练核心肌群,游个泳练练体力。今年的横店马拉松,我还完成了半马,要是一年前你和我说话,我自己都不可能相信的!”

第一站娘娘山 有个大姐直接瘫到我身上 接下来发生的一幕特别暖心

邵勤/物业公司

说到邵勤,也就是“琴声飞扬”,恐怕踏遍青山群里的小伙伴不认识她的没几个了。因为她除了爬得了青山,更是写得了好诗,很多踏遍青山发的微信里的诗句,都出自这位“大诗人”之手。

这一季的18站活动,邵勤参加了16站,绝对是铁杆粉丝。说起这么多站里她印象最深的一站,邵勤说:“那还要数第一站娘娘山吧。那次的坡度不小,有两个小伙伴爬到山顶就有点中暑的情况,有一个大姐还直接瘫到我身上了。后来一问才知道,他们没吃早饭就来爬,也是准备不足。”后来的一幕让邵勤感觉特别暖心,带队的几位向导取出减轻中暑状况的藿香正气丸,有些刚上来的小伙伴马上拿出巧克力和水给两人补充能量,很多不认识的小伙伴都等到两位缓过劲来了,才一起下山追大部队。

邵勤说:“就是从那次起,我感到踏遍青山里的这些小伙伴都是团结友爱的一家人,无论出现什么情况,大家都会第一时间伸出援手,让我非常感动!”

现在我的微信朋友圈里 全是爱运动的小伙伴

蒋利红/平面设计公司

蒋利红参加踏遍青山,是从第二季元旦那站开始的。她说:“以前最多也就家里人去爬爬山,也是很偶尔的,距离也完全不会有踏遍青山这么长。元旦那次活动参加了之后,突然发现,原来还有这么多人在一起这么玩,然后就彻底迷上了。”一开始,蒋利红拉着老公一起参加,后来老公有点跟不上强度,于是她就拉着姐姐熊萍一起参加,成为了踏遍青山里有名的姐妹花。

蒋利红说:“踏遍青山真的改变了我很多,整个精气神都变了。原来上班路上去车站都是骑车,现在我都走着去,有机会就想去运动一下。”改变蒋利红的不只她的生活方式,还有她的朋友圈。她说:“原来朋友圈都是一些单位同事啊,家人啊。自从参与了踏遍青山,在路上就会和一起参与的小伙伴聊聊天,一来二去大家都成为了朋友。现在我微信朋友圈里全是喜欢运动的小伙伴,感觉不要太好哦!”



踏遍青山每一站活动都有红叶队队员的身影



邵勤是踏遍青山群里出了名的才女