

在山水间寻找 **奥运** 激情 (上)

如火如荼,激战正酣……2012伦敦奥运会赛程已经过半,进入了全民狂欢的高潮阶段。只在场外激情呐喊的你是不是觉得还不够过瘾,那就动起来吧,在大自然这个庞大的运动场里将激情与斗志演绎到底,将旅游进行到底。 冯召娣 记者 王珊珊

登山

项目解读

登山运动是体育运动的一类。运动员徒手或使用专门装备攀登各种不同地形的山峰或山岭。始于十八世纪八十年代,1786年8月8日法国医生巴卡罗与石匠巴尔玛结伴第一次登上阿尔卑斯山的最高峰——勃朗峰(海拔4,807米),次年,由青年科学家德·索修尔率领的十九人登山队再度登上勃朗峰,世界登山运动从此诞生。

经典赛场

“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”,说的就是天下第一奇山——黄山。黄山位于安徽省南部黄山市境内(景区由市直辖),为三山五岳中的三

山之一。去黄山,有很多勇者要征服黄山第一高峰莲花峰(海拔1864米),从玉屏方向的选手登莲花峰顶可以从近年修的新道出发,新道不少磴道都是用钢筋水泥修在悬崖绝壁之上,让人望而生畏。更甚者当北坡刮大风时,更是让人心惊肉跳,不过此道防护索链完备,十分安全,登顶其实是有惊无险。选手们背包上山,一览众山小,行走路上可一览天海、北海、东海风景。

安徽合肥紫蓬山位于肥西县紫蓬镇南,距离合肥市区约18公里,1992年7月被林业部批准为国家森林公园。紫蓬山层峦叠嶂,连绵不绝,山环水绕,森林茂密,具有丰富的自然、人文景观,尤以怪石、奇树、碧水、珍禽为四大特色,构成了一幅得天独厚的立体风景画卷。与

黄山相比,它更柔美,更容易攀登,不会给人太大压力,而且在紫蓬山还常有“登山节”活动举行。

注意事项

对于一个不经常登山的人来讲,长途登山无疑会遇到各种问题。下面探讨下几条登山的基本步法:上山走急升的时候切不可急功冒进,上山慢慢行,一步分做两步走;平路快行;下山要时快时慢。

同时还应做好以下准备:行前留意天气状况,预先规划旅游路线,充分了解交通路况;登山前应了解自己的健康状况,随时携带药物;还要特别注意服装和鞋子,借助拐杖要注意选择长短、轻重合适与结实;上山要注意林区防火,观光沿途不能吸烟。爱护自然环境,不破坏景观资源。

游泳

项目解读

远古时代,人类为适应生存环境,逐渐学会游泳。中国春秋时代就有泅水活动,利比亚史前岩画也有游泳姿势的描绘,现代游泳始于英国。1896年游泳被列为奥运会竞赛项目时,不分泳姿,是真正的“自由式”,只有100米、500米、1200米3个项目。1912年第5届奥运会时,女子游泳被列为比赛项目。

经典赛场

安徽省游泳馆是我省游泳、跳水运动训练和专业训练基地,曾培养与造就出一大批优秀游泳运动员。安徽省游泳馆经改扩建后,是目前我省较为先进的室内游泳馆,内设50米标准池和跳水池各一座,采用专业水质处理循环系统,池水优良、气温四季宜人,解决了风吹雨淋日晒,是我市广大市民游泳健身、游泳锻炼的理想场所。

奥体中心游泳馆拥有两个室内游泳池,从专业角度上说,经常举办重大比赛的游泳池肯定不会让你失望的。对外开放的小水池也到达了50米×125米,水深从1.35米~1.95米不等。而另外一个

50米×25米的大水池因为水深到达了3米~3.5米,为了安全考虑很少对外开放。而且在泳池旁边有一个浸水池,供游泳者热身所用。可以说设施上相当的专业。

注意事项

戏水是许多人夏日消暑的热门活动,在尽情享乐时,除了必须注意防晒,避免艳阳赤裸裸洗礼所造成的皮肤晒伤,或使原有的雀斑、晒斑、黑斑更多、更明显外,其实,因水上活动引起的问题不少,应特别地多加注意。水上活动另一项常见的伤害则是脊髓伤害,根据统计数字指出,美国约有10%的脊髓伤害是源于不当的跳水意外,而急性扭伤、擦伤和抽筋也是常见的水上意外,为了避免意外的发生,跳水时要注意安全的水深至少约3.74公尺,而游泳前的热身运动可减少急性扭伤、擦伤和抽筋的发生机率,水上高手务必做完热身运动再下水。

友情提示:孔雀河漂流坡度陡急,会“湿身”,出发前请多带套衣服!

一次性畅游大别山三大绝景
2012年的暑假让你水水的度过

安徽大别山国家地质公园 | 华东大学生最喜爱的景区
华东地区自驾游旅游基地

你身边的世界奇景

皖西大裂谷

大别山最牛的漂流
150米高位落差
6.6公里花石板河床

合肥营销咨询中心 咨询电话: 2852225 2844088 同业中心: 2817267

直通车:皖西大裂谷+孔雀河漂流一日游=158元
爬裂谷 玩漂流 忆童趣 吃土菜
大裂谷+孔雀河漂流+金领欢乐世界清凉刺激二日游=288元 团队天天发

自驾游:合肥-六安-六安-六安公路-六安公路
-皖西大裂谷 各大旅行社均可报名 团队随时发

横店 一年一度感恩回馈 免 三大景区门票

所有演艺秀 免费观看

二日游 299元

发班日期:8月10日、15日、17日

仅收往返车费及住宿费,详情请咨询各大旅行社