



花甲之年乐享越野赛

米 玲

2月23日,是不同寻常的一天。这天,我这个“60后”从太原乘火车来到杭州馒头山,参加2025年杭州越野赛。用7小时行程25公里,顺利完赛,摘得奖牌。

早在2024年秋,我参加上海青浦区快乐跑,认识了身体健壮、阳光热情、充满活力的跑友马晓雨,她特别善于长跑,挑战过多项马拉松比赛,人称“马儿”。她鼓励我参加杭州越野赛,“姐姐从山西来,有爬山的经验和耐力,一定要大胆报名,挑战自我、体验成功的快乐。”

上午8时整,来自全国各地的1800名越野跑爱好者,融入西湖群山的自然怀抱,挑战极限越野。一声令下,参赛队员像风一样“嗖嗖”地向馒头山进发。非常幸运,我是其中之一。

比赛前一天下雨,地面湿滑、泥泞,我们上坡时保持小步幅、高步频。

下坡时,大家一个挨一个,从山中崎岖小道慢跑前行。出发时间不长,我已经脱下冲锋衣,穿着短袖参赛服,脸上冒汗。

在五云山下山时,由于道路泥泞,我不小心摔倒,一个屁股墩坐在地下,打扮成“白娘子”和“许仙”的队友,正好从我身后跑来,慢慢拉起我。与“白娘子”团队并驾齐驱,为越野赛增添了许多情趣和浪漫色彩。

素不相识的台州跑友陶灵萍见我没带登山杖,她把自己的一根送我使用,这根小小登山杖,大大助力我上山、下山。小陶是专业运动员,她教我做好热身和拉伸,比赛前充分热身,赛后进行拉伸,防止肌肉僵硬。

25公里越野,不仅是对体能的挑战,更是对意志力和适应能力的考验。我尽力而为,享受过程,虽然山路蜿蜒曲折坎坷泥泞,但在比赛中可以

尽情享受自然美景。

跑友从身边快速穿过,他的手机传出《永不放弃》的歌曲,在山林回响:“没有比梦更远的地方,没有比爱更高的去向,现在我们就要出发,为那心中已久的渴望,我们翻过高山,我们越过海洋,我们永远永远在路上……”穿越高山,穿越大海,这首歌唱得多么好,耳边响起志愿者“加油,加油……”鼓劲的声音,包括卫生员、摄影师都在高声呐喊。经过7个小时的努力和坚持,我完成了全程25公里的比赛,挑战了自我,安全完赛。

当我把参加越野跑的照片发到朋友圈的时候,许多亲人、朋友为我点赞,有人说我心态年轻。这一天,我的朋友圈火了!

参加这次杭州越野赛,丰富了谈资,余生自励。我与大家吹牛的时候,也会“显摆”60岁不走寻常路,参加越



作者参加越野跑 陶灵萍 摄

野赛的故事。

春天的脚步越来越近,梅花朵朵只把春来报。不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。

琼岛过冬同学情

梁志宏

2024年岁末,我与老伴暂别北方的寒冬,化身“候鸟”飞抵海南。其间与两位大学同窗相聚,感受到浓浓的学友情谊。

随后,我和老伴报团到三亚旅游。我把照片发至微信朋友圈和同学群,正在三亚和海口过冬的老同学李树荣、孙克绚热情互动,筹划三家在海口相聚。

新年伊始,李树荣爱妻卫红开车,到小区接上我们夫妇,午后抵达海口,到孙克绚家中茶叙聊天。我赠送《梁志宏文集续编》三卷本和诗文创作60年展览图文册,大家笑称我“功成名就”,以后冬天就来海南养生吧。晚上,我们在食品中心楼上的包间聚餐。美酒佳肴助兴,我虽戒酒也喝了一小杯。团聚饮宴的照片第一时间发到了同学群,激起一片点赞祝贺声。

第二天上午,我们游览了海口火山即雷琼世界地质公园。恰逢海口一年一度的新年登高日,许多年轻人身穿印有“火山口”字样的红衫有序涌人,为园区平添了勃勃生机。李树荣拄杖而行,登山不方便,与卫红等人在近处闲逛,只有孙克绚陪我攀登风炉岭火山。沿途可见铁褐色的火山岩遗迹,玄武池及龟蛇石雕,火山岩垒墙的古屋,以及椰树、榕树等挺拔旺盛的绿色植被。至风炉岭顶,俯视植被覆盖的阔大幽深的火山洞,孙克绚问我敢不敢下?我犹豫片刻鼓起勇气沿着曲折陡峭的台阶下到洞

底。念天地悠悠,古今沧桑而涌起缕缕悲慨之情。

下午,参观海瑞故居和五公祠,五公指唐宋时期琼州五位造福于民的官吏。我更感兴趣的是园中的苏公祠,有苏东坡陈列馆、苏被贬儋州路经琼州引领百姓开掘的苏泉。李树荣提及当年运城聚会,在鹳雀楼为我与王之涣铜像拍照,在此又为我与苏东坡塑像合影,倍感欣然。

回到宾馆已近下午5时,大家去对面的海滩消闲。黄昏时分夕照炼金,仍有冲浪者和载人飞艇在浩瀚碧波上游弋,令人心旷神怡。

当天,我吟得小诗二首表达心声。一为《海南幸会赠克绚兄》:“善目慈眉带笑颜,接风宴罢走火山。晋琼飞度春风伴,暮晚悠哉赛半仙。”二为《海南幸会赠树荣伉俪》:“古稀转眼耄耋人,九度南飞过暖冬。夫打太极妻海泳,碧波银发晚照红。”

5日早晨,海口有雾。三对八旬夫妇话别,依依不舍终有别,而心境是明朗的。卫红驾车,一路春风送我老两口回到陵水,上楼进家喝茶小叙,然后踏上归程。

当日见克绚贴到微信群一首古风《甲辰海口小聚》:“南国腊鼓鸣,挚友聚榔城。他乡宴故知,浓浓同学情。岁序入冬深,琼岛吹暖风。岸柳垂长丝,花盛紫嫣红。相聚必小酌,醉意入佳境。垂垂已耄耋,似觉尚年轻。”群内同学介成、世坤等作诗唱和,海南小聚画上了圆满句号。

火山碧海见证了学友一次短暂的聚首,这也是我们班集体历久弥新的友情的一帧侧影。

云雾老君山

何常灵 文图



中,心中充满无尽的喜悦。

到达十里画屏,此处是老君山经典之作,集大自然景观之秀美。十里画屏,移步换景。沿途景观,星罗棋布,被誉为“扩大的盆景,缩小的仙境”。十里画屏是建造在高高的山体上,环绕山体的钢筋水泥栈道,随着山体变化而蜿蜒。从栈道眺望,耸立的大山形如斧劈,蔚为壮观。山上的奇松身着皑皑白雪,煞是美艳。

刚才阳光还显,只一阵云雾袭来,山形影影绰绰,若隐若现。云雾里夹杂着山上的雪花,扑在脸上,冰冷而锐利,雪粒刺得脸颊隐隐作痛。

十里画屏穿过马鬃岭,两大山似两匹红鬃烈马,一前一后耸立天穹。马鬃岭为老君山最高峰,海拔2217米,也是八百里伏牛山最佳美景处。

走在两山之间,一阵云雾袭来,身上如凛冽的刀削一般,雪粒摔在地面上或撞击山体,发出“嚓嚓”的声响。向远处眺望,山峦隐逸在空中,朦胧胧,神秘莫测。只感觉云雾中的湿气一股股追逐着,冲向山体和栈道。

人在雾中走,翻滚的云雾在眼前似乎披上了一层薄厚不一的纱巾。定睛之间,山崖上的雪松有一丝光亮,追光逐影的摄影人赶紧按下快门。

那天,老君山云景天路,虽然看不到青云峰、千丈崖、太白坡、分水岭的秀丽景色,可是云雾缭绕,影影绰绰的景色让人激动。栈道上有行人也在感叹,“没想到,云雾里的老君山景色更美”。

云雾还在一拨拨袭来,独峰如一枝突兀的笔挺拔矗立,在云雾里若隐若现。雾过天空清丽时,山上的雾凇身披一袭银白色的服饰,这一树的洁白,在微微清风中,轻盈地颤动着,似乎在与经过的游客招手示意。纯洁雅致,美不胜收。

山路蜿蜒,到达山顶还有一段长长的攀登木栈道,通往金殿道观群。

每登一步台阶,腿脚感到有些吃力,即使如此,还是登上一段路,舒缓一下体力,向金殿道观群攀登。

云雾中的老君山,给人留下深刻的印象。虚无缥缈、如梦如幻、变幻莫测、海市蜃楼般的美景让人如梦萦怀。

