

你不想 与山风撞个满怀?

相遇要市



宝子们,这个周末调休,周六周日这两天,总有一天可以休息吧?要不要参考一下这份“重庆周末户外清单”——“轻徒”交友、江景骑行、山地探险,三场活动,吹吹山间清风或者江边晚风,各有各的趣,专治“周末只休一天无聊症”,还能认识同频小伙伴!



周六

北滨路骑行 拉风出片

重庆的骑行路线很多,但是江北区北滨路有着不一样的风景。这条路线从石门大桥到千厮门大桥,是一条串联江景、人文地标与城市烟火气的精华路线。沿途可欣赏洪崖洞的灯火、来福士的流光,每一帧都是山城限定版景色。

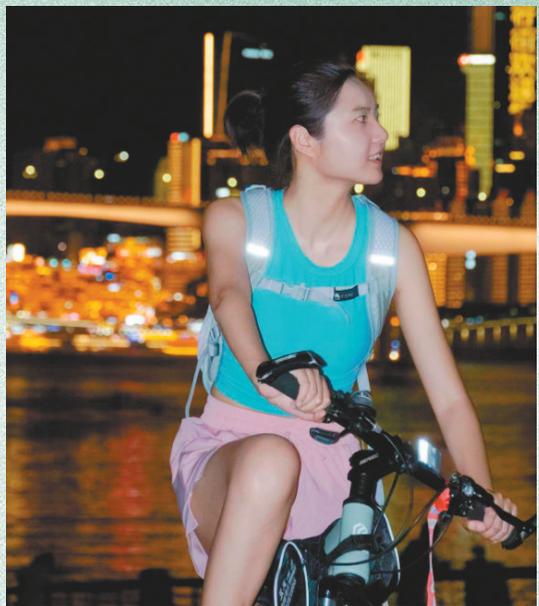
知多点

骑行小Tips:

1. 骑车时不要太快,一定要注意行人,这里白天也有很多人散步。
2. 做好防蚊措施。出门前,在身上喷上驱蚊液,记得喷在衣服外面,避免直接接触皮肤。最好穿长袖骑行服。
3. 可携带运动饮料。在长距离骑行或者高强度运动后,来一瓶运动饮料,能让人更快地恢复活力。

时间:10月11日(周六)19:15-22:00

集合点:江北区双龙车行



周日

南山“轻徒”单身专属



这场“南山单身交友轻徒”,把“轻松”和“热闹”带给你!全程6公里左右,不用背大包、不用赶速度,走在山间小道上,秋风拂过树梢,沿途的植被、远处的城景都能慢慢看。最妙的是,同行的都是和你一样的单身小伙伴——路途中随便聊两句“今天天气好舒服”“你也喜欢户外呀”“要不要在这个位置拍张照”……总之,不冷场!

徒步结束还有“AA制”聚餐,大家坐在一起分享路上的趣事,吃饱喝足,快乐直接翻倍。工作和生活的烦恼?早被山间的风、身边的热闹吹跑啦!

知多点

1. 户外徒步的好处
 - ① 分泌“快乐激素”:走在户外,脚踩泥土、眼着绿植,大脑会分泌“快乐激素”,焦虑感不知不觉就没了。
 - ② 轻松“吸氧”:6公里的“轻徒”强度刚好,既能活动筋骨、改善久坐的腰酸背痛,还能顺便“吸氧”,加上交朋友,简直多赢!
2. 徒步小Tips
 - ① 鞋子别“踩坑”。穿防滑的运动鞋或旧徒步鞋(新鞋容易磨起泡),袜子选棉袜,走路更舒服。
 - ② 补水要及时。带个500ml的水杯,走20分钟抿两口,别等渴到嗓子干才喝。
 - ③ 随身带纸巾和小包装零食。
 - ④ 要是怕晒,戴顶遮阳帽或涂上轻薄的防晒霜。

时间:10月12日(周日)15:00-18:00

地址:报名后请私信主理人获取地址

周日

尧龙山探险 新手可冲



想试试户外探险又怕太难?这场尧龙山徒步活动专为“户外爱好者+新手”准备!

尧龙山自然风景区地处贵州省桐梓县尧龙山镇,其主峰瑞峰顶海拔1795米。诸峰突起,山脉众多,沟壑纵横,好似万千游龙。

全程难度适中,不用怕跟不上节奏——累了就停下来吃口自备的小零食,晒晒太阳,看看远处的山景,舒服又惬意。

知多点

探险小Tips:

1. 记得提前备好防风服(热了脱冷了穿)、登山杖(省力气)、遮阳装备(周日阳光正好)、充电宝(拍美景别断电)。
2. 准备足够的饮用水和食品,尤其要带一些高热量食物,比如坚果、巧克力、谷物能量棒等。
3. 不携带火种和易燃易爆物品上山,不随意丢弃垃圾,避免踩踏或破坏植被,不采摘野生植物。

时间:10月12日(周日)07:30-17:00

集合点:轨道交通3号线嘉州路站3B出入口

重庆晚报-相遇记者 蔡静

关注重小晚 一起看渝超

重庆城市足球超级联赛
指定官方直播平台



重庆晚报视频号

