

## 记草原马拉松+游记攻略（西乌旗-2010年7月4日）

首先很感谢两名从头到尾和我并肩作战的战友 radium 和我在云里游。这次草原马拉松我拿了女子第七名。

很感谢 radium 全程拿着相机，一路替我拍了很多照片。很感谢我在云里游一路帮我拿水，减轻我不少负担。

这次马拉松，是百分百纯玩，完全没认真过。这是我这学期第4个马拉松，之前3次我都是跑之前两周吃补品，由于战事频繁，这学期每天都是早餐核桃粉，午餐学五菠菜，都吃到我不想吃了。

这次草原马拉松因为听说不限时间，我才报全程的，什么补品也没吃就直接上了。这个草原叫乌珠穆沁大草原。

第一天，7月3日周六

7月3日我和 radium 及我在云里游就大清早出发，去东直门坐李宁的包车去西乌旗了。由于路不好走，才500公里的路花了14小时，在车上又睡不好，搞到我腰酸背疼。

到了已经晚上9:30了，浩然担心我们来得太晚没饭吃，还买了东西给我们吃呢！我们匆匆忙忙吃过晚饭后就睡。

这天住宿起跑点西乌旗广场附近的翔和宾馆，80元一标间。

西乌旗这个地方干净整齐，道路宽阔，感觉很好，听说政府重点投资的。这里打车一人2元，当公交车用，只要上面有座就可以上，如果包车则是一次5元（说的是市内）。

整天花费：¥150（交通费）+¥40（住宿）+¥23（晚饭）=¥213

第二天，7月4日周日

早上九点起跑，不是好时候啊！跑到中午晒得很。原来怕很热很晒，不过天气还好。云多，太阳出来时，的确挺热的，但是一直有风，当太阳躲在云里时，很是凉快。

跑了一公里后，开始进入草原了，刚进入草原这段路很不好跑，有沙，还挺深，一踩下去就沉，我当时想这到底是草原马拉松还是沙漠马拉松？我跑完后鞋里，袜子里，脚趾缝里全部都是沙。袜子的沙回来后还洗不掉，这双袜子比较厚，是我跑马拉松专用的。从我第一战港马就每次跑马拉松时都穿它，现在要退役了。之后几天出去虽然换了袜子，但回来后脱掉袜子后发现脚趾缝里还是沙！

这个马拉松人特别少，男子全程只报了 40 多人，女子 7 人（不小心暴露了自己是最后一名的事实）。我们跑到 8 公里时，已经是前后前后无人了，路上一只孤军作战，边跑边玩边拍照。

原来以为草原上跑是没有路的，不过实际上是有。两边的草原人为开发了一条路。但是不一定要走在这条路上，有时候直接在草原上跑可能更近一些。整个路程，要看着旗的方向跑，还算清晰，但还是有人跑错。

跑到 12-18 公里处，这里是最漂亮的了（不过我们之后一天去的草原更是漂亮），从上坡上看下去，一片大草原，风景美不胜收。这里我还看见一只极为恐怖的死老鼠，被压得扁扁的，像一张纸一样...

草原马拉松真的很不好跑，有沙，路又不平，有些地方甚至左右脚都不在同一个平面上，再加上毫无斗志，前半程基本上是边跑边走。整个全程路线是跑两圈，过第一圈时，我们已经是最后三个了，刚好 3 小时。这时当我们后勤的沈逸出来为我们 3 个送上面包。开始第二圈时，我们一直都是走的，不想跑了，打算慢慢的走完全程，期间一直有收容车跟着我们，圈我们上车，免得阻碍人家下班，但我们坚决不上。我们原来还担心补给站会撤了，还好没有，等着我们呢。跑第一圈时，我们发现一个地方可以抄近道的，少跑好几公里呢。我们原来打算第二圈时抄的，但是收容车和前方的补给站一直在等我们，如果我们抄了，他们等不到我们会担心我们出意外，所以我们就乖乖的按原路跑了。

走着走着直到 34.5 公里处，裁判车出来拦我们了。我们当时实在是太慢，裁判劝我们上车，说我们已经超时了，并且说可以在终点前把我们放下，让我们过终点。他的态度很好，我们也接受了。上车后，裁判开车去找我们前面的跑手，看到一个美国人一个在跑，他抽筋了，看来非常痛苦的样子。

在 40.5 公里处，我们下收容车，直奔终点了，当时可是有骑警为我们开路，还有警车在后面护送，好不威风啊！终点前，看到老戴和浩然出来接我们，为我们拍照呢。最后，我们 3 个包底的顺利过终点了，时间为 6 小时 11 分，网上还有我们的成绩呢！

跑完后，大会还准备了西瓜给跑手吃，爽啊！虽然比赛不算完成，但我还是玩得很开心的。

但是这个马拉松，完成全程竟然啥都没有，报名费还那么贵呢（全程团体价 200 元）！纪念牌只发给前 6 名（遗憾我是第 7 名），证书只要你退芯片就给你，自己用手写的，上面连填写时间的地方也没有。有个小小纪念品，上面写了 2004 年的，是个过期的东东！

总体评价一下这个马拉松，做得比别的马拉松好的地方就是每个补给站有东西吃，有香蕉和巧克力，水和运动饮料都充足，都发一整瓶，这是太多的了，根本喝不完。但补给站太少，5 公里一个，再加上那里天气干燥，一直要喝水，所以我们只能拿着水走，直到下个补给站。跑得那么辛苦，证书都是自己用手写的，觉得那么辛苦去拼不值得，跑完都无凭无证的。我跑马拉松，最重要的

可是证书和奖牌，那是我辛苦付出的凭证。全程赛道跑两圈，我觉得跑半程就够了，慢慢跑，多拍照。不过听裁判说，下年打算改赛道，又一个草原跑到另一个草原，风景估计更漂亮了。这个马拉松，因为人少，最好找个伴一起跑，不然看到前后无人的时候，真的会有点怕。这个马拉松，可以玩玩，不用认真。能够在草原上跑也是一种难得的体验。

我们完成比赛都3点多了，我们队伍总共8人，我，浩然，我在云里游及radium留下来玩，其余4人则当天回去北京。晚上我们去了家蒙古菜馆吃蒙餐，喝了奶茶，味道和北京的蒙古菜馆差不多，但那里配上炒米，奶豆腐吃，别有一番风味。顺便一提，那里的菜都偏咸，下单时要提醒少放盐。

整天花费：¥200（马拉松报名费）+¥80（住宿，这天开始一个人住）+¥30（晚餐）=¥310

7月5日周一

早上打车过去蒙古汗成，车程约17公里，费用30元。

我们去蒙古汗成那边的草原玩，这一带是之前几天自行车比赛的赛道。蒙古汗成是个人工景点，不用门票，里面不大，可以骑马，篝火，住蒙古包，没什么好看的，不过那里的草原很是漂亮。这里好大啊，真是一望无际的草原，还有蓝天白云，漂亮极了。我们在远处看见一群羊，有好几百只，看见它们我就疯狂的去赶，还好之前一天没有跑得很猛，这天脚基本没事，不然就赶不了它们了。看见一两只小羊，骤眼看还以为是小狗，他们不敢跑，就咩咩的叫，好像在找妈妈似的。





这群羊被我赶走后，我们就继续前进了，看见另一群，又赶它们去。前方有小山丘，我们就经过草原爬上去，这里风景就像 windows 桌面一样。





这是我们已经走了好几公里，我们从蒙古汗成看着这个山丘，觉得很远很远，没想到我们竟然能走过来。从山丘看下去，一望无际的大草原，真是心旷神怡，什么烦恼也没有。太阳是晒，但草原上一直有风，舒服得很。





(很喜欢这个一半是蓝天一半是绿草的照片)

征服了第一个山丘后，我们继续征服别的山丘，我们看见有一群牛，排成一直线的，不知道从那个山丘冒出来，它们没人带领，但自己懂路回家。





再前进，看见一群马，其中一匹可是骏马呢，毛特别长，是那群马的首领。





（左边那匹是骏马）

我们最后在草原上玩了 3, 4 小时才回去，走了很远很远的地方。这天感觉很好，实在是太美了。还有，整大片草原上只有我们 4 个人！

玩完打车回去，30 元。午饭在宾馆对面那家吃的焖面，蒙古特色很好吃。

整天花费：¥15（打车来回草原）+¥80（住宿）+¥15（午饭）+¥22（晚饭）  
=¥132

第三天 7 月 6 日周二

这天浩然先回老家，我，radium 及我在云里游早上出发，坐最早的 7:10 的车去林西（位于赤峰以北的一个县，车费¥32，车程约 2 小时 15 分），准备前往阿斯哈图石林（位于克什克腾旗）。这个石林是第四纪冰川形成，所以也称之为“冰石林”。石林上是没有冰的，是自然风化形成的石头。这个地貌是世界唯一的。

这里说下去冰石林的方法，打车是必须的。虽然说位于克什克腾旗，看地图，冰石林离克旗中心直线距离 30 多公里，离林西 50 多公里，但实际上从林西去要近一些，大概是那边路不好走吧，而且山路多。我在网上看过别人的游记攻略，几年前从克旗打车去冰石林要往返 300 元，单程 150 公里路。我找到两个克旗包车师傅的电话，均给我报价往返 400 元的费用（给大家参考，这两

个师傅电话是李师傅：13947659778，另一个 15849956677）。从林西去只有 100 公里左右。

我们 9 点半左右到林西，下车问了个出租车师傅包车去冰石林的价钱，开价 400，太高了，我们要求 250，他很想拉我们，但我们不干，之后就去了对面的旅馆（同乐宾馆）先安顿下来，放下行李再出发。

从宾馆出来，准备打车，又遇到刚才的包车师傅（王师傅），他很想拉我们，但是我们觉得太贵，不干，这时我们也问过其他车，价格更高。最后找到一辆，开价 280 往返，后来我们开价 250 他一口答应。原来的王师傅看见就马上答应我们 250 元，我们就上了他的车了，不过最后还是给了他 260 元。毕竟来回有 200 公里，而且他要等我们一天。如果大家以后想去冰石林，可以找他，他还不错。王师傅电话：15047690511

这边是山路多，不过还算好走，车也开得快，大概 11：30，我们到了这一带最高的山—北大山，冰石林就在这个山上，海拔 1700 米，这里还有点小冷，夏天来可以带件外衣。整个冰石林，并没有全部开发出来，已开发的有 4 个景区，位于不同的山上，每个之间大概 1，2 公里的路吧，但景区内专车可以坐，几分钟就可以从一个景区到另一个景区。这里门票原价¥100，学生¥50。没有正式门票，进去就给你写个条。

这里很漂亮啊，一定要夏天来，整个山上都是野花，漂亮极了，还有蓝天白天绿山，真是一幅美极的画。





远看冰石林一角





满山野花

第一个景区是最大的，逛了一个多小时，很多奇形怪状的石头，我们还爬上去拍照，由于不是念地质，对这些石头没多大感觉，但那里的环境，确实令人很向往。回头一看，看见那些石头在群花之中，配上晴朗的天空，那个美景至今还在我脑海里。参观完景区以，我们就坐黄色大巴去别的景区。那里游人很少，绝大部分都是自己开车来的，不用坐这个大巴，所以我们从一个景区到另一个景区，这个车的师傅都一直在等我们，我们走了就开车，好像我们包下了似的。

那些野花当中，还有黄花菜，王师傅摘了很多回去，当地人很多都上山来摘黄花菜呢！回到学校后，看见那些人工的花，对比这里的野花，实在是太娇气了。

我们最后玩了 4 小时才走，回到林西已经 5:30 了。冰石林是我去过最喜欢最漂亮的地方。昆明石林我也去过。对于石头本身，两者我都没多大感觉，但环境而言，冰石林确实是漂亮很多很多。而且昆明石林的人太多了，想拍照到处都是人，但冰石林根本没人挡你。

林西这个地方，没啥好吃的，主要只有一条路，感觉比西乌旗差远了。林西市内打车 3 元。

整天花费：¥32（西乌旗-林西）+¥80（住宿）+¥86（包车费用，3 人共 ¥260）+¥50（门票）=¥248



7月7日周三

由于之前一晚世界杯，这天很晚才起来，起来就直接吃午饭，之后坐 12:30 汽车去赤峰找浩然。车费¥59，车程约 3 个半小时。

4 点半浩然来车站接我们，之后我们去买菜准备晚饭，在他家里吃火锅。他家里很大很漂亮啊，我们 4 人吃完火锅后等看世界杯，吃西瓜。

整天花费：¥59（林西-赤峰）+¥14（午饭）=¥73

7月8日周四

由于也是世界杯的原因，很晚才起来，午饭继续吃之前一晚没吃完的。

中午打车去红山森林公园，免门票，打车过去 10 元。红山是新石器时代的文化。那里有座山就是红色的。景区维护得不好，破破的。我们自己开发了条路上去，还挺好玩。

爬完山后，回去浩然家里，吃过晚饭后，就坐晚上 7:50 的火车回北京了，车费¥62，车程约 12 小时。

整天花费：¥62（火车票）

以上的开支共约¥1000，加上其他杂费总共花了约¥1100

这次行程很开心，有马拉松跑也看了绝美的景色。

回来北京后，马上收到凤梅师妹的短信，担心我毕业后住校不方便，看看我的情况。第二天在路上遇到她，又问我有没有饭卡吃饭，觉得很感动呢！