

柳州妹覃美青夺得第九届武功山越野赛 100 公里组别女子组冠军

奔跑山水间 挑战意志力

〇〇全媒体记者 覃科

晚报讯 记者昨日从市体育局获悉，于13日至14日在江西省萍乡市武功山风景区进行的第九届武功山越野赛中，我市选手覃美青用时15小时40分44秒获得100公里组别女子组冠军。

“想到会有困难，但没想到会拿下冠军。”覃美青坦言，当时报名参赛只是想挑战自我。

37岁的覃美青在柳州海吉星农产品批发市场从事水产打包工作。为缓解生活压力，从2017年起，她开始接触跑步，并逐渐在奔跑中找到乐趣。近年来，在国内多项马拉松、越野跑赛事中都能看到她的身影。参与多项比赛，覃美青不仅获得了奖牌，也收获了信心和快乐。

“这是我首次参加100公里越野赛。”覃美青说，武功山越野赛地势复杂，100公里的赛程需要爬升6000米左右的高度，前半程是爬山路段，后半程要在山间小路穿行，途经峡谷、溪流等地形，如果体力分配不均，很容易在后半程身体透支，同时这也是对意志力的挑战。为此，覃美青提前1个月开始训练，她常常在古亭山森林公园和三门江国家森林公园练习登山和越野跑。



覃美青在比赛中。(图片来源：赛事组委会)

13日凌晨6时，覃美青开启了自己的首次100公里越野跑。赛程前半段的爬山赛段中，不断攀升的海拔高度让她感到有些吃力，好在她合理分配体能，按照节奏前行，较为顺利地完成了6个多小时的爬山过程。

进入后半程，赛道多是蜿蜒曲折的绕山小道，覃美青的体力逐渐消耗。“我的脚有些跟不上节奏，感觉一座山的尽头还有另一座山，风景从我身边掠过，但我无心欣赏。”覃美青回忆。在79公里处，覃美青超越了一名因中暑而减速的选手，此时距离终点只剩下20多公里，她得知

自己目前排名上升至第一，并从手机中看到了网友的鼓励，这给了她很大的动力。

晚上9时许，经过15小时40分44秒的奔跑，覃美青第一个冲过终点，获得100公里组别女子组冠军！那一刻，欢呼声响起，覃美青感觉疲惫尽消。“原定目标是16小时完赛，现在提前了。”覃美青很满意自己的成绩。

昨日，回到柳州的覃美青在工作之余又开启了新一轮训练，备战本月底在四川成都举行的一项户外比赛。覃美青认为，每一次参赛都是一次挑战，也是一种享受，奔跑山水间的快乐令她向往。

龙壁山：百里柳江上的千年回澜



龙壁回澜景观。

〇〇全媒体记者 赵伟翔

柳州有不少以龙为名的地方，如大龙潭、龙船山、龙壁山等。龙壁山，因柳宗元在此取石制砚而凭添文气。

龙壁山踞于柳州市区北部柳江转弯处，临江峭壁如削，绵延数里。“山体岩脉如巨龙盘踞，雨后崖壁水痕似龙鳞闪烁，故而得名‘龙壁’。”文史专家陈铁生说，清代《柳州府志》将其列为古八景“龙壁回澜”，柳江在此形成的漩涡奇观，曾是山水长卷的点睛之笔。不过，随着红花水电站蓄水，江水流势趋缓，自然回旋的漩涡便隐匿在平静的水面之下了。

唐元和十年（815年），柳宗元出任柳州刺史，曾泛舟柳江，被龙壁山吸引。他在《柳州山水近治可游者记》中写道：“龙壁下多秀石，质坚理细，叩之有声。”他命人采石制砚，一方赠予刘禹锡。刘禹锡在《谢柳子厚寄叠石砚》中盛赞“石理密腻，叩之清越”，让龙壁砚声名远播。如今的柳州博物馆里，效仿制作的龙壁砚石色青黑隐有云纹，印证着这段雅事。

民间传说中，“龙壁回澜”另有传奇。传说龙壁山附近有个孝子，偶获宝珠能让容器自动充盈，引得财主觊觎。为护宝珠，孝子将其吞入腹中化作巨龙。母亲紧抱其脚不舍，致使他成三只龙脚、一只人脚。他挣脱后顺流至龙壁山脚，回望母亲时山下江水回旋，“龙壁回澜”就此定格，随后他潜入水中消失。

与龙壁山隔江相望的蜈

蚣岭上，留存着真实的孝德印记。明代忠臣张翀墓茔静静矗立于此，史载其为官清廉、以孝闻名。母亲病逝后，他回乡丁忧，3年间在墓旁结庐守孝，谢绝政务。学子慕其贤德纷至，墓侧渐成“孝兴村”（取因孝而兴之意）。如今村落位置虽不可考，但佳话流传至今。

骑自行车沿环江滨水大道北行可看到，龙壁山如黛色屏风展开。停在自行车道观景台，恰好隔江直面其全貌：临江石壁如巨斧削过，青黑岩石在阳光下泛着冷光，崖壁偶有几丛灌木探出，给威严山体添了生机。如今龙壁山对岸，遍地是鳞次栉比的高楼，往昔的村落旧貌已不见踪影。摄影者追寻光影，学生们铺垫野餐，江涛与欢歌交织，让古景有了现代文明的鲜活气息。

想近身触摸山的肌理，4.6公里盘山步道是佳选。阳光透过枫叶，在青石板洒下斑驳光点，脚下松针簌簌作响，似在复述古老故事。草木清香萦绕，令人忘却烦扰。

登顶观景台，山的脉络豁然铺展：临江峭壁如巨龙脊背，柳江绕山留道弧线，对岸高楼林立，与山间枫香、松涛交织成独特的城市烟火气。

江涛依旧拍岸，只是少了回旋姿态。这座山的所有故事，早已随百里柳江水脉，流淌成柳州最深沉的文化记忆。

+地名趣谈

依山傍水露营地 秀美风光引客来



河滩露营。



夕阳下的营地。

近日，位于柳城县凤山镇铁炉村旁的一处休闲营地，凭借秀美的山水风光和亲水体验在社交平台走红，不少游客慕名而来。游客们在平地上搭起帐篷畅享闲暇时光，或在清澈的河水中游泳划船。夕阳西下，晚霞染红河面，波光潋滟，山水相映成画。

“没想到随手一拍的风景视频，在网络平台播放量就超10万，吸引这么多网友的关注。”营地负责人朱志鹰介绍，铁炉村

自然条件优越，他与合伙人承租下这片河滩，打造成供游客休闲娱乐的露营地，在营地旁还专门规划了农副产品销售区域，带动村民增收。下一步，他将加快推进发展休闲农业旅游项目，让游客在露营、玩水之余，还能体验田间采摘的乐趣。“作为土生土长的凤山镇人，我希望这片好山好水能让更多人看到。”朱志鹰说。

柳州市第八届文化旅游产业

发展大会12日在柳城县举行，大会有力彰显了县区及乡镇各地文化旅游特色，推动从市区辐射周边乡镇“文旅+”产业的深度融合，展现文旅产业的蓬勃生机与无限潜力。

（全媒体记者 黄蕊 摄）

