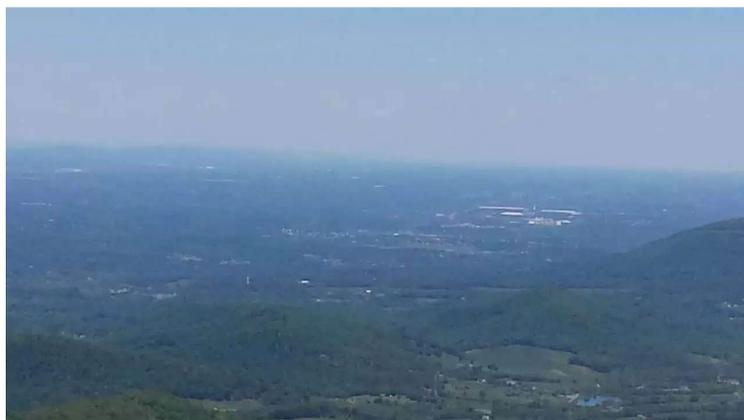


5/16/2016 星期一

今天原想走 23 英里多（差不多 37 公里），结果一懒，只走了 13 英里多（21 公里左右）。早上快 8 点出发，10 点半到一个野营区，两个半小时就走了 7 英里多，将近全程的三分之一。心里一高兴，觉得时间充足，就在那里吃东西休息了一个小时。接着走时，太阳照得人暖洋洋的。受冻了两天，享受太阳温暖，顿时战斗力减弱。尤其是走到一个高处山口，突然有了信号，索性坐下来发出昨晚写的日志，回复邮件，和朋友商量接下几天的行程等，不知不觉又花掉一个小时。

下午 2.45 到达 Gravel spring shelter 窝棚。前两个半小时走了 7 英里多，后 4 个小时却只走了不到 6 英里。如果按计划，还要走差不多 10 英里，一般得要 4 个半小时。也就是说傍晚 7 点半左右到。如果留下来，似乎有点太早。于是自己坐在那里想去留的各自利弊。其实自己当时心里已经不想走，要走不需要理由，撤退则有无数的借口。然后就留下来了，在山谷中无所事事享受春天时光，看着蓝天，心里后悔还是应该往前走的。



走 AT，时间和路程长短的安排，要听从身体发出的声音，不然容易受损，但同时还是要有纪律性。昨天因为目标明确，有紧迫感，20 英里一口气走完，中间只休息了 3 次，每次 15 分钟。今天觉得时间充裕，后来走得懒散，越走越懒，最后干脆不想走了。

天气预报说明天可能有 3 场雨，早中晚各一场。报应啊！

漫长的弗吉尼亚终于快看到头了！如果一切顺利，这个周五就可以走到西弗吉尼亚了。周六或周日就会进入马里兰。在马里兰走两天，就到宾州了。

