

没有性别之分,不惧年龄界限,学会领悟人生 攀岩主义的要诀—— 无惧困难,挑战极限

□本报记者 沈梦雪



C 年过半百依然健朗 只要想玩,年龄不是界限

可能很多人都会觉得,攀岩是属于年轻人的运动,年过五十的秦磊一开始也是这么想的。不过四年前,他在网上偶然看到一段攀岩的视频,从此就心心念念想要攀岩。

“一看到视频就觉得攀岩太酷了,但心里有点担心,因为感觉攀岩对身体素质要求太高了。后来亲身参与之后发现,即便是户外攀岩,只要做好安全措施,并没有太大的危险。”从那以后秦磊就一直在寻找市内可以攀岩的场馆,第一次进攀岩馆时,因为怕自己年纪太大又没经验,觉得还有点不好意思,特地带上儿子做“幌子”,一去之后没想到感觉非常好。

“进去一看都是年轻人在玩,真觉得有点不好意思,只能以儿子要学为名义,去认识教练、让他们教教我们,没想到攀岩爱好者都是那么热情,这真的跟其他所有运动都不同,在那里你会感觉人与人的距离很近。”

现在,别的体育项目秦磊也玩,但最爱的还是攀岩。“不管你会不会、有没有基础,只要去了都能玩,而且教练会很热情地教你,这个圈子里也不光仅限于场馆里见面,大家线下出去吃饭之类的也是常事。”他现在每周三下了班都会到攀岩馆报到,2个小时的攀岩,再做引体向上之类的体育训练,尽管只是爱好,秦磊还真的把它当成一件正经事在做。

虽说没什么危险,平时训练也算刻苦,不过受伤是免不了的,最严重一次受伤是2年前,“脚踝肌腱支持带断了,当时第一反应倒不是疼,而是心想,‘坏了,不能继续玩了。’”因为肌腱有滑出脚踝的可能性,半年时间他都无法参与剧烈运动,好在还没有到要动手术的程度。

回忆起第一次户外攀岩,他去的是北高峰,“感觉真的很棒,一群人从不认识到一起出去玩,又爬了真正的山,感觉很伟大。攀岩的山跟平时旅游去的那种完全不同,正常人是爬不上去的,自己能有这样的经历、真正登上去,真是不一样的。”



“攀岩,又被称为‘岩壁芭蕾’,是极限运动中的一种,随着这两年全球运动文化的碰撞,身边有不少人玩起了这项刺激的运动。在杭州,无论是二十出头的年轻人,还是年近五旬的中年人,都在一次次攀岩的过程中,找到新的生活方式。”

A 攀14米只需12秒 岩壁之上,不以性别论高低

“注意身体的节奏,掌握好支点间的间距……”在西溪印象城攀岩馆,一处14米高的人工岩壁上,两名女生正在练习攀岩。她们的身体协调性非常强,眼睛一边观察上方的支点,一边用手迅速向上攀,双脚用力地向上蹬,利用手脚间的配合,有节奏地向上攀爬。12秒后,一名女生抢先爬上了崖顶,她用手轻拍崖顶标志板,示意攀岩结束。这两位姑娘一位叫王慧明,一位叫王阳,来自南京的一支攀岩队。

攀岩队里有20多位队员,其中8名是女队员,这些女队员一直坚持和男队员一起训练,为了锻炼手指抓握的力量,她们经常用三根手指挂上15公斤的杠铃片,手指经常满是淤青。王慧明爬14米高崖壁的成绩是12秒,比男生还要好。回忆起第一次接触攀岩,王慧明至今记忆犹新。“我从小喜欢爬树,看到攀岩和爬树没什么区别,所以自己也上去试了一把,发现攀岩远比爬树苦难,并且非常挑战自己的内心。”试过这一次后,她深深地喜欢上了攀岩。

王阳和王慧明是大学同学,在2011年的时候,她和王慧明一起加入了攀岩队。“我外表挺柔弱,但是内心挺坚强,家里人一听说我参加攀岩队,立刻来为我鼓气,因为有他们的支持,我第一次攀岩就爬上了岩顶。”王阳说。“感觉攀岩代表了一种健康的生活态度,虽然过程艰辛,可到最后带来的精神享受真的很棒。”

B 爱攀岩也是爱自己 “飞檐走壁”无碍自己活得美美的

还在浙江财经大学念大四的刘娉婷是个标准的“90后”美女,漂亮、聪明、性格开朗,但让刘娉婷最为自豪地,还是她的攀岩技能。

从2011年9月开始入门,还算不上是资深人士,对她来说爬多高、或者多难的路线并不重要,关键只是在于自己喜欢、希望能够一直这样爬下去。“其实我从小就有点‘皮’,不喜欢闷在家里,很热爱运动。过去练过8年的空手道,不过自从接触了攀岩之后,就全身心扑了进去,可以说一下子就是特别喜欢。”

看到刘娉婷对攀岩的热衷,很多人不禁疑问,为什么会喜欢攀岩呢?像她这样的女孩子似乎打扮得美美的出去看电影约会会更合适,难道不用担心攀岩会受伤、会影响外表吗?刘

娉婷却觉得每个人的选择不同,对美丽的看法也不一样,“我不爱化妆,玩了攀岩之后都会觉得逛街什么的有点浪费时间,因为运动很有成就感。”每天就是对着一面墙反复爬,很多人看起来这是一个很枯燥的活动,可她却乐在其中。

时间长了,刘娉婷的变化家人都看在眼里,因为攀岩,这个小姑娘变得更加独立自主,也更加会思考。“没接触过的人可能会觉得还蛮奇怪的,其实一点也不枯燥,我很喜欢这种亲近大自然的方式。”在她看来,时间久了,慢慢对攀岩也有了不同的领悟,爬得高并不是唯一的标准,用脑也很重要。攀岩不光是用蛮力,巧劲更重要,要懂得调动全身的肌肉、要懂得用脑子去想不同的路线。

>>> 攀岩装备小知识

俗语说“工欲善其事,必先利其器”,攀岩作为一项有一定危险性的运动,一定要重视装备,这样才能保证我们攀岩时玩得开心又放心。

攀岩的装备器材是攀岩运动的一部分,是攀岩者的安全保证,尤其在自然岩壁的攀登中。攀岩装备分为个人装备和

攀登装备。个人装备指的是安全带、下降器、安全铁锁、绳套、安全头盔、攀岩鞋、镁粉和粉袋等。其中,安全带是应用频率最高的,室内攀岩用安全带与登山安全带有所不同,属于专用,并不适合登山,但登山用安全带可在攀岩时使用。中国大部分攀岩者多使用登山安全带,

这是因为攀岩爱好者很多都是登山人,于是两种安全带也就混用了。

此外,8字环下降器是最普遍使用的下降器,铁锁绳套是攀登过程中休息或进行其他操作时自我保护之用,还有防止头上掉落物的安全头盔,加大摩擦力的攀岩鞋等都是攀岩运动的常备道具。