

牛！3分钟掳倒400多公斤公牛

海宁30岁小伙进军中国掳牛争霸赛

近日,在嘉兴的掳牛活动现场,海宁县长安镇(高新区)辛江村30岁小伙戴佳杰赤手空拳,成功掳倒一头重达400多公斤的公牛,顺利拿下了明年中国掳牛争霸赛的入场券。

师傅一句话,让他登上了擂台

在嘉兴,掳牛经过多年时间慢慢演变成了地方民俗活动,也录入了国家级非物质文化遗产。2012年起,每年端午节嘉兴都会举办“中国掳牛争霸赛”。拿到争霸赛入场券的途径之一就是参加由嘉兴市南湖区委管委会和嘉兴市海华武术馆联合举办的掳牛活动,现场挑战。

幸运的是,第一次挑战的戴佳杰做到了。“紧张,当然紧张,对面站着的可是一头400多公斤的公牛啊!”回想起那3分钟,从事汽配行业的戴佳杰说了两个“紧张”。

他记得当时是自己的师傅郭军勇告诉他,嘉兴的掳牛活动给海宁发出了邀请,希望有人能去现场挑战掳牛。而身高1米83、体重100公斤的戴佳杰在他看来是最合适的人选。

与他对垒的是一头公牛,黑黑壮壮,牛角尖尖,身长近2米,高度达到了戴佳杰的腹部。比赛规则是戴佳杰必须在3分钟时间内将其四脚朝天摔倒在地,否则就算挑战失败。“怎么办?怎么才能掳倒这个大家伙?”戴佳杰一边绕圈打量着对手,一边脑子高速旋转。第一回合,他先用肢体动作逗弄公牛,待与之交锋冲撞时左

右手抓住牛角,右肩扛住牛头,扎稳马步后右手发力想要纯粹用力量掳倒公牛。然而,公牛的力量更强,四个蹄子着地时下盘更稳。戴佳杰第一次没有成功。

第二回合,戴佳杰使用第一回合的方法再度发力。没想到,这次也没有成功。两个回合都吃了亏,戴佳杰心中有些郁闷。看来硬拼是不行了,得智取。“它力量比我大,下盘比我稳,那我的优势是什么呢?对了,身高!”就在一瞬间,戴佳杰心里有了计划。

第三回合,他先效仿前两次一开始的步骤,但待抓住公牛的牛角、肩膀扛住牛头后不是横向摔反而往上提。公牛一时不备,两只前蹄被迫悬空,一时重心不稳也使不出力。“就在那时,我马上发力将其向左横摔,把它摔了个四脚朝天。”戴佳杰笑着说。

台上3分钟,台下3年功

别看戴佳杰赢得本次挑战只用了短短3分钟的时间,这每分每秒里都是他3年苦练握推的汗水。

3年前,一次偶然的的机会,戴佳杰结识了国家三级健身教练潘金康。潘金康从事健身事业多年,看戴佳杰人高马大,就想收其为弟子,训练他

做握推训练。当时重120公斤的戴佳杰也想试着改变自己,便答应下来。

“握推训练有点类似于举重训练,很辛苦。每天,我都要躺在训练椅上,仰天躺上1个多小时,做100组训练,重量都在100公斤以上。”戴佳杰说。第一次训练结束后,浑身的肌肉都跟喝了醋一样,酸痛得不行。

白天上班,晚上训练,辛苦是当然的,他也不是没想过放弃。尤其在后来手腕出现损伤后,戴佳杰还遇到了训练的瓶颈期。“当时停止在130公斤,怎么也上不去了,加5公斤都不行。我心里很郁闷,就想着要不放弃了。”就这样,一年、两年、三年过去了,教导自己的师傅从潘金康变成了郭军勇,戴佳杰也从130公斤的瓶颈突破到了如今的160公斤重量。

“虽然当初训练握推不是为了掳牛,但如果没有这三年艰苦的握推训练,那么也没有如今掳牛成功的我。我觉得,无论做什么,努力都是有意义的。”戴佳杰说。

说到明年中国掳牛争霸赛,戴佳杰表示自己已经开始加强上肢训练了。他希望通过自己的努力提高身体力量,在比赛中为家乡海宁争得荣光。

(通讯员 胡雯矜)

跑半程马拉松 赏美丽海岸线

本报讯 近日,2017宁波斑斓海岸马拉松嘉年华在象山黄避岙鸣枪开跑。此次半程马拉松,以塔头旺村为起终点沿着黄避岙黄金海岸线一路到外高泥村折返再绕海堤,跨越滩涂最后回到塔头旺村起终点。

跑一个地方的马拉松,怎可不了解当地的人文历史。黄避岙位于象山县以北,三面环海,海岸线长28.6公里。其中13.5公里的“斑斓海岸”作为宁波市创新推出的首条精神文明示范线。这条示范线的主题理念是基于现有“海湾、滩涂、山水”自然本底,融入“休闲、观光、体验”的开发理念,依托沿线村庄,挖掘地方特色和优势打造,打造“浙东最美海岸线”。

当天除了马拉松赛外,还有一场趣味横生的滩涂运动会。

比赛中,最考验运动员耐力的要数滩涂拔河了。原本粗糙的绳子因粘满泥,成了条活泥鳅。这不,选手还没使力,绳子却已从手心滑脱了,这种情况下,比赛中决出胜负非常困难。随后的踩海马等项目也让选手们雀跃不已,你追我赶,一路跌跌撞撞,尽管身上满是泥巴,但每一张脸都笑容灿烂,前来围观的市民也看得不亦乐乎。

未来,黄避岙将建成宁波的后花园,这里有高泥花田庭院透香,高登洋茶园山雾有机茶,农渔乐园、安澜别院、荷主题观光园、稻田体验园等。

(通讯员 王波)

新随婆动
(金华)全国新闻界马拉松赛专栏

胡冬洪:跑步是我笑对人生的态度

本报记者 朱郑远/文 华雨晨/图



作为首届全国新闻界马拉松参与选手之一,胡冬洪可是各大马拉松赛事的“常客”。她说:“跑步是我从学生时代就养成的习惯,工作之余也经常到附近的学校跑步,那时候我在跑友圈的外号就是‘老八圈’,因为我不多不少就跑八圈。”

胡冬洪真正开始接触马拉松是在2013年,说来有趣,胡冬洪的马拉松情缘还是受到了一位采访对象的影响,那是一位60多岁的老先生。因为采访,两人越发熟识,也成了跑友,之后老先生就建议她去参加一次马拉松体验一下。

胡冬洪参加的第一场马拉松是2014年的杭马,在那一次结束以后她就不由自主地爱上了跑马。“我很享受那种目标就在眼前,我去努力完成的感觉。而在完成目标的过程中,体验到那种对意志力的磨砺,以及碰到困难时坚持的勇气,也正是马拉松的魅力所在。”胡冬洪笑言。

除了马拉松本身具备的特色,

胡冬洪认为跑马还有一个十分吸引人的特点,那就是路上那些形形色色的人,正因为他们,让马拉松更具正能量。“在我每一次跑马的路上,都能遇到一些让我感动的人,比如说残疾人、黑暗跑者(视障人群)……”通过和这些跑友接触,她发现撕掉贴在他们身上标签,其实大家都是普通人,既不伟大也不渺小。

“我也很感谢跑步所带来的正能量,这也影响到了我生活的方方面面。”胡冬洪告诉记者,在多年的跑步生涯中,她还带动了丈夫和孩子尝试运动,每一次整个家庭的团队运动都是家人感情的一次交融。

跑步现在已经融入到胡冬洪的生活当中,代表着她所认可的一种人生价值观。接下来的日子里,她希望退休以后也能迈开步子,做一个牵着爱人背着旅行包的“老奶奶”,开始自己的世界马拉松之旅,在跑马的同时看看“世界”。

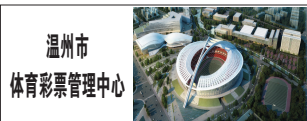


近日,景宁县雁溪乡邀请户外专业技术人员前来境内渔际峡考察探险。在向导的带领下,专业人员运用CRAR绳索技术,通过斜升桥、速降、游泳等方式,在晚上8点成功穿越渔际峡。渔际峡的探索开发,加快了雁溪乡的体旅融合,为户外探险驴友提供了一条优质的穿越路线。

通讯员 毛道权 文/摄

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

本报法律顾问:京衡律师事务所