

追逐城市角落 探访地标建筑 跟着定向爱好者寻觅温州别样风景

“

一张地图,一个指北针,再加上小巧的指卡,良好的体力,聪明的头脑……这便是定向运动所有的装备,既是体力挑战更是智力游戏。城市定向是由定向运动发展而来的全新运动。

在温州,就有这么一群定向爱好者,他们满怀激情,集结在一起,用脚步丈量这座城市,用一腔热忱推广定向运动。从五马街到朔门街再到米房创意园,他们探访温州城区每一个地标,追逐这个城市边边角角的人文胜迹、历史传奇与秀美风景。

”



体力+智力 循着方向一路前行

如今,在温州市区公园、大学城或者景区,总能看到这么一群人,手拿地图和指北针奔跑,不时停下来观察手中的地图,对着指北针辨别方向。偶尔俯身打卡,然后再向着下一个目标前行……

“我们每个月都会组织一两次定向比赛,小型比赛每次都能吸引200多名会员参赛。”据温州市定向运动协会秘书长陈军介绍,协会成立于2014年,会员从起初的100多人发展至今,已有600多人,还吸收了19家会员单位。

“定向既是体力运动也是智力运动,这几年很火的综艺节目,比如《奔跑吧兄弟》就是简易版的定向。”陈军从2000年开始接触定向运动,在他看来,相比如今人气爆棚的城市马拉松,定向更有推广的优势。“定向是一项老少皆宜的运动,场地要求也相对较低,再加上社交媒体互动,足以达到锻炼身体与举办城市自我宣传的多重需求。”

去年,温州市首次举行大型城市定向挑战赛,近三千温州市民共同参与了这

场寻宝游戏,奔跑往返于温州主城区12个定点完成任务,用时最短的队伍获胜。对于很多参赛者来说,城市定向给他们提供了一个了解城市的机会。因而,这场比赛也被冠以“发现温州、探索瓯越”的主题。

作为赛事承办单位之一,温州定向运动协会期待将城市定向赛打造成温州马拉松一样的品牌赛事。“2017年我们希望参赛者能达到五六千人的规模,通过定向宣传温州城市文化。”陈军说。

识图VS识途 收获成长定向人生

温州定向运动协会致力于进一步在温州推广定向运动,缩短与国内外顶尖选手的竞技差距,打造定向者的“朋友圈”,增强身份认同感,同时开发定向在温州的多种玩法,可以是景区探险寻宝、社交性体育项目,也可以是一项学校、家庭体育项目。协会成员张宇在温州医科大学体育学院任教,在他看来,区别于马拉松、路跑等要求体能和意志的运动,定向并不一味追求个人最好成绩,而是体力和脑力的双重挑战,非常适合成长中的青少年体验和参与。

定向运动协会与温州市区多所学校

合作推广,也取得了不俗的反响。“好玩、刺激是孩子们的第一反应,拿着地图和指北针独立完成一个个任务,很多平时800米跑都费劲的学生,参加定向可以轻松跑3000多米。”张宇介绍,相比于中长跑或马拉松的枯燥训练,定向更富有趣味,协会期待进一步推动定向运动与体验式教育的融合,培养青少年的体育精神和体育兴趣,考验孩子们的方位感,独立思考、解决问题和在压力下迅速决断的能力。

“玩定向首先得认识地图和指北针,需要自己设计线路,这不仅需要体力,更

需要智力和野外生存的知识。”今年24岁的章璐建毕业于温州大学美术学院,从高中开始接触定向运动,曾经在2015年浙江省大运会定向比赛中赢得了四枚金牌和一枚银牌。毕业后章璐建选择继续留在定向协会参与比赛筹备、定向培训等工作。

“把握你的方向,定向你的人生”就是很多定向发烧友的座右铭。“从以前填报志愿都要父母做主,到后来自己主动规划职业道路,我觉得这就是定向带给我的改变。”章璐建说。(通讯员 冉梦蝶)

为了调动老年人运动兴趣,提高老年人体育运动水平,天台平桥镇老年体协设立了平桥镇老年篮球健身友谊赛循环红旗。老人们坚持每月一小赛,全年总决赛,比赛至今已经开展了8年。其中,年长的已有83岁高龄,但他们活跃在篮球赛场上,举手投足间,精气神十足。

年末“论剑”,实力难分伯仲

去年年末,平桥镇老年篮球队第八届定点投篮比赛年度总决赛举行。从全镇10个办事处的9支篮球队挑选出来的50多位老精英参加了这场比赛。最后,平镇老年篮球代表队脱颖而出,成为团体第一名,并荣获本年度循环红旗。东道主屯桥老年篮球队、花市老年篮球队代表队分别荣获团体第二名、第三名。

老人们水平发挥稳定,个人赛成绩更是难分伯仲,竟然出现了最高分三人同分的成绩。最后只好以加时赛决出名次。老年队员们在赛场上斗志昂扬、各显身手,围观的青年观众们看了也感慨:这精气神儿,自愧不如啊。

改版篮球赛,更适合老年人

天台县平桥镇共有116个行政村,约2万余名老年人。镇里的老人一直热衷体育锻炼。最初,庞军宪、姚家仓、徐能治、谢至清等人,因为热爱篮球聚到了一起。时间长了,大家商量着要组织成立篮球协会,这个提议很快得到了其他老人的一致赞同。2008年,天台县平桥镇老年体协下的篮球协会正式成立,从刚组织起的10多个人,很快发展到了60多人。

为了适应老年人的体能,平桥镇老年人体育协会会长庞军宪和老人们商量着,对篮球运动进行了调整,变成了现在的定点投篮。“不能像年轻人那样满场跑,怕老人骨质疏松,摔倒了就是骨折。我们现在的比赛规则是站在同等距离的横线外,左、中、右三个方位各投5个球,投入个数多的就算赢。”平桥镇老年体协副会长、代理秘书长姚家仓表示这样既有趣味性又公平,还能保护老年人的安全。

为了更好地调动老年人的运动兴趣,平桥镇老年体协还设立了平桥镇老年篮球健身友谊赛循环红旗。每月一小赛,到了年末,再举行全年总决赛。

因为篮球活动,他们成了好朋友

老年篮球健身友谊赛的举办还让很多互不相识的老人,渐渐熟悉,成了好朋友。老人打篮球免不了磕磕碰碰,队里的老人一有苗头不对,或者跌倒了,大家马上会上前帮忙救治,或者安排车子陪着去医院。

“篮球队里有个1.85米的高个子老人,生了胃癌。他不想一直待在医院里,就出来一边运动一边医治,现在身体有好转了。打篮球对他的身体有益,我们也高兴。”姚家仓说。

每次打完篮球,老人们总爱凑个份子,一起去附近找个农家乐,吃饭、聊天,大家都说这日子过得真是美极了。

(通讯员 张亚妮)

编读往来

桐庐王先生:现在桐庐的自行车租借用途很大,听说现在连政协委员都是骑车去开会的,确有其事吗?

@王先生:是的,2月6日,杭州桐庐政协委员就选择了骑单车参加桐庐县政协九届一次会议的开幕式。政协委员骑着公共自行车开两会,成为街上一道靓丽风景,暨倡导了环保,又以身作则,起到了很好的宣传效果。

据了解,2015年7月,桐庐县投入2000辆自行车,开通了公共自行车租借服务,极大地方便了市民的低碳、绿色出行。“我们想通过这次出行,把绿色低碳的概念深入到更多人心里,让更多人少开车。”政协委员吕爱华说。

(通讯员 沈伟)



六旬亲兄弟
棍棒舞新春

2月7日,建德市乾潭镇胥江村66岁的蒋达龙与63岁的蒋达海兄弟俩在子胥公园里,娴熟地挥舞着步兵十八棍、骑兵十八棍、搏击棍及七式棍等祖传武术棍法,其动作的一招一式,一左一右,忽上忽下,演练的虎虎生威,有板有眼,吸引不少行人驻足观看。

通讯员 宁文武 文/摄