

年届六旬时你会干嘛? 这位老人选择—— 用步伐丈量山峰 用热爱融入自然 每周一次徒步,40岁开始运动,60岁练成不老男神

A 登顶无数,足迹遍布大江南北

没有谁可以无缘无故身材好,也没有谁一上来就能攀登千米高峰,60岁的人更是有故事的。在魁梧、高大、壮实的60岁老人王富清面前,坐在电脑前的我们似乎更像一位老人。

他从40岁开始健身,成了健身房的常客。他喜欢玩动感单车、器械,做引体向上。他的神情始终给人一种沉静、宽容、豁达的感觉,也许只有生活经历丰富的人,才有这份气质。

他还有一个身份:驴友。和其他“驴友”一样,每周,他会穿上冲锋衣、登山鞋,背着双肩包,执手杖徒步行走山林里,或攀岩,或登山。

让王富清回忆自己爬过几座山,一下子把他难住了。“还真没数过,基本保持每周走一次,有路线就走。在户外群里,年轻人居多,所以我的心态也变得年轻了。”

翻了翻王富清的微信朋友圈,大部分内容跟徒步有关,从照片和文字中,可以看得出他的足迹。1月15日,三九严寒冰雪世界,冬日里的清凉峰;2016年12月3日,穿越江西萍乡武功山;2016年11月27日,穿越安徽九华山……

王富清最早的一次徒步可以追

溯到2014年6月的西湖毅行。这条路线全程28公里,被很多人称为“西湖虐行”,走完全程需要极大的毅力。虽然王富清平时喜欢健身,但由于第一次徒步,什么都没准备,到后来两条腿完全不听使唤,步伐越来越沉重。“最后还是没有走完全程,中途放弃了。”王富清遗憾地说。

这是他徒步生涯中,第一次也是最后一次中途放弃的路线。西湖毅行虽然有遗憾,却让他爱上了徒步,从此一发不可收。他开始为自己购

买装备,登山包、睡袋、帐篷、衣物、登山杖、护膝等徒步装备。

第二次徒步,王富清跟着户外组织去了余姚的四明山。那天一共去了17人,登上1000多米的山顶的却只有7人,王富清是其中一个,也是年纪最大的一个。“老王,还是你最厉害。”队友佩服道。“那次的登顶比较艰难,花了4个小时,到后来,整个人很疲倦,走20步,停一下。但是登顶后的喜悦和身心的清爽,让他发现自己的坚持是对的。”王富清回忆道。

B 年纪最大,劲头最足

徒步3年来,王富清领略过四明山的春景、武功山的秋景、清凉峰云海,也感受过半夜在山顶看月亮数星星的感觉,他攀爬过悬崖,挤过石缝,也走完了全程37公里的盐帮古道。

去徒步,在队员中他的年纪最大,但是他的步伐最稳走得最快。30公里以上的路程,他一天路程走下

来,精神劲儿还是很好,没有一次回来会腰酸背痛的,同行的年轻驴友好奇地问:“老王,你以前是不是当过武警啊?”老王没有当过武警,却当了几十年的村支书。退休前,他是海宁市周王庙镇长春村党总支书记,把美丽乡村建设搞得有声有色。

王富清说:“最简单的一点就是,

绝对不会出现‘半途而废’的情况,每次上路了,除了坚持到终点没有别的选择。”同一座山,王富清也会多次去。被称为“云中草原”的武功山他登顶过3次,史称“东南第一山”的雁荡山他去过3次,4次登顶清凉峰。在他看来,每一次登顶的心境不同,风景也不同。

C 行在路上积累人生宝贵财富

在一次次与自然贴近,一次次征服山峰的过程中,王富清的心境也有深刻变化。在别人想来,每每登上一座山峰,心里就会有一种快意的征服感。然而,王富清却不这样认为,“绝对不能用‘征服’两个字来概括,你不可能征服一座山峰,只

能说这座大山在某个时候暂时接纳了你。”

走在路上的过程考验的不仅是一个人的体力,更是考验一个人的意志和智慧。他也有迷路的时,有一次去四明山,下山途中,由于领队也不熟悉路,大家在山林里穿行,以为走

了很远,怎么看着周围的景色很熟悉呢,原来是又绕回到原路了,最后大家根据经验,顺利下山。

只要有空,王富清不会闲着,依旧会走在路上,“等有一天我爬不动了,这些经历都是我最宝贵的财富。”

(通讯员 贺洁靓)

赏花、滑草、烧农家土灶…… 再看场惊险刺激的自行车攀岩场地赛

3月11日,中国山水四项——源东山地自行车攀岩场地赛将在金华市金东区源东乡雅高村举行。这是一条落差56米,全长1.3公里却有18个弯的环形计时爬坡赛道。赛道虽短,但事先前去体验的自行车手说:“惊险、刺激、好玩”。

自行车赛道是由雅高乐优滑草场边的两个小山头改造而成。因滑草场项目单一,运营遇到困难。去年12月,金华市体育局产业指导中心获悉后,联合赛事运营公司,主动前往对接运动项目。经实地考察,觉得种植桑树的小山头原先狭窄逼仄的迂回小道,适宜举办山地自行车攀坡、自行车速降、越野摩托车冲坡等项目,于是因地制宜,设计出了这个小巧精致而独特的赛道。

很难想像,去年9月底,这里才刚刚建成一个滑草场+农家土灶大棚,时间再往前,这里种着桂花树、玫瑰,而2013年12月底前,这里是年出栏生猪6000多头,源东乡最大的养猪场。借助“体育+”之风,这个昔日的养猪场变身为农业开发后,又在短短一年里,华丽转身,变为运

动+文化+农业为一体的休闲旅游产业。

这里不仅有惊险刺激的自行车攀岩赛可以看,还有一家滑草场,让你感受“草上飞”的感觉。去年国庆节前,“乐优滑草场”试营业,结果一炮打响,深受想到户外休闲的市民欢迎,滑草场一天就涌进了1000多人。但滑草场项目单一,市民往往意犹未尽,建议负责人陈国清再增加一些运动项目。于是在源东乡政府的牵头下,陈国清找到了市体育局。双方巧妙地设计出了这一“惊险、刺激、好玩”的自行车赛道。

站在自行车赛道的山顶平台,东叶村、东垄水库近在眼前,桃树漫山,游客可以赏花,可以滑草,也可以体验一把自行车攀岩的乐趣。当然,3月11日,自行车专业骑手攀爬表演,将会是又一种独特的视觉享受。

(通讯员 黄敏)



>>>小贴士

时间:3月11日

坐标:金华市金东区源东乡雅高村

交通:自驾沿沪昆高速行驶,至鞋塘互通下高速,继续沿塘源线行驶7公里左右。

简介:自行车攀岩是一项富有刺激性的户外运动项,目前在国内外并不多见。自行车攀岩最大的特色就是对于不同地形的挑战永远会有全新的感受,即便是在相同的地形上,只要设计出不同的攀爬路线,都会有不同的感受。但这项运动十分考验人,所以大家在挑战前要做好相关的安全措施。