

划龙舟 观马术 走山路 长三角运动休闲体验季“玩味武进”

本报记者 钟 樑

6月3日至4日,第四届长三角运动休闲体验季江苏常州太湖湾站在江苏省武进太湖湾旅游度假区举行。来自江、浙、皖、沪三省一市共200多位户外运动爱好者聚集于此,在两天的深度体验时间里尽情“玩味武进”。

“一点天庭,鸿运当头;二点鼻子,和谐幸福;三点口利,笑口常开……”端午刚过,“龙舟热”并未完全消散。在穿着四色短袖的各地户外运动爱好者眼里,一场传统的“点龙睛”仪式正在从荧屏上被搬到了眼前的太湖之湾。四条龙舟依次排开,正在等待最后的点睛一笔。“第一次现场观看这样一个传统仪式,我有点迫不及待想要立刻上船体验一下了。”来自杭州的体验者雪琴正在为即将到来的划龙舟体验兴奋不已。

原来,本次江苏常州太湖湾站活动,以“休闲太湖湾,乐享微度假”为主题,旨在带领体验者们在自然山水间感受别样的运动魅力。丰富的活动单上包括观看马术表演、徒步荧光毅行、游览景区景点等。但最引人注

目的还是划龙舟这个项目。总共12个体验名额一时间成为抢手货,以至于一些男生虽然饱含期待,依然很有风度的把这样一个难得的机会让给了同行的女生,张萍就是其中的幸运儿:“我本以为像我这样小个子的女生很难用桨滑动水,但经过了教练的突击培训,掌握了划水要领,这一切就变得简单了。”张萍似乎从中摸索出了一些规律,这让她兴奋不已。在经过几次练习之后,她即将和伙伴们一起迎来自己的首场划龙舟比赛。“真的是很好玩。虽然以前在电视上看到过,但亲自体验了才明白‘同舟共济’这个词的意义。大伙儿需要齐心协力、步调统一往前划。”张萍的感悟来自于有趣的体验,而随着一阵发令声想起,四条龙舟齐头并进,训练成果



马上就要见分晓了。很遗憾,最终的冠军属于上海队,但浙江队的户外运动爱好者们都表示,不虚此行。

两天的深度体验活动在欢笑声中落下了帷幕。此次活动激发了长三角地区体验者们对运动休闲生活

的热情,太湖湾集健身休闲、运动体验、体育赛事、旅游及文化展示于一体的休闲方式也给前来的体验者们留下了深刻的印象。而紧接着,第四届长三角运动休闲体验季还在继续,这个周末,安徽岳西再见。

夏天到了,进山探险去? 救援专家提醒:驴友们,且行且小心!

本报记者 毛锦怡

暑假即将来临,意味着毕业季也来了,刚毕业和即将毕业的学生为了充实这个毫无压力的“空档期”,把目光瞄准了户外探险,这其中还不乏很多毫无经验的“初尝者”。对此,浙江省红十字(仙居)应急搜救队队长方浙用了这两句话提醒道:风景虽然美、安全更重要;生命只有一次、走过不再重来。同时也根据自己多年来的救援经验进行了详细的支招、提醒。

A 夏季气候多变不提倡进山

近年来,随着户外探险在民间兴起,与之相对的,救援行动的次数也水涨船高。方浙说,仅刚过去的端午节,救援队就参与了4次救援,救援时间累积达20个小时。其中有来自上海的户外爱好者,有亲子游的,年龄最小的3岁,也有60岁的老者。最严重的是一名台州游客,从悬崖摔下来,把脊柱摔断了,花费了

8个多小时,才小心翼翼地把伤者从山林里抬出来。

与城市相比,凉爽的大山是避暑纳凉的好去处,夏季,也进入了驴友、游客进山的旺季,出现意外的概率可能会大幅增加。“其实,夏季是不提倡进山的。”方浙解释道。有经验的户外登山者都知道,夏季气候多变,存在不少安全隐患。尤其江浙一带的

山以低海拔的多山丘陵为主,好天气的情况下,通常都是晴空万里,但气温高,容易中暑。如果遇到多雨天气,山林间闷热、潮湿,气压比较低,这样的天气状况也不利于进山徒步、攀爬。另外,夏天多雷电天气,如果攀爬在山峰或山脊线上,容易被雷击中,但行走在山坳里,若遇到暴雨,遇到山洪的可能性也极大。

B 想进山光看攻略书肯定不够

方浙再三提醒:“有出行计划的人一定要做足功课,千万不要独行,一定要跟一个靠谱的向导,并多人结伴同行。”

对此,不少“老驴”也是颇为认同。临海的资深驴友吴老一分享道:想进山,光看攻略书肯定是不

够的,因为纸上得来终觉浅。严重缺乏户外经验的人群建议走二星级的休闲线路,不要轻易探索山中未知的道路。进山并非别人想象中那么容易。比如,一些人安全意识淡薄,喜欢“抄小路”、冒险走“野路”,遇到天气突变、虫蚊叮

咬、身体受伤、迷路等情况就手足无措,很容易诱发事故。而且热衷给新手带队的驴友并不一定专业,“这些人很可能只是被其他驴友领着进了山,几次下来没出问题就盲目自信,号称经验丰富,其实并不靠谱。”

C “驴友”并非你想当就能当

需要注意的是,并非所有人都能随意进山的,“驴友”也并非你想当就能当的,该具备哪些基本技能?方浙表示,比如说掌握最基本的绳索操作,会用导航软件,会看GPS轨迹,会用无线电通讯,还掌握基本的急救知识。

准备功课也要做足。山里的气温变化快,温差也大,准备好保暖的衣物,出行必备雨具。进山时一定要多带食物和水,还要准备好常用和急救

的药品以及充足的电力,手机保持畅通。进山后,建议找寻参照物,随时随地观察周围的地形,以确定方向,做好标记。如果在山中不慎迷路,先打求援电话,附近如有山民,应主动求助。如果无法与外界取得联系,不要慌,尤其不要盲目前进,在森林中四处乱走,可以到最近的水源处或者能遮风避雨的地方耐心等待救援。建议有条件的,最好携带卫星电话。

