

开车太快,会错过路上的风景,跑步太慢 很多地方到不了,而骑车,刚刚好…… 骑行让我在绍兴上虞找到归属感

今年37岁的端木江涛是绍兴上虞骑行圈的“骨灰级”选手,2006年,他从河南老家来到上虞工作,因为人生地不熟,业余时间比较空闲,于是在2007年开启了自己的骑行生涯。

“当时觉得骑单车很酷炫,就加入了行天下单车俱乐部,在那里,我发现每个人都特别乐观,虽然大家来自各行各业,年龄跨度也很大,但因为喜爱骑车,变得无话不谈,我也在俱乐部认识了新朋友,找到了归属感。”端木江涛说,骑行圈里有一句口号,叫做“山高路远方显英雄本色,不离不弃始见兄弟情深”,而每一次的骑行活动中,车友们的亦是如此诠释。

在2014年和2016年,端木江涛和几位车友组队参加了两次环绍自行车挑战赛,总骑行里程约270公里,赛程从绍兴市区出发,经诸暨、嵊州、新昌、上虞,再回到绍兴,期间需经过绍诸公路、104国道,翻越会稽山脉。为了参加挑战赛,端木江涛和车友从报名开始就组织拉练,加强体能训练,在熟悉比赛线路的同时,不断培养默契度。



也许是自己的亲身经历,让端木江涛在此后的骑行活动中变得更加小心谨慎。每次组织活动,规划路线的时候,他都会首先考虑安全问题,同时要求车友一定要戴好头盔、手套。对于一些刚刚加入骑行队伍的菜鸟选手,他还会建议大家尽量购买品牌单车,降低风险系数,并对单车操作、骑行技术、日常手语做一些简单的指导。

“很多人问我,为什么喜欢骑自行车,我说因为开车太快了,会错过很多路上的风景,跑步又太慢了,很多地方你可能去不了,但骑车却刚刚好。在骑行的过程中,我练就了更强的体魄,认识了更多的朋友,看到了更美的风景,最重要的是骑行让我在上虞这座城市找到真正的归属感。”端木江涛说。

(通讯员 王淋玲 周颖)

徒步登峰雁荡山 感受大自然的鬼斧神工

作为徒步登山爱好者的最爱之一,雁荡山比黄山更温柔亲近,比泰山更自由浪漫,既有大山的厚重与沉淀,也有险峰的清奇与绮丽。所谓仁者乐山,山仿佛一个永恒的存在,能够包容一切,给人一种心胸开阔的感觉。投入山的怀抱,恍若超脱世俗之外。作为一个喜爱山川之美的浙江人,雁荡山可谓是不能不游。

雁荡山主体位于浙江省温州市东北部海滨,史载因“岗顶有湖,芦苇丛生,结草为荡,秋雁宿之”而得名,简称雁山,素有“海上名山、寰中绝胜”之誉,被称为中国“东南第一山”。具有如此美誉的名山,当然令人神往不已。趁着时光正好,换上几位好友,来一次说走就走的旅行。

在微曦的晨光中,向着连绵不绝的雁荡山出发。进入景区,游人好似瞬间消融在大山温润的怀抱里。那起伏着的连绵青山,缥缈的水雾,如同一幅幅水墨山水画卷呈现眼前,让人心醉不已。

灵峰、灵岩、大龙湫三个景区被称为“雁荡三绝”。其中,大龙湫更让人印象深刻。这里的山峰奇特多变,同一座山峰,从不同的角度望去有完全不一样的感受,犹如万花筒一般。这不,一进山,便看见一座“鳄鱼峰”,鳄鱼的头朝天仰着,张着大嘴巴,好像在等待天上掉下来的食物。再往里走,就望见那座山峰变成了“夫妻峰”,只见那位少女头发向上盘起,微微侧身,身旁站着的好似她的丈夫。



再走一段路,那座山又成了一把张开大口的“剪刀峰”。脚下再动一动,山峰又变成“啄木鸟”了,好像再为远方的大树治病呢,不愧是“百二峰形各不同,此峰变化更无穷”。

穿行于群山怀抱之中,随着山路蜿蜒而上,随处都是看不尽的绚丽风景。在半路仰望望着峰顶,游人脚步渐渐变得酸软无力。平台小憩后,再登顶而去,终于登上最上方的观景台。

行到水穷处,坐看云起时。到达最高点时,虽然已身心俱疲,但“十万

峰峦足下青”的美景还是让人激动不已。凭栏眺望,周围植被繁茂,双笋峰、金鸡峰、犀牛峰在朝霞的映照下,熠熠生辉、美轮美奂。让人不禁感叹:江山如此多娇!

鬼斧神工的大自然,孕育了清丽雅致、钟灵娟秀的雁荡山,赋予了它灵气、神采与芳姿。徜徉雁荡,就如同身临其境于连绵不绝的画卷,美不胜收。好山好水好地方,徐霞客名句“四海名山皆过目,就中此景难图录”正是最佳写照。

(通讯员 梁妙荣)

蹦极+攀岩 勇敢者的游戏 换一种角度看风景

谈起蹦极,胆小的人都会脸色泛白,因为这是最考验荷尔蒙的一项运动。站在约40米以上高度的桥梁、塔顶、高楼、吊车甚至热气球上,把一端固定的一根长长橡皮条绑在踝关节处,然后两臂伸开,双腿并拢,头朝下跳下去。

浙江也有玩蹦极的地方。杭州大清谷蹦极塔高38米,约有13层楼高,一蹦下去,有惊无险,那种完全失重和瞬间孤立无助的体验,令人终生难忘;宁波凤凰山海港乐园蹦极,塔高46米,加上湖面距离,总共有48米高,更是惊险刺激;而温州乐园的55米铁塔式蹦极,也是蹦极浙江胜地。

在空中享受几秒钟的“自由落体”后,绑在脚上的橡皮被拉开、绷紧,阻止人体继续下落,当到达最低点时橡皮再次弹起,人被拉起。随后,由于重力作用,人又会落下。这样反复多次直到橡皮绳的弹性消失为止,尖叫声也会随之消失。

与蹦极不同,攀岩的瞬间刺激感也许稍弱,但兴奋的持久力更强!“会当凌绝顶,一览众山小。”攀岩运动以其独有的登临高处的征服感吸引了无数爱好者。惊险刺激是攀岩运动最根本的特点,满足了人们回归自然、挑战自然、挑战自我的欲望。

在攀岩前了解一切攀岩的基本方法,是每位攀岩者必须准备的功课:增加身体柔软度与协调感,这是攀岩的关键能力,只有协调能力好,你才能更加轻松地往上攀。攀登时主要靠手脚和身体的平衡向上运动,手和手臂要根据支点的不同,采用各种用力方法,对人的力量、节奏感、经验技术以及柔韧性都有极高的要求。只有具备了相应的要求,才能娴熟地在不同高度、不同角度的陡峭岩壁上轻松、准确地完成身体的腾挪、转体、跳跃、引体等惊险动作,给人以优美、流畅、刺激、力量的感受。

目前,灵山、南高峰、梅家坞三处已经是杭州较为成熟的户外攀岩路线:在灵山洞大坞盆地,有一大块光秃秃的岩壁,叫“可笑岩壁”。据说,这块攀岩点最开始是一名叫“可笑”的攀岩爱好者开发出来的,所以取其名;南高峰攀岩点的风景最佳,在这里攀岩,远可眺钱塘江,近可看茶园与群山;梅家坞这里,登上岩壁一面可以看到梅家坞特色鲜明的农家乐,另一面则是郁郁葱葱的群山。

如果你还从未体验过攀岩,不妨先去室内攀岩馆练练手。

(王蕊)