“武林”高手云集西溪

勇闯十关见擂台，各路高手大比拼

本报记者 朱郑远

昨天上午，杭州西溪湿地热闹非凡，其中西溪演武厅汇聚着一群身着武术服的“武术高手”，他们在静静等待一扇“武林门”缓缓开启，原来杭州市首届“武林门”传统武术公开赛在那摆擂。

大赛分为“乡试”和“殿试”两个环节。“乡试”即初赛，分设五个赛区：主城区、淳安、建德、余杭、临安。昨天首场“乡试”，设置了集体表演项目和个人对抗项目。

在集体表演项目结束以后，个人对抗项目的选手们依次登台，他们要连续突破“暗器穿钱”、“指力提坛”、“力拉硬弓”、“枪挑滑车”、“持剑平衡”、“剑刺气球”、“勇闯袋阵”、“抛摔重物”、“南拳北腿”、“水上漂行”等十个冲关环节，然后才能进入最后的“桩上搏手”环节。

第一位“闯关者”来自淳安队的叶朝勇，对于专精拳击和散打项目的他来说，力量和速度都是强项，所以大部分关卡对于他并没有什么难度。不过，相对来说，第五关持剑平衡对于他来说是个挑战，走在独木桥中剑上的道具不断掉落。“这些关卡十分考验选手的综合素质。我平时练拳击和散打，都是朝着速度和刚猛的方向发展，这种需要耐心的关卡是一种不一样的学习过程。”叶朝勇说。

在最后一关长达20米，水深1.5米的“水上漂行”中，叶朝勇直接使用了免死金牌，免死金牌是主办方特意为降低闯关难度所设置（男选手有一张、女选手二张，选手可利用金牌免闯其中一关）。不过，叶朝勇还是尝试并且通过最后一个关卡，他告诉记者，因为自己从小比较怕水，所以才使用了免死金牌。

热闹的比赛现场也吸引了不少游客，范丽华就是其中之一，她驻足观看了良久后感慨：“这是一项很精彩的活动，我尤其喜欢‘南拳北腿’这个关卡，很好地展现了武术的风采。”

来自迪卡侬教练站的何仁富和孙俊是昨天比赛中分别在“水上漂行”项目中拔得头筹的男、女选手。巧的是，他们都是出自巩门通臂拳的弟子，何仁富告诉记者：“我们门派的步伐习练比较多，这也让自己有一点脚步功夫。还有，想要通过最后一关心态也很重要，我看过前几名参赛选手闯最后一关，都十分心急想要直接冲过去，这一关一定不能心急。”

首届武术公开赛的“乡试”将持续到8月底，从中选出最优秀的选手来参加9月底的总决赛即“殿试”。赛事组委会秘书长、杭州市武协副主席邵琮表示：“我们也希望通过这样接地气又包含了传统文化的比赛模式，让市民对传统武术乃至传统文化更有兴趣。武术公开赛只是我们‘武林门’系列活动的一部分，接下来会以更多方式来推广传统武术和传统文化。”

好山好水好赛道

三百勇士畲乡景宁“打铁”

见习记者 洪 晨

周日，烈日下的丽水市景宁畲乡自治县热闹非凡，300名国内外运动达人在绿水青山之间享受了一场盛夏的体育盛宴，原来他们都是来参加首届景宁畲乡国际铁人三项赛的——在烈日下游泳、骑车、跑步，展开了一场速度与耐力的“铁人”较量。

本次铁三比赛分为了全程和半程，全程的距离为1.5公里游泳、40公里自行车和10公里跑步。第一批选手齐刷刷跳入水中，飞速向终点游去。

伴随着时间的推移，气温逐渐升高，当天的最高气温高达42度。这样的高温别说运动，哪怕一动不动站在太阳底下都是煎熬，但选手们丝毫没有退却，反而显得更斗志昂扬，把铁人精神彰显得淋漓尽致。

比赛进行到2小时17分的时候，全程组的冠军冲过终点，现场爆出一阵掌声和惊呼。这位来自绍兴的选手名字叫祝烨农，目前还是一名高中生。“我以前特别胖，就开始跑步健身，后来跟着舅舅慢慢开始尝试铁人三项运动，体质得到明显改善。”祝烨农笑着告诉记者。

除了国内的运动爱好者，本次比赛还吸引了不少国外选手参加，来自美国的戴攀峰虽然在中国生活才两年，但这已经是他今年在中国参加的第四场铁人三项比赛了。戴攀峰说：“虽然我速度不快，但很喜欢这项运动。平时都在城市里上班，来到这里参加比赛，可以享受山水大自然。”

铁人三项比赛对运动员的体力和毅力都可谓是极致的考验，但记者发现，其中还有不少中年和女性选手，他们都表示完成比赛对自己而言就算是成功，铁人三项运动不仅让他们得到了更全面的锻炼，铁人精神让他们在生活中变得更自信。

此次赛事的举办地景宁畲乡自治县，也给选手们流下了非常深刻的印象。比赛赛道沿着鹤溪河，经过凤凰古城、江滨观光绿道等地方，运动员在比赛的同时还能欣赏到了中国畲乡景宁宜人的自然景观，呼吸山间的新鲜空气，感受景宁的魅力。“水质好，环境美，虽然天气炎热但是跑道很阴凉，跑起来特别舒服。”这是选手们对比赛场地的一致评价。

景宁作为全中国唯一的畲族自治县，通过这次的铁三活动，也提升了区域的软实力，将畲乡文化魅力展现给了更多人。“我们想通过这次赛事的举办，把景宁这张金名片推出去，吸引更多人来观光、旅游。我们也会通过这次比赛进一步去总结，希望能做成一个品牌，把赛事一直延续下去。”景宁畲族自治县体育局局长林旭虹表示。

舞龙迎“大暑”

7月22日是二十四节气中的“大暑”，渔民在台州椒江葭沚老街表演舞龙，举行送“大暑船”迎“大暑节”祭海活动，祈求风调雨顺，五谷丰登。

（通讯员 赵 鹏 文/摄）

编读往来

奉化王先生：7月23日，我和家人在奉化溪口古镇游玩时看到了好多人在骑行，其中不乏一些国际友人。听说这是当天在奉化举行的“纵览雪窦山，穿越桃花源”暨2017通向罗马—YUP家年华（奉化雪窦山站）骑行活动。这样的骑行活动简直是给市民带来了一场视觉盛宴，我想具体了解一下。

@王先生：

这次骑行活动在宁波市奉化区溪口镇举行，共有来自全国各省（直辖市、自治区）以及美国、法国、英国、澳大利亚、新西兰等10个国家的580余名自行车运动爱好者参加了本次环奉化骑行挑战赛。本次活动设置了荣誉骑行、环奉化骑行挑战赛、爬坡王比赛等项目。比赛让各位参加骑行的选手充分领略到奉化古镇、古村风情，展现奉化新农村建设全新成果，全程90%以上路面铺装柏油路路况良好，坡度适合。这也是一场完美打造桃文化、旅游文化、体育文化三位一体的具有鲜明奉化特色的自行车赛事。

（通讯员 周力）