露天泳池和冰天雪地的随意切换

看运动达人如何从“炎夏”穿越到“寒冬”

本报记者 洪 晨 文/摄

前一天还穿着泳装在户外泳池里分组PK，第二天却裹着厚厚的外套在零下3摄氏度的雪地里尖叫呐喊，是不是有种时空穿梭的感觉？5月6日至7日，2018第五届长三角运动休闲体验季第二站走进了安徽当涂，来自浙江、上海、江苏、安徽3省1市的200余名运动休闲爱好者在短短两天里感受了一把“冰火两重天”。

非同寻常的泳池挑战赛

说起排球和拔河，都是大家再熟悉不过的团队运动项目，不过这一次的场地却从陆地移到了水下。“水下面还能打排球、拔河？”体验者们满怀期待，纷纷换上了泳装，迫不及待地往泳池里扎下去。不过这可没有想象中那么简单，排球赛正式开始后，所有人仿佛都变成了步履蹒跚的老人，走两步接个球都要花上吃奶的劲。这边刚发完球，另一边的队员还没来得及转身，球就已经落到了水中，参赛队员们“老态龙钟”的样子频频点燃现场的气氛。

好在浙江队有个秘密“法宝”，今年上大四的体验者金玲燕曾是校排球队成员，在她的带领下浙江队成功拿到了第一。“排球运动要讲究反应快，可我反应快却动不了，因此很多球都吃不上力。这是我第一次在水里打排球，虽然很难，但是非常过瘾。”金玲燕说。

之后进行的拔河比赛同样极具挑战，在水中站稳脚跟都不是一件易事，更别说还要拔河了，稍有闪失就会被对手拖进水里。虽然洋相百出，但队员们的笑声始终没有停歇，同心协力一次次向困难发起挑战，“累并快乐着”是大家的一致感受。

雪地里的“速度与激情”

第二天画风一转，体验者们集体出现在了冰雪世界。穿上笨重的滑雪服和滑雪靴，打开冰雪世界的门，眼前白茫茫一片，温度则直接从近30摄氏度降到了零下3摄氏度。

不少体验者都是滑雪“初体验”，因此跌一个大跟头是常有的事。教练表示，滑雪最重要的就是不放弃，跌倒了乐呵呵爬起来继续前进。浙江的体验者董先生如箭一般冲了下来，眼看着就要成功，最后还是一头栽倒在雪地里，周围的小伙伴们马上掏出手机捕捉精彩画面，董先生也不含糊，顺势躺地上摆起来睡美人的姿势。“在南方，滑雪的机会比较少，这次发现这项运动真的很让人兴奋，可以说是一下子过足了瘾。”董先生笑着告诉记者。

在初级滑雪场滑熟练后，不少体验者去边上坡度更大的高级场一展身手，感受两倍速度的冲刺体验。高级场可谓是滑雪能手诞生地，飒爽的英姿博得了旁观人群的阵阵欢呼声。虽然大家的脸被冻得通红，但是这场冰雪运动盛宴可让大家玩了个尽兴。

据了解，本月12日到13日，长三角运动休闲体验季第3站将会去到江苏海安，届时体验者将会以定向越野的方式穿越河豚庄园、盈拓生态园、乐百年健康小镇等，用脚步和味蕾感受中国海安河豚节。

高尔夫进校园

近日，绍兴柯桥小学来了位专业的高尔夫教练指导四年级学生挥杆、击球等动作。据了解，即将举行的第16届省运会新增了高尔夫、击剑等项目，在小学设立高尔夫课程能够形成从小学初高中的梯队建设，为新增项目储备人才。

通讯员 沈 潇 文/摄

轻伤不下火线

海宁小少年勇夺网球赛双料冠军

本报讯 日前，海宁市运会青少年部小学网球赛落下帷幕。比赛当天，虽然室外大雨倾盆，但是在室内赛场却是汗水淋漓，瓢泼大雨丝毫没能阻挡网球运动员们比赛的热情。最终，来自宏达学校五年级四班的朱弘毅，凭借出色发挥拿下了乙组男子单、双打的双料冠军。

“其实，这次的比赛没有很顺利，决赛前一天还出了点小意外。”当谈及这次比赛时，朱弘毅的教练钱晓暖忍不住长吁一口气。原来，在决赛前一天，天气异常闷热，朱弘毅在打完3场比赛后突然开始流鼻血，到人民医院做检查，才发现原来是鼻子血管爆裂。

“虽然当时爸爸打电话给教练希望我能退赛，但是我自己不想错过这次难得的机会，教练也有鼓励我，所以最终还是坚持下来了。”略显腼腆的朱弘毅说。

今年11岁的朱弘毅，早在一年级时就在钱晓暖的带领下开始学习网球了。“当时就是觉得网球和其他运动不一样，很新奇，很有趣。”每天除了常规的体力耐力训练，还有针对脚步、身体协调性的训练。当问起训练辛不辛苦时，朱弘毅毫不犹豫地说不辛苦。钱晓暖在边上笑着调侃：“以前都是强制规定什么时候过来训练，现在都不用喊，很自觉就来了。”

在钱晓暖眼中，朱弘毅是个有天赋、很聪明的网球选手：“他在打球的时候会自己动脑筋，而且比赛时我在场外指导，他都能听进去并且很快速地调整好。”

钱晓暖表示，除了参加网球比赛，朱弘毅还曾获得过学校运动会800米和1500米的第1名。日常生活中，朱弘毅不仅喜欢网球，还喜欢打乒乓球和阅读，可谓是个动静皆宜的小男孩。

（通讯员 周梦洁 钱赟珩）

汇聚微小力量，共筑沙漠绿洲

这个俱乐部越野到沙漠，只为播种绿色正能量

上个月，作为沙漠最适合植树的一个月，东阳市汽摩运动俱乐部组织了14辆车共35人，前往内蒙古阿拉善盟阿拉善右旗所在地的腾格里沙漠，种下了100余棵刺槐树，为阻挡沙漠扩张献上了来自东阳的力量。

据了解，在阿拉善盟27万平方公里的国土中，沙漠占32.1%、戈壁占33.7%、山地与丘陵占18.02%、滩地占16.18%。阿拉善地区还是我国最大的沙尘瀑发源地之一。

“我们需要对抗的是沙漠化，而不是沙漠。消灭沙漠并不现实，我们要做的就是让沙漠呆在它原来的地方，为阻挡沙漠扩张献上自己一份力。”作为此次沙漠植树活动的号召者，东阳市汽摩运动俱乐部主席卢金华如是说。

到沙漠种树可不是像支付宝“蚂蚁森林”里那样，在屏幕上动动手指就能“自动收能量”这么简单。卢金华介绍，在沙漠里种树，远比在非沙漠地带种树要困难。

首先，要克服沙漠里恶劣的环境。风沙自不用说，最难受的是闷热干旱的气候。卢金华说，就算回到东阳已有些时日，不少成员的嘴唇仍有脱皮缺水的症状。其次，与其他地方种树不同，沙漠里由于缺少水分，给树苗挖洞需要往下挖至少1米，才能看到湿润的沙土，这时把树苗种下去，才有可能存活。“为了这次公益活动，俱乐部爱心基金拿出了2万元爱心款，购买了一百多棵平均直径五六厘米，高达2米的刺槐树。”卢金华说，一个人单独完成挖坑、种树、埋坑一系列流程，需要近一个小时，35位成员用了整整两天时间，才把所有的刺槐树全部种下去。

在此次俱乐部组织的沙漠之旅中，成员胡晓强是第一次到沙漠。“开始我并不知道到沙漠是来植树的。这也让我喜出望外，毕竟这是俱乐部第一次组织到沙漠做公益活动。”胡晓强说，只有体验过才知道沙漠种树的不容易，而通过这次活动他也明白，做公益就是要寻找身边志同道合的朋友，汇集更多微小的力量，来完成更大的改变。

虽然沙漠植树公益活动是市汽摩运动俱乐部第一次组织，但卢金华表示，这个公益项目今后将成为俱乐部的一项常规活动，每年都要组织成员到沙漠种树。“从前，我们只是带成员去体验沙漠越野的快乐，今后，我们更要带领成员在体验沙漠植树劳动的同时，体会到人与生态环境之间和谐发展的意义，让更多人去传递绿色正能量，让更多人投入到播撒绿色，保护环境的队伍中来。”

（通讯员 王俊华 金胜男）