

越野滑雪怎么玩？ 学会这几点，你就是滑雪场上最靓的仔

本报记者 易龙吟 梅宜寒



12月17日，“2019斯威克斯国际雪联城市越野滑雪中国巡回赛·杭州站”即将登陆杭城，记者从赛事主办方了解到，大家除了观赛，还可以参与大众越野滑雪体验。

对于很少见过雪的南方人来说，越野滑雪究竟是什么？又怎么玩呢？

其实，越野滑雪也被称为“雪上马拉松”，起源于北欧，又称北欧滑雪，是世界运动史上最古老的运动项目之一。上坡、平地、下坡，各占三分之一。比赛有男子15千米、30千米、50千米单项和团体接力比赛；女子有5千米、10千米、20千米单项及团体接力赛，对运动员的体能要求较高。不

过，此次黄龙体育中心举办的城市越野滑雪距离则相对较短，赛道长650米，全程1300米。这个距离，对于普通人来说，也可以轻松体验。

那么，体验越野滑雪之前，有没有什么需要注意的呢？

前八一队滑雪运动员王莹说：“其实越野滑雪非常安全，相比高山滑雪，越野滑雪有平地路段和上坡路段，所以更加安全一些，而且雪地本身会起到一个缓冲作用，只要对这项运动感兴趣的人，都可以前来体验。”在日常的教学中，王莹认为，基本小学三四年级的孩子就可以体验到越野滑雪的乐趣。

越野滑雪更多是对装备的要求，包括雪板、雪鞋和雪杖三部分。其中，雪板的选择比较有学问。王莹

说：“在挑选滑雪板的时候你要根据自己的身高来进行挑选。一般是用身高增加15-20厘米左右，通常一个人习惯来选择。对于初学者来说，滑雪板的长度越短越容易操作。”

雪鞋则要比平时的鞋号小半号为宜，也可以和平时鞋号相同；雪仗是滑雪过程中保持平衡的重要工具，需要根据自己的身高来选择，以自己的身高减10-15厘米通常以个人习惯来进行选择，初学者可选择稍长一点的滑雪杖。

选好装备，就应该来挑选一件合适的雪服了。王莹说：“越野滑雪是一个长距离项目，考验运动员的耐力和爆发力，所以专业运动员一般穿得比较轻薄。”

初学者可以根据当天的天气选择雪服，避免穿着过多导致运动时出

汗而引发感冒。

雪服从结构上看有分身滑雪服和连身滑雪服两种形式。分身滑雪服穿着方便，但在选择时裤子一定要是高腰式，并且最好有背带和软腰带。上衣一定要宽松，要选择中间收腰，并要有腰带或抽带，防止滑雪跌倒后雪从腰部进入滑雪服。在专业的越野滑雪场地，还需要穿戴好雪鞋和雪帽，确保对身体和脸部的保护。

不过，这次的大众冰雪体验活动，是在城市里举行，气温并不会太低，所以对着装要求并不高。大家只要根据当天的气温，挑选一些便于穿脱的冬季户外运动的服装即可。王莹提醒，最好选择具有防水功能的运动服，这样摔倒之后，融化的雪不会弄湿衣物。

飞跃扣杀

日前，第二届“农商银行杯”气排球邀请赛在开化举行。此次比赛共有16个部门、单位和企业参加。最终，开化中学、开化县卫健局、人民银行开化县支行等分获前3名。

开体



全国业余羽球高手慈溪“论剑”

国内最顶尖的业余羽毛球高手最近都在慈溪。日前，2019年全国东南西北中羽毛球大赛总决赛在宁波慈溪体育馆落幕。

本次比赛共设男单、女单、男双、女双和混双五个单项项目，分七个年龄组进行，其中年龄最大的组是60-65岁组。“现在业余选手很幸福，只要时间充足，每天都有比赛可打。而且和高水平选手交流的机会越来越多。”

持外卡参加本次总决赛的宁波当地选手梁老师表示，11年前他曾经是东西南北中总决赛冠军。和当时相比，现在业余羽毛球有了非常大的发展，高水平群体越来越大，整体水平越来越高。“这次比赛，在不受伤的前提下发扬拼搏精神，尽可能取得好成绩。对于我来说，还有一个重要的事情，是和球友聚一聚。刚刚跟一个上海球友约好，饭局和茶局已经约了好几个。”梁老师笑着说。

“去年慈溪承办全国羽毛球俱乐部超级联赛总决赛，得到了中国羽协的认可，说这是有史以来办得最好的一次。”慈溪市文化体育发展有限公司负责人陆大华说，承办俱乐部超级联赛总决赛，让慈溪的羽毛球爱好者在家门口就能够欣赏到高水平的羽毛球比赛。而这次全国东南西北中羽毛球大赛总决赛，则让不少慈溪羽毛球运动爱好者有了和国内羽毛球最顶尖业余高手在场上交流的机会。

(慈体)

“运动新目的地”解决“邻避”难题 净水厂里的运动会让居民拍手叫好

通讯员 潘怡雯 本报记者 朱郑远

“这里像个体育公园一样，哪里会想到我脚下在处理污水。”近日，来自杭州联胜社区的高女士头一回走进临平净水厂，参加由余杭区治水办、余杭水务集团、南苑街道共同举办的“靓城行动治水先行”美丽家园趣味运动会。

此次趣味运动会的参赛队伍均来自南苑街道高地社区、红联社区和联胜社区，共有近百位居民参与。在临平净水厂的网球场地上，他们以社区为单位，组队开展了水到渠成、同舟共济、人桥接力等项目的比赛。

比赛现场十分热闹，参赛者摩拳擦掌，你追我赶，还相互交流游戏技巧；在旁围观的群众热情加油，欢呼

声、加油声接连不断，每个人脸上都洋溢着灿烂的笑容。

“如果说，很难把公园绿道和污水处理厂联系在一起，而这两者实实在在地和谐共存在一个空间中，完全没有印象里污水厂的臭气和噪声。”高地社区居民徐永明说，通过此次运动会，在竞赛的同时，他对于净水厂有了更深的了解，再也不担心它的到来会影响周边环境卫生了。

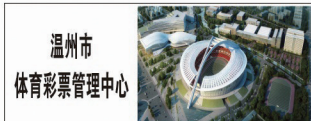
对于净水厂中的体育场地喜爱不已的还有来自红联社区的黄婷，她是一名排舞爱好者。“如今因为考虑到噪声、扰民的因素，我们十分克制自己的运动时间和时长。”黄婷表示，而净水厂这个场地不仅条件优秀，对

于各社区的居民影响也较为轻微，对于体育场地对外开放也十分心切，“我们也会时刻关注，也希望社区和水厂能够尽力协调，为老百姓提供一个锻炼的好去处。”

据了解，临平净水厂项目采用全地埋式技术，污水处理全程在地下进行，地面部分则建设了绿化率达80%以上的水文化主题绿地公园，同时设置了参观廊道、专题展厅和运动场所，把污水处理、环境保护、百姓锻炼、运动休闲、政府整体规划、城市综合配套有机结合，环境效益、社会效益及经济效益等综合效益大幅提升，真正实现了物有所值，赢得了周边群众的理解与支持。

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址：杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码：310004
发行热线：0571-85103334
广告热线：0571-85069545
新闻热线：0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话：
0571-85061223