

巾帼不让须眉,完成高海拔滑雪登山赛 林柯羽:生活不是复印机,要做与众不同的自己

在刚刚结束的2019青海·岗什卡第二届高海拔世界滑雪登山大师赛中,宁波女将林柯羽参加垂直竞速项目角逐获得第八名,她也是宁波市首位完成高海拔滑雪登山赛的女子选手。

融合滑雪和登山的运动

在人们的传统观念中,滑雪和登山是两个截然不同的概念。滑雪登山运动是把这两个项目结合而成的山地户外运动,该项目对登山技能和滑雪技术有较高要求,同时也融合了滑雪和登山两项极限运动的共同魅力。

本次比赛场地岗什卡雪峰,位于青海省海北藏族自治州门源回族自治县境内,海拔5254.5米,是祁连山脉东段的最高峰。这里也是我国第一个高海拔高山滑雪登山基地。

林柯羽参加了垂直竞速赛,以26分22秒完成比赛,名列女子组第八



名。值得一提的是,前八名选手中只有她是业余选手。“这是我第二次参加高海拔滑雪登山比赛,去年10月在西藏参加了洛堆峰全国滑雪登山大会,洛堆峰海拔6010米,当时获得了女子冠军。”林柯羽说,她今年2月还参加了2019亚洲杯滑雪登山赛,获得垂直竞速赛公开女子组第四名、个人越野赛公开女子组第五名。

喜欢“尝新”的业余选手

“我并不是体育运动专业出身,但是喜欢上了这项运动,就努力去实践。”林柯羽说,自己从小就有点桀骜不驯,“小学、中学的时候,听说200米和400米最难跑,我就偏偏要参加这两个项目。小时候觉得骑摩托车很酷,于是一到法定年龄就去考了驾照。”工作之后,她也保持着运动习惯,长期坚持跑步、爬山、瑜伽等项目。

同时,林柯羽也不断尝试新的运动项目。“2016年去大连出差,看到有人玩帆船还可以考证,第二年我就专门去大连考取了游艇驾驶证。”2017年去欧洲,她租了一辆小排量手动挡汽车,从意大利阿达梅洛PDL雪场出发,经过瑞士境内,回到意大利阿尔卑斯北部多乐美地雪场的中



心地带。“连续开了6个多小时,一路上经过多少个Z字弯都不知道,全程都是我独自操作,感觉一直是在急转弯、上坡、下坡。后来当地人说,还从来没见过中国人在这条路线自驾游的,并且是个女孩子。后来我查了下,这条路线号称‘世界20条死亡公路’之一。”

挑战高难运动需要好体能

“对我来说,几乎没有高原反应,但滑雪登山运动确实是比较虐的项目,高海拔就已经够辛苦,我们还需要穿着滑雪板往上攀登,到达指定位置后再往下滑雪。”林柯羽告诉笔者,能够挑战这项运动,得益于自己长期的体能积蓄。“我觉得能够成功参与滑雪登山,90%的原因是自己体能储

备足够,不然的话到了高海拔地区走路都累,别说运动了。”

林柯羽长期坚持在健身房做基础体能训练,“说实话,五六年前进健身房训练主要是为了塑身,后来越来越觉得,核心力量练好了,参加什么项目都不怕。”她现在每周保证训练三次以上,每次一个半小时。

目前,林柯羽是浙江为数不多参与过滑雪登山比赛的女将。她喜欢这种生活方式,也乐于不断挑战。林柯羽表示,接下来她还计划去挑战更高海拔的雪峰,还想体验攀岩、滑翔伞等运动项目。极限运动不仅让她感知自身的力量以及心肺功能的极限,而且每次体验都会让她不断挑战自我,在突破中留下美好回忆。

(通讯员 戴 斌)

放弃了专业对口的工作机会,立志普及定向运动

这位来自乐清的培训老师坚持梦想,助孩子在户外成长

近几年,随着“探索·超越”城市定向赛在温州“落地生根”,不少市民逐渐喜欢上了这项充满趣味和挑战性的运动项目。为让这项运动更加普及,来自乐清的章璐建大学毕业后就致力于定向运动的推广,从玩得好再到教得棒,章璐建让越来越多的人喜欢上了这项“寻宝”运动。

国际象棋+跑步=定向

章璐建目前是温州定向协会推广负责人,常年组织各地各项定向赛事。有人曾用最简单的话来描述这项运动,那就是“国际象棋+跑步”,比赛场地就像是一副大棋盘,而比赛的选手就是棋盘上移动的棋子。章璐建进一步解释说,这就是一项把脑力、体力以及意志力结合得最好的一项运动。

“定向比赛不仅要求参与者有好的体能,而且时刻都要想着‘我在哪?我要去哪?我该怎么去?’这三个问题,对人的方向感、逻辑思维能力和判定能力都有很好的锻炼。”章璐建告诉笔者。

识图是比赛最关键的一点,地图上标示有地貌、水系、植被、障碍物和检查点等,但要在最短的时间里规划好线路、分配好体能,以及各种突发情况都考验着每一位参与者。而线路的偏差或者途中的停顿都会影响最后的成绩,有时在长距离比赛中,

冠亚军或许只差几秒钟。

享受挑战的过程

章璐建是在高二下学期接触定向运动的,那时学校正好组织了定向锦标赛,老师招募学生进行试训,喜欢运动的章璐建第一个报了名。

不过,第一次拿着地图来寻宝的他一进山里就蒙了。“那是学校后面的小山,以前没来过,一进去就迷了路,当时急得满头大汗。”越急脑子越混乱,连续转圈好几次,别说“寻宝”打卡了,连出去都是问题。

之后,章璐建静下心来,终于找到了突破口。“就像打开绳子的结节一样,要一步一步来,否则越缠越紧。”根据手中的指南针和地图,章璐建从定位自己所处的位置开始,然后再移动到下一个检查点,当最后跑出小山到达终点时,章璐建这才开始体会这项运动的真谛。

自此之后,章璐建便深深爱上了这项运动,高二升高三的那年暑假,还代表学校去广东中山大学参加比

赛,当时那里正好是国家定向队的训练基地,面对着一排排国家队成员的照片和获奖记录,章璐建在心中憧憬着自己能够追随前辈的足迹参加比赛获得荣誉。

为定向放弃专业

升入大学之后,章璐建开始进入校队参赛,特别是在大四那年的省大学生运动会上,为学校夺冠立下汗马功劳,正是在他的带动下,学校的定向队成绩越来越好。

当大学毕业面临找工作时,章璐建在对口专业和热爱的运动中进行了一番艰难抉择。“大学四年学的是工业设计,加上老家又是雁荡山景区,毕业那年正是民宿兴起之时,有人曾强烈建议我做民宿设计,但在经过权衡之后,我还是决定去做自己喜欢的事。”为了全身心投入到定向运动中,他放弃了对口工作的机会,转而加入到温州市定向运动协会中,和定向运动爱好者一起去推广该项运动。

目前,协会每月组织一次训练比



赛来推广这项运动。此外,作为定向运动推广工作的“主阵地”,章璐建还会将更多的比赛和培训课程落实到中小学校中。目前,市区很多学校将定向运动作为拓展性课程,他们也在大力推广亲子定向,号召家长放下手机,和孩子一同参与运动,从小培养孩子的方向感、观察力、逻辑思维能力,并且锻炼体能。

对于定向运动的发展前景,章璐建表示很有信心。“现在国家非常重视全民健身和学校体育锻炼,定向运动老少皆宜,又充满趣味性,尤其适合在学校和公园里开展,随着更多人了解这项运动的乐趣,将来参与的人会越来越多。”

(通讯员 金 鱼)