

刘依兰:从“中长跑”到“越野滑雪”在跨项中成长

本报记者 李笑莹



中长跑和冰雪运动,似乎并没有太大的关联,但因为一场跨界、跨项、跨季的选材,我省中长跑运动员刘依兰开始接触越野滑雪,并与南方女孩并不擅长的运动打了两年“交道”。

“对于中长跑,我比较自信,3000米可以跑5分多钟,但越野滑雪是第一次接触。虽然心里没底,我愿意拼尽全力去训练。”刘依兰说。

就这样,她开始了与冰雪运动的“缘分”。

从“中长跑”跨到“越野滑雪”

从2016年开始,国家开始注重选拔冬奥人才。由于练习越野滑雪需要借助滑雪用具,运用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术进行长距离滑雪,因此对运动员的耐力要求较高。“因为我是练中长跑的,耐力比较好,所以就被选走了。”刘依兰回忆,2018年10月省运会结束后,她便跟随队伍来到了北京参与测试和集训。

“在北京的竞争十分激烈,在身体素质测试这一关就淘汰

掉了很多人,要测试力量、耐力、综合素质等,像引体向上、3000米跑、卧推、仰卧起坐都会设置一定的目标数量和时间,如果没有达到目标,就会被淘汰。”刘依兰说,队伍里通过身体素质测试和运动员对于越野滑雪的技术水平测试进行阶段性淘汰,从2018年到2020年,几乎淘汰掉了一半的运动员。

人们常说,“外来的和尚好念经”,体育比赛也不例外。为了实现在北京冬奥会上能有更进一步的目标,在越野滑雪等项目上,也邀请了不少外教。

“外教比较注重运动员的技术水平提升,当时带我们的外教一共有两位,一位是挪威的,一位是芬兰的,因为我们对滑雪这项运动没有基础,而且我是南方人,连雪也很少见,几乎可以算是从零开始学。”刘依兰告诉记者,北京的气候条件不比北欧,10月到达北京之后,没有滑雪的条件,只能在公路上练习轮滑。

从国内练轮滑到挪威练滑雪

2019年1月,刘依兰跟随队伍一起去挪威,开始正式滑雪。虽然此前在北京练习过滑轮,但是真正到雪地上,未免还是有些

不适应。越野滑雪的运动场地多是森林地带等多变地形,且雪板底面表层涂有雪蜡,非常光滑,在滑行过程中既要追求速度,又要保证安全,因此便对运动员的滑行技术提出了非常高的要求。“虽然练习轮滑掌握了一点技巧,但上了滑雪板感受还是挺不一样的,刚开始在陡坡和转弯的地方‘刹不住车’,摔得特别惨,不过后来自己也慢慢去摸索,掌握技巧之后就会好一些。”刘依兰说。

随后,刘依兰跟随队伍回到北京石景山训练。在2020年第十四届全国冬季运动会上,刘依兰和队友配合默契,在滑轮比赛项目女子4×5公里接力赛(2C+2F)中获得了第五名的成绩。“这个成绩意义很大,因为当时浙江没有冬季项目,第五名对我们而言是零突破。”刘依兰说。

2020年底,由于残酷的淘汰率,刘依兰回到了浙江,继续备战高考,最终考上了西安体育学院。“虽然最终未能站上冬奥赛场,但自己尽力了也就不留遗憾了。”刘依兰说,两年在国家队训练,眼界开阔了,也交到了不少朋友。毕业后,她希望能够回到家乡发展,成为一名教练或者体育老师,为浙江的体育事业做贡献。



杭城跑圈大神纷纷晒出轨迹庆祝亚运2022,一起来当亚运火炬手吗?

本报记者 易龙吟

刚过去的元旦小长假,很多跑圈爱好者都用自己的方式迎接2022年亚运会的到来。

有不少跑友都纷纷选择跑出2022虎的文字或者图形轨迹。其中,跑圈知名跑友天骄团队的5人早在新年来临前就通过实测,在西湖群山探出了一条虎啸群山的路线。轨迹全长21.72公里,从上天竺法喜寺起跑,途经棋盘山、天马山、灵隐寺、北高峰、美人峰、石人亭以及多段墓场和野路,总爬升接近2000,野路占50%,形成了惟妙惟肖的虎头图案。跑友醉糊涂说:“这个轨迹的跟马上要到来的虎年呼应,也是大家对虎年赋予美好的期盼和向往吧。”

记者发现,在跑出2022以及老虎的距离都不短,都在20公里左右,对于很多普通人来说,心有余而力不足。因此,杭州亚运会推出了一项活动,让普通爱好者一样可以身体力行迎亚运,甚至还有机会成为杭州亚运会火炬手。

现在上支付宝搜“亚运”,进入“智能亚运一站通”,参加“跑向2022,争当亚运火炬手”活动,通过释放日常行走、跑步积累的步数,完成路线任务,解锁全部亚运路线还有机会成为杭州亚运会火炬手,不同站点的路线完成后,还可以抽奖获取亚运周边好礼。目前,“跑向2022,争当亚运火炬手”活动正进行到海外站点的第八站:新德里。



@湖州

本报讯 为丰富社区体育文化生活,同时将绿色环保、垃圾分类的理念植入大家心中,湖州吴兴区月河街道马军巷社区举办了“勇往直前”为主题的垃圾分类知识趣味运动会,通过运动的形式,解锁垃圾分类新玩法。

(通讯员 施培红)

@金华

本报讯 1月1日,浙江金控乐跑团以乐跑的方式迎接新年的到来。乐跑团线下30余人参加,还有50多人以线上跑的形式参与其中。

(通讯员 金燕)

宁波全民健身周活动“甬”气满满

1月1日至7日是《宁波市全民健身条例》正式实施以来的第一个甬城全民健身周,宁波各地举行了丰富多彩的体育活动,丰富市民的生活,共享体育运动带来的乐趣。

1月1日,2022年宁波市迎新年群众健身跑(线上)活动吸引上万人报名参与,作为鄞州区传

统活动的环东钱湖新年跑也有近1500人报名参加,同样采取线下、线上相结合的模式。鄞州区还推出了“甬跑最美精品线 虎跃冬奥亚运年”系列体育活动,组织气排球、健身气功展示、环东钱湖新年跑、咸祥蓝湾健身交流大会等活动。

1月2日,2022年宁波市首届全民健身周活动暨第十六届宁波市奉化区围棋棋王赛在金钟广场海百桃源棋类训练中心开启。

来自奉化区围棋协会的36名围棋业余高手(业余四段及以上少儿棋手)参加了本届区围棋棋王赛。经过2天7轮共150余场黑白对弈,棋王面容终于浮出水面,周英华荣获本届围棋棋王赛甲组冠军,荣登“棋王”宝座,宋际承、王冰一分获甲组亚军和季军。

同天,在奉化体育馆综合训练馆,2022年宁波市首届全民健身周活动暨奉化区第十五届羽毛球比赛拉开序幕。

来自奉化区各机关(企事业单位)、羽毛球俱乐部等单位的8支队参赛。最终,启迪俱乐部队荣获本届羽毛球比赛混合团体第一名。

在海曙,全力以“虎”2022年宁波市首届全民健身周暨海曙区线上半程马拉松赛也来“凑热闹”,共有400人参与活动。组委会为参加活动的选手在市区海曙范围内精选了四条半程马拉松路线,分别为三江城市发源线、姚江梁祝爱情线、活力石碶空港线以及任意线路。选手通过线上报名,自主选择其中一条线路并使用任意跑步APP记录运动数据,在规定时间内上传数据。值得一提的是,为迎接2022北京冬奥会,所有报名并且完赛的跑者都可以获得第24届冬奥会纪念钞1张。

元旦期间,在镇海以“辞旧迎新同登高,全民共筑中国梦”为主题的2022全国新年登高健身大会(镇海分会场)线上活动也顺利开启。参与此次活动的登高爱好者可以自行前往招宝山旅游风景区登高,并在运动APP上进行轨迹打卡,分享图片视频。

(通讯员 周力 林瑜 陆婴 朱恒)



战略合作伙伴



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