## 古稀之年登上珠峰大本营

# 许转运：玩转户外，运动益寿

本报记者 高玲玲 通讯员 叶 歆

七彩人生

登山徒步、翻山越岭，这些惊险刺激的项目大多是年轻人的最爱。但在杭州有一位老人，他不仅登上过珠峰大本营，还担任了近二十年的职业户外领队，他就是许转运，今年77岁。

在杭城户外圈子里，许转运很有名气。每个周末，他都要带着年轻人翻山越岭，不带队的日子也不闲着，或在西湖群山毅行，或背上三四十斤的装备徒步去远方。西湖边的山，许转运早已走遍，就连徽杭古道他也已经“刷”了300多次。

许转运少年时就多次横渡钱塘江，成年后常年跑步、骑车，练就了一副强健的体魄。在成为一名“驴友”前，他是一名登山爱好者。十几年前，一位朋友邀请他一起去爬十里琅珰，两人从古荡出发，一路沿山走到了宋城。“我记得那时候路很野，没什么人走。”一路走下来，朋友爬得直喘气，而他却像没事似的。从那一刻起，许转运爱上了登山。

没过多久，杭州的山就被他登了个遍，还成立了登山队，带领一帮志同道合的朋友定期组织活动。很多登山爱好者的目的是锻炼与休闲兼顾，他觉得这样不过瘾，每次都是长距离拉练式地走山，不走上四五个小时决不罢休。

说到7年前登上珠峰大本营的经历，许转运讲了一个小插曲：冈仁波齐的转山路，全程50余公里，即便年轻人都觉得吃力，所以在转山之前，山脚下旅馆的负责人觉得许转运肯定走不下全程，毕竟他是当时队伍里唯一一个70岁的老人。结果，许转运成为队里为数不多走完全程的一员。

许转运还是个热心肠。走在路上，只要有人需要帮忙，他都会出手。有一年夏天去安吉井空里溯溪，突然遇到了洪水。许转运在当地农家的帮忙下，带着28位队友成功自救下撤；有一次徒步徽杭古道，有队员因为拍照踩空掉了下去，被挂在半空中，是许转运及时组织大家手拉手将人救了上来。许转运说，户外领队其实不仅仅只是带路这么简单，还需要拥有丰富的户外知识，出现问题时要保持头脑冷静，让自己可以及时处理问题。

前些年，已经走遍国内大部分省份的许转运抽空会往国外跑，他自由行游玩了十多个国家。他说，不管什么年龄，都应该多出去走走。

## 老顽童 乐乒乒

10月31日，乒乓“老顽童”们相聚建德市新安江体育馆乒乓球活动室打球。据悉，该活动室共有十余张乒乓球桌，每天前来运动的乒乓球爱好者都有三四十人次，大家不管刮风下雨，都会坚持锻炼。

通讯员 宁文武

## 门球运动让老年人玩出“年轻态”

# 绍兴上虞体育运动指导进乡入村

**本报讯** 近日，绍兴上虞东关街道凌江村崭新的文化礼堂文体中心迎来了一群头发花白、精神矍铄的球员，他们是参加2022年浙江省国家级社会体育指导员“志愿服务活动”门球运动健身指导上虞站活动的爱好者们。这群“老顽童”中，年龄最大的已82岁高龄，最小的也已退休，但他们在门球运动中展现了自己的“年轻态”。来自东关街道的东关队、南阳社区、越泉社区等六支门球队近50位门球爱好者参加了此次活动。

“门球场标准尺寸是多少？”“闪击时，用力过大，自球脱脚，如何判罚处理？”“守门员需要掌握的技术动作有哪些？”……活动中，门球爱好者们参与知识竞赛、听专业讲座、并在实践课上潇洒挥杆。

据国家级社会体育指导员、区门球运动协会会长朱华珍介绍，1986年，上虞引进门球运动，经过不断发展壮大，目前全区已有球队43支，并建有15块人造草坪门球场和1块沙子门球场。“门球运动的发展，离不开政府对门球场地建设的支持，也离不开众多社会体育指导员的大力普及推广和志愿健身指导。本次活动就由我区多位国家级社会体育指导员携手组织开展的。”

据区社会体育指导员协会相关负责人介绍，社会体育指导员常年活跃在基层社区和村镇第一线，随着上虞区社会体育指导员队伍的不断壮大，他们已成为推动群众体育发展并构建全民健身公共服务体系的重要力量。

（通讯员 魏梅芳 成 波）

短消息

### @杭州滨江区

**本报讯** 近日，杭州市滨江区健身秧歌协会在钱塘江南岸“钱王射潮”雕塑广场举办了“全国第八套健身秧歌”培训班。来自10多个社区的20位健身秧歌老年骨干参加。

（通讯员 陈润秀 潘国峰）

### @长兴

**本报讯** 10月24日—28日，2022年浙江省老年人太极拳（剑）裁判员、教练员培训及交流活动在长兴县举行，共有60余人参加。

**又讯** 10月27日-28日，“喜庆二十大·奋进新征程”2022年浙江省老年人太极拳（剑）交流活动举行。来自全省14支代表队的运动员、教练员、裁判员共180余人参加。

交流活动进行了太极拳（剑）个人、集体共计三轮比赛。其中，杭州富阳队在众多队伍中脱颖而出，共夺得7个集体和个人项目的第一。

（通讯员 鲍学红）

### @新昌

**本报讯** 日前，新昌县老年体协组织60-69岁老年人参加国民体质监测，通过肺活量、握力、坐位体前屈等七项测试，反映出受试者的生理机能和身体素质，帮助受试者了解自身体质，为他们参加体育锻炼提供科学依据。

（通讯员 吕明洪）