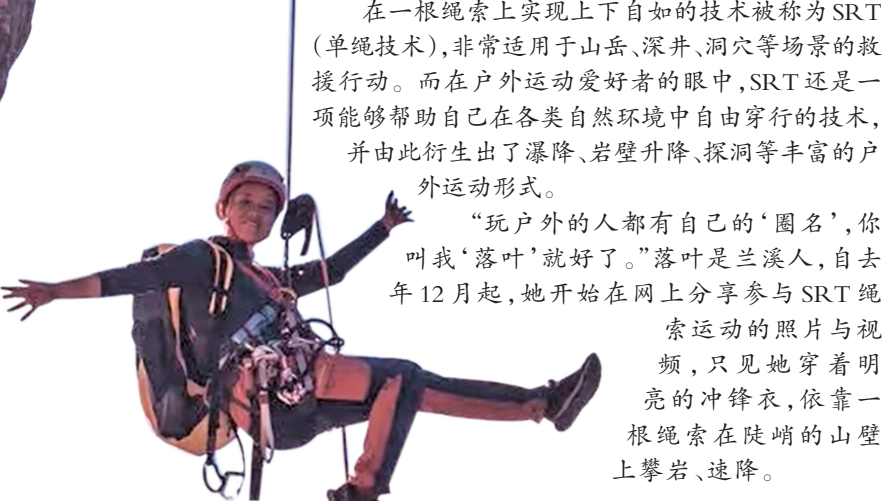


# 越过高山,用一根绳索体验“岩壁芭蕾”



在一根绳索上实现上下自如的技术被称为SRT(单绳技术),非常适用于山岳、深井、洞穴等场景的救援行动。而在户外运动爱好者的眼中,SRT还是一项能够帮助自己在各类自然环境中自由穿行的技术,并由此衍生出了瀑降、岩壁升降、探洞等丰富的户外运动形式。

“玩户外的人都有自己的‘圈名’,你叫我‘落叶’就好了。”落叶是兰溪人,自去年12月起,她开始在网上分享参与SRT绳索运动的照片与视频,只见她穿着明亮的冲锋衣,依靠一根绳索在陡峭的山壁上攀岩、速降。

## 克服恐高 能看到更美的风景

落叶是个从事财务相关工作的上班族,只能在周末或节假日抽空锻炼身体。“最开始我的运动方式比较孤独,就是出门跑步,后来逐步开始尝试徒步、骑行等更贴近户外的运动,交到了一群爱好相同、时间匹配的朋友。”落叶说,为了保障安全,她每次出门都与朋友结伴而行。

2020年,落叶发现有朋友在玩绳索运动,她顿时起了兴趣。“徒步虽然可以看到城市之外的风景,但视角有限,很多地方没有办法靠双脚抵达。”为了看到更美的风景,落叶学起了单绳技术,一步步进阶成了一个绳索玩家。

别看落叶现在能熟练地

在山间攀岩,但一开始她还有点恐高。“以前我站在楼上都不敢往下看,在接触绳索的过程中,我慢慢跨过了恐高这道槛。”为了训练,落叶往往会找一个小山坡,将绳子固定在山顶,不断利用器械反复上下,以加强对技巧的掌握。

有很多人理解为什么要玩这么危险的运动,对此落叶有不同的看法。在积累了丰富的绳索运动经验后,她认为自己“越玩越小心”。“所有运动都有一定的风险系数,每次外出我们都会选择成熟的路线,团队之间也会相互提醒,保证操作的正确与规范,尝试之后就会发现这项运动并没有想象中那么可怕。”

## 无季节性 一年四季都可以玩

“玩绳索并没有季节限定,只要夏天不怕热,冬天不怕冷,一年四季都可以玩。”

据落叶介绍,北山有丰富的徒步路线,从兰溪红岩脚往上,就可以看到她视频中的冰瀑布,“这些视频是几年前拍的,等山上的雪积得厚一点,我还会去打卡”。

当被问及印象最深刻的一次经历时,落叶马上回想起

刚接触绳索运动时,就遇到云海

那是一个9月,落叶与朋友的目的

## 团队合作 对身体素质有要求

绳索运动不是一个人的独角戏,而是一个团队项目。“第一个人在上升的时候,必须有另一个人在边上保护,而且上去放绳和下来收绳也分别需要两个人来做,因此玩绳索的时候,一定需要多人的配合。”落叶所在团队人数5—10人,相近的技术水平与默契的配合保证了每一次出行的速度。

伴随着户外运动热潮的兴起,绳索运动被更多人认

识,但这绝对不是对“运动小白”友好的项目。“玩绳索对身体素质有一定的要求,首先体力要好,能背着自己的装备爬山;其次还要有比较好的平衡能力与核心力量,因为上升下降的时候,整个人的重量都靠腰部的那根安全带来承受。”落叶建议想要尝试绳索运动的人从基础锻炼做起,并系统地参加单绳技术培训,掌握器械的操作方法。

(通讯员 郑宇恒)

## 这场“蓝朋友”的联赛活力满满

“嘟——嘟——”随着裁判员一声悠扬的哨声,一场消防员篮球比赛正式开始。为进一步活跃队伍文化生活,激发指战员以昂扬向上、奋发有为的状态投身到各项重点工作中去,1月5日,衢州市消防救援支队举办了全市消防救援队伍首届“衢消BA”篮球联赛。自报名以来,受到了全市指战员的积极响应,来自全市的9支队伍共计167名选手参赛。

首场比赛在开化队和柯城队中展开。赛场上,参赛队员激情满怀、攻防有序、全力以赴,场上比分交替上升,攻守交换你来我往,场下观众的助威声、呐喊声此起彼伏,整个赛场气氛不断升温,全面展现了衢州消防敢打

必胜、顽强拼搏的精神风貌。“这场比赛双方队伍比分非常接近,我的心情也跟着分数起伏,为场上队员紧紧捏了把汗,但这就是篮球的魅力所在,不到最后输赢未定。”在场的观众说。

“我们对篮球都很热爱,作为消防队员,最大的优势就是能跑,体能好。”来自开化队的队员说,但这样也导致了比赛激烈,难分胜负。

衢州支队相关负责人介绍,借助赛事,下一步,衢州支队将进一步做好赛事组织工作,协调做好各项服务保障,激励全市消防救援队伍将“竞技场”上焕发出来的比赛热情转化为做好消防工作的不懈动力。

(通讯员 孔佳晨)



## 套个圈

1月6日,德清县地理信息小镇幼儿园举办第二届亲子定向运动活动。孩子们与爸爸妈妈一起寻找方向,定制路线,感受定向运动带来的快乐,同时增进亲子关系。

通讯员 赵宁

## 乡贤助力,龙舟竞渡蒋村港

“一二! 一二! ……”新年的冬日暖阳中,一声声清脆激昂的口号声,从碧波荡漾的杭州蒋村港传来。日前,在杭州市西湖区蒋村街道新乡贤联谊会的大力支持下,“青春勇毅‘龙’行万里”2024友谊赛正式开赛。

蕴含着“团结、拼搏、奋进、和谐”精神的蒋村龙舟,薪火相传,也成为了现代青年朋友喜爱参与的一个运动项目。当天一早,四支参赛队伍齐聚蒋村港亚运公园,开启美好的一天。赛枪一响,各队龙舟如箭离弦,队员们在水面上飞桨逐浪,咚咚的鼓声和龙舟队员的呐喊声交织,仿佛是河面“交响曲”,唤醒了一条条“巨龙”。

“加油! 再加把劲儿”“快超

过去”……杭州外国语学校龙舟代表队说:“初期不了解,但如今已爱上这项运动。带给我的不仅是健康的身体,还能体验体育的真正魅力,感受龙舟文化的积淀深厚。”

“龙舟是根植在老蒋村人心底的水乡情结,乡贤联谊会希望通过支持、参与更多龙舟主题活动,把龙舟精神传递给下一代,让大家进一步了解、感受、弘扬我们引以为豪的龙舟传统文化。”蒋村新乡贤联谊会沈会长欣慰地表示,接下来,蒋村街道也将积极挖掘、发挥新乡贤力量,厚植新乡贤故土情怀,充分激发新乡贤干事创业的积极性和创造力,凝聚合力,共建共享美丽家乡。

(通讯员 殷延芬 尤敏敏)