登顶南极洲最高峰，建德勇士期待完成“7+2”梦想

近日，建德户外运动爱好者章键抵达南极极点（南纬90度），从南纬89度徒步到这里共耗时7天总徒步里程112公里，这也是建德第一个徒步1个纬度到达南极极点的人。

去年5月，章键从南坡成功登顶珠穆朗玛峰，彼时他就透露自己想要完成“7+2”探险计划的想法。（“7+2”是登顶七大洲的最高峰、徒步南北极点的极限探险活动，这也是地球上的9个“极限点”。）今年，章键出发开启"7+2"探险计划的第六站，此站任务共三个，攀登文森峰、徒步到南极极点和攀登南美洲最高峰阿空加瓜峰。

文森峰是南极洲最高峰，海拔4892米，位于南极圈内。章键所在的登山队抵达文森峰大本营后，从这里出发他们先后到达C1营地、C2营地，其间营地刮起大风，章键在帐篷里拍摄了大风刮过簌簌作响的视频发在朋友圈后，有人留言“隔着屏幕都感觉到了冷”。由于天气不作美，在C2营地休整几天后，章健终于等来一个直接冲顶文森峰的好天气。章键说，他们是最后一个到达C2营地的登山队，结果变成第一个去冲顶的队伍。

从C2营地出发用时7小时40分，爬升1000米，章键登顶南极洲最高峰文森峰。章键说：“攀登的艰苦不必描述，当时内心最高兴的是又完成一个大洲最高峰登顶任务。”而返回联合冰川大本营的章键，仅休整5天后，就开启在南极大陆的第二个任务——徒步南极极点，他们需要从南纬89度走到南纬90度的极点，预计110公里-120公里。他和队友乘坐飞机在经历4个小时飞行后，降落在南纬89.322度。

“扎营地所在的雪地被大风吹得坑坑洼洼，都是小沟壑，我们踏着滑雪板、拖着雪橇，不太好走。”章键表示，在南极，太阳一直在头上转着照，目光所及都是白茫茫的雪原，没有参照物，队伍行进方向靠的是指南针。在徒步过程中，哈出去的气会直接变成冰霜，手机不做好保温措施就会自动关机，更不要说脸部和手脚了，稍不注意就会冻得发痛。不过好在由于南极大陆进入极昼期，天不会黑，帐篷被太阳晒得像“蔬菜大棚”一样的温暖，“睡觉用零下40度的睡袋，结果天天被热醒。”章健笑道。

最终，经过四天的艰难险途，章键一行顺利抵达南极极点——南纬90度，成为建德第一个徒步1个纬度到达南极极点的人。四天时间了，章健和队友们共徒步57个分度，行走距离112公里。

“和攀登珠峰的心情特别不一样的，到达南极点的感觉真的很震撼！”章键表示，南极点是地球的最南端，结合南极洲的历史，他真心为自己感到骄傲！“登山是一个极限追求的过程，都是生命的高度与极点挑战，在这里却有另外一个不得不亲自徒步去抵达的里程碑——南极极点。当你抵达南段地轴之上，回首四望皆是向北。在这片白茫茫的荒原上，时间仿佛静止，地球就好似宇宙混沌初开时那般模样。”

值得一提的是，“有心”的章键在出发此次探险计划之前就特意制作了一条横幅，在南极点他们打开了条幅，拍了一张“打卡照”，为17度建德新安江——宜居建德“代言”了一回，“因为这里可以坐飞机到极点，我还是想有更多的建德人能来这里看看！”

接下来，章键将飞往阿根廷，去完成第六站之行的第三个任务——攀登南美洲最高峰阿空加瓜峰。

（通讯员 胡燕群）

乐此不匹

12月18日，开化县文广旅体局首届匹克球赛在开化县挂榜山匹克球场馆内激情上演。本次比赛分2个组别，吸引开化县文广旅体局45名职工报名参加。

通讯员 张顺全 余林森

温州百姓健身房有位“免费私教”

“123走，加油，注意发力！”自2018年温州体育中心百姓健身房开业至今，几乎每天都能见到健身达人夏跃的身影，常在百姓健身房锻炼的市民总爱亲切地叫他“夏教练”。

“我一直非常喜欢运动，退休之后基本上每天都泡在百姓健身房里了。”66岁的夏跃是一名健身“深度”爱好者，他告诉记者，自己年轻时爱好举重，曾是温州体校第一任专职举重教练，举重和健美专项力量训练和小肌肉群训练有共性，因此他对健身技能和知识十分了解。夏跃回忆，有一天，他看到一个来锻炼的中年人不知道怎么用健身器材，就上前指导了一下。此后，每次来到健身房，夏跃都会主动给来运动的市民进行健身指导，还会邀请自己的朋友来健身房一起锻炼。

跑步机、椭圆机、立式健身车、360多功能综合训练架……体育中心百姓健身房内的专业健身器材令人眼花缭乱，这些器材怎么用，的确容易让初次接触健身的市民犯难。“有些不常运动的人，刚开始接触健身，不会用器材，也不懂运动理论知识，找不到发力点。”他说，“所以我每次过来都会训练两个小时左右，自己锻炼的同时也能帮其他人，这也是举手之劳。”夏跃说，跟他一起锻炼的“学员”有很多，年龄下至10岁，上至70岁。

市民邵先生是夏跃的学员之一，两年前，他还是一名“健身小白”。邵先生说：“以前我没有接触过锻炼，后来听说家附近有百姓健身房，就想着过来试试。没想到在健身房遇到了夏教练，有了专业的指导，我一下子就尝到了甜头。”邵先生笑着说，坚持运动两年下来，不仅身体更好了，连身材都变好了。他告诉记者，自己还带动了身边的十多位朋友加入健身队伍，他们也都成为夏跃的学员。夏跃表示，希望今后能有更多市民加入健身队伍，也希望健身爱好者一起加入“公益教练”的队伍。

据了解，温州百姓健身房按服务半径不大于1.5公里或服务人口不少于5000人的标准进行统筹规划、科学布局，打造“群众家门口的健身房”。截至目前，温州已累计建成百姓健身房超400家，其中还有不少是在夜间甚至全天开放，满足市民随时健身的需求。

金华乒乓好手齐聚 前“国手”也来助阵

本报讯 近日，2024年金华市职工乒乓球巡回赛总决赛拉开战幕。今年，金华市职工乒乓球巡回赛吸引来自金华各县（市、区）24支代表队，经过两个多月的激烈角逐，最终有16支代表队160名选手入围总决赛。前中国国家乒乓球队队员车晓曦也来到比赛现场助阵。

“很高兴来到总决赛现场，能在这里和高手们沟通交流、切磋球技，很过瘾！”来自金东区总工会代表队的吴雨涵练习乒乓球已有12年，虽年纪轻轻但已是一名基本功扎实的“老将”。比赛现场，他和队员们一路“过关斩将”，贡献了众多精彩瞬间。“我们的队伍球龄都比较长，为了准备比赛，大家也很认真，每周会去义乌的俱乐部集训一次。今天和高手们现场过招，相信我们也会有很多新收获。”

在现场观看了比赛后，车晓曦也感叹金华的乒乓球赛事近年来越来越精彩。“之前我多次来过金华参加比赛，能感受到这里的乒乓球氛围很浓厚，希望这次比赛大家能赛出风格、赛出水平。”

金华市总工会相关负责人表示，通过一系列乒乓球赛事活动，将金华职工的体育竞技水平和良好的精神风貌提升到新的高度，下一步金华将继续加大对职工体育活动的支持力度，举办更多丰富多彩的体育赛事，不断提升职工的获得感、幸福感。

（通讯员 何思涵）