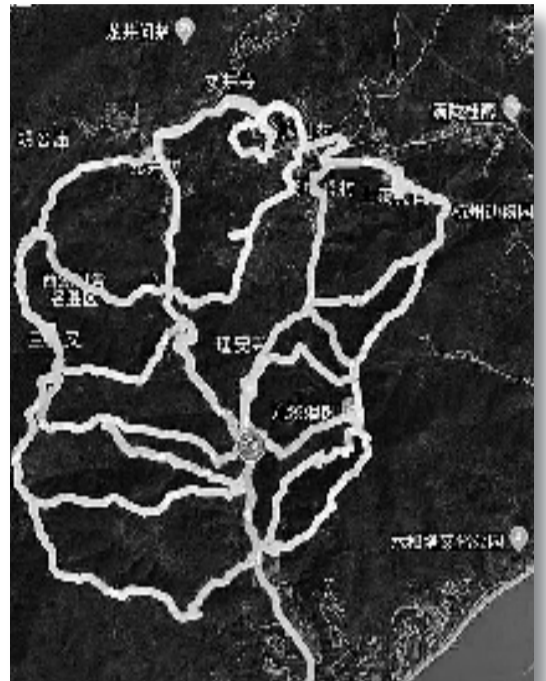


全程42公里用时16小时 有人把西湖群山走出了一朵“花”

本报记者 李颖 王琼
通讯员 王萍琴

跑步跑出各种轨迹图形是许多跑友的爱好的,西湖边的玫瑰跑更是受欢迎。除了路跑,杭州有人在西湖群山中走出了一朵花。

这朵花还有一个很好听的名字,叫“你若盛开,蝴蝶自来”,全程约42公里,以九溪路和乾龙路为主轴,把周围的土路、野路都打通,构成了一朵漂亮的牡丹花。



52岁的魏旗 最大爱好是钻进西湖群山

走出这朵花的作者名叫魏旗,今年52岁,家住三墩,周末最大的爱好,就是钻进西湖群山。

这条线路,是他花了16个小时走出来的。“这条线的起点是九溪公交站,终点在九溪烟树,以九溪路和乾龙路为主轴,把周围的土路、野路都打通,全程大概42公里,正好一个全马的距离。”魏旗告诉记者,“这个灵感来源于西湖玫瑰跑,几乎跑步爱好者都知道玫瑰跑,这已经成了杭州跑圈的名片。我就想,西湖群山这么多路,这么多景点,我也把它们连起来,走出花来多好。”

魏旗通过手机APP导入了很多登山爱好者的轨迹,先在手机上把图案绘制了出来。“我把大家的轨迹整合起来,事先规划好,大概拼出了这朵花的形状。”即使有了形状线路,魏旗依然花了大量的时间去摸索,“中间走错了不少路,完成这条线

路我一共分了2次,每次都花了8个多小时。”

线路全程约42公里,魏旗一共拍了320余张照片,把每一个岔路口都拍了下来。“我把每个岔路口都通过照片记录下来,方便给大家做攻略。以后有人想来走这条线路,都不至于走错路。”

把西湖边的土路连起来 走出各种图案

魏旗从2017年6月开始爬山,几乎每周末都会钻进西湖群山里。“我工作老坐在办公室,不怎么运动,就想着多走走锻炼一下。一开始就在路边走走,后来走进了山里,距离也从短距离到了20公里、30公里、40公里。”

许多登山爱好者都喜欢探索土路,魏旗也不例外,他告诉记者:“西湖边游步道居多,但是阶梯走多了对膝盖负担大,我感觉走土路更舒服些,而且还有很多不一样的景色都藏在土路上,走游步道会错过

很多风景。”

这几年,魏旗在西湖群山中走出了许多不一样的图案,“天梯”、“百鸟朝凤”、“神犬哮天”……走轨迹、取名字、做名片、介绍亮点,魏旗做得津津有味。每条线路场岔路口,魏旗都会拍下照片,“杭州是群山,走起野路来还是会有不少人走错路,我把土路连起来,把山中的各个景点串联起来。比如‘神犬哮天’,以小西天为起点,横跨灵隐、天竺寺庙群。我走过每条线路都会岔路口拍下来,记录下路线,这样大家就可以跟着我的线路去走,给后来人做好攻略。”

魏旗养着一条柯基犬“可乐”,经常背着它行走在西湖群山里,或者在岔路口做志愿者为人引路。他说:“作为行者,我们在徒步时都在体会不同的心境,有的是超越、有的是征服、有的是释放自我。当创意遇上徒步,就是把大地当画板,用脚步做蜡笔,去丈量,去表达。”

有拔河特色学校,有国家级训练基地 衢州烙上了拔河运动基因

本报讯 拔河运动和衢州这座城市之间的连接从来没有像现在这样紧密。

8月7日,中国拔河训练基地揭牌暨巨化集团“8.8”全民健身日活动启动仪式在巨化集团工人文化宫进行。活动当天,中国拔河协会主席何珍文特地赶到衢州为巨化集团中国拔河训练基地、衢州职业技术学院中国拔河特色学校揭牌。

“中国拔河训练基地,全国现在命名的基地不超过10个。中国拔河特色学校,衢州职业技术学院是全国第一家。从这里就可以看出来,衢州在全国拔河运动当中所处的地位。”

在巨化集团新建的拔河馆——中国拔河训练基地,中国拔河协会主席何珍文很开心。他告诉本报记者,虽然说在国内衢州并不是拔河运动(竞技)最高水平,但是这个项目在衢州开展得很好,除了巨化集团的中国拔河训练基地之外,衢州还有了国内第一所拔河特色学校。另外,2022年亚洲拔河锦标赛暨国际拔河公开赛也将在衢州进行。

衢州市体育局局长汪晖介绍说,2022年亚洲拔河锦标赛暨国际拔河公开赛能够申办成功,衢州这座城市展现在世人面前的生态环境起了大作用,但

也离不开拔河这项运动在衢州的发展。巨化集团拔河队经常参加全国性,甚至世界性比赛,拿到了很多好成绩,推动了拔河运动在衢州的发展。江山市每年的乡村运动会,拔河是其中一个固定项目,参与的人非常多,像泥地拔河这样的项目就吸引了无数人参加。

衢州职业技术学院公共体育部主任郭大勇指着学校体育馆一块空旷的地方告诉记者,那里将是拔河运动设备放置的地方。因为还在暑期,学校里暂时还看不到太多与拔河相关太多信息。实际上之前在大学生拔河比赛取得不错成绩的衢州职业技术学院拔河队,主要是借用巨化集团拔河队教练和训练场地。

“学校休闲体育专业的人才培养方案里,排定了一门课程叫趣味拔河,是每个学生的必修课,有学分的。这个课程主要讲授一些和拔河相关的专业知识和技能,这批学生学好了之后,今后从事体育工作时可以进行推广和普及,更加专业化去把拔河这项运动推广开来。”

郭大勇告诉记者,拔河联赛已经是学校的一个品牌活动。除了竞技拔河之外,目前他们又在开展



趣味拔河。

在巨化拔河训练基地,小时新闻记者遇到了女队员杨雪珍,刚刚结束的展示她和队友(共8人)拉出了1000公斤的力量。她告诉小时新闻记者,她以前是玩瑜伽的,后来尝试一下拔河,没想到玩着玩着上瘾了。虽然现在退休了,但是拔河她没想到放弃,每周3~4次的训练从来不缺席。

像她这样的喜爱拔河的女队员,队里还有十几个,不久前的浙江省女子体育节,她们刚刚获得冠军。 本报记者 高华生 通讯员 金莉娇