

李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ③

陈祎昕
95后古道“探路者”

宁波周边的古道是众多登山爱好者的的好去处。95后“小歪”陈祎昕7年内穿越了近400条古道,还在每个周末组织公益登山。每到一处,他都会把信息量十足的指路丝带系在路口,还为爱好者建了公众微信号和微信群。他说:“登山这项运动是我的执念,我愿意放下身边所有的事情去登山,希望以我个人微小的力量,带动更多的人来到户外,感受登山的魅力。”

宅男变爬山狂人

作为一个95后,为什么会爱上登山,是手机不好玩还是电脑不好玩?听到这句玩笑话,陈祎昕不禁乐了:“就是因为这些玩太多了才要去登山。”

陈祎昕是典型的城里孩子,他说自己从小看着火车长大,“我家就在火车站旁边。说出来不怕笑话,我以前都不知道宁波有山。”7年前,他还是个大门不出的宅男,第一次登山,是被家人拖着去的。“2011年,正读高二的我和家人一起登上了达蓬山。”第一次的登山经历给他留下了很深的印象,“当时是抱着缓解学习压力的心态去的,没想到站上山巅的那一刻,心情豁然开朗。”从那以后,每逢周末,他的身影便出现在横溪松石岭古道、横街大岙

岭古道、北山休闲游步道等地。

既定路线的古道走得多了,陈祎昕冒出了不安分的念头,“能不能探索出不一样的路线?”他下载了“户外助手”“奥维互动地图”等APP,研究起驴友的爬山轨迹。接着,据此规划新的路线,并对新路线进行实地考察。“宁波公交能到的地方都去过,我曾经把横溪和横街全程140公里的古道绘制出来。”新路线纳入了古道旁边的防火道、小径,“刚开始没规划好时间,有几次走到天黑,错过了末班公交车,很狼狈。”按照陈祎昕的经验,竹林最容易迷路,因此每次探路他会带上三五好友,“虽然毛竹林里哪儿都是路,但也需开发出一条坡缓易走的路线来。”

公益登山一呼百应

对于陈祎昕和他的登山小分队来说,路线“认证”可是头等大事。“在同一个区域,方圆20公里,需耗时1-2个月才能规划出一条路况较好的环线,因此每次活动的线路都是探索数月的成果。我会把探索失败的道路在地图中标记出来,难走的路直接在地图中删除。”陈祎昕说,经他“认证”的路线相对成熟,他们至少实地考察了两遍。许多户外团体之所以被困山中,他猜测很大一部分原因是事先没有经过实地探索。

陈祎昕把这几年探路的经验、教训和路线,一股脑写进了微信公众号“宁波摄影登山户外”中。在这个公众号里,爱好者只要输入山区公交线路或目的地,就会跳出详细的公交线路和发车时间表。“我收录了宁波的近400条古道,公交都能到达山脚下,从最东的北仑峙头山到西边的

奉化唐田村,最大跨度99.6公里。”

因为登山,原本内向的陈祎昕变得自信而健谈。在他的身边,常年围绕着一群志同道合的伙伴。他有一个“宁波周边登山部落”微信群,只要他发起登山的号召,经常能一呼百应。除了登山,他还爱上了跑马拉松,“一年参加两次,1000人中差不多排在第230名这样。”

从6月开始,陈祎昕的周末探路小分队因天气原因暂停活动。他计划着等9月气温回落,就在每周六组织团队探索新的山路,每周日带队公益登山。“小伙伴们说我的足迹覆盖了四明山脉,但我觉得还不够广泛,这只是‘冰山一角’。他还有更远的目标,“宁波的山区还有近千条隐藏线路有待探索,如果每年能探索出160条左右新路线,那么登山者的足迹将更广泛,他们看到的风景将更美丽。”

申报
方式 任何健身运动项目的典型人物
符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月~11月进行,分以下几个阶段:民间体育人申报;媒体发布参选人信息;专家评定组预审;网络公示投票;专家评定组评定;报纸公示;表彰颁奖。最终评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名,颁发获奖证书,各奖励人民币1万元(税后)。

可申报对象为:2016年1月9日~2018年4月31日期间,在宁波市全民健身活动中涌现出来的全民健身典型人物,并且在此期间从未获得过各级政府或各级单项体育运动协会的奖励,从未获得过各级行

政经费补贴。参与评选者可以个人申报,也可以通过社区、各级单项体育运动协会、社会体育组织等单位推荐。评选活动申报截至9月20日,有意参评的健身爱好者,可登录宁波市体育发展基金会网站(网址: <http://tyfzjjh.nbty.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格,表格按要求填写后打印、签名,然后将签名表格拍照发送到电子邮箱:ldsszyt@163.com。除表格外,申报内容可另附电子版申报人事迹介绍文字,同时要求上传申报人健身锻炼场景图片至少两张(横、竖构图各一)。

记者 庞锦燕



陈祎昕7年来走了近400条古道。

宁波市青年舞蹈团成立

本报讯(记者 俞素梅)宁波的“舞痴”们有家啦!昨天,宁波市青年舞蹈团在五一广场西楼举行了揭牌成立仪式,群舞《芳华》、独舞《走马》……一场精彩的揭幕演出展示了这个新成立的舞团不凡的起点,浙江歌舞剧院舞蹈团团长、著名舞蹈家刘福洋助阵亮相。

据了解,宁波市青年舞蹈团由市文化馆、市舞蹈家协会和市工人文化宫三方联手组建,是一个业余性质的公益团体。由市文化馆干部吴佳担任团长,宁波外事学校舞蹈老师周明亮担任艺术指导,固定的排练场地位于市工人文化宫。

据吴佳介绍,成立这个团是为了推动宁波群众舞蹈事业的发展,打造一支具有准专业水平的业余舞蹈品牌团队,在我市推行的“一人一艺”全民艺术普及工程中起到引领和示范作用。“我们把散落在各个角落的喜爱舞蹈的人聚集起来,组建起了一个家。今年4月发布组团的消息后,共有40多人报名,经过面试,有22人成为宁波市青年舞蹈团的首批成员。他们中,大部分是舞蹈老师,还有在甬高校的大学生等。”据悉,舞蹈团还将继续招募成员,理想的规模是32人左右,凡年龄在18-35周岁、有一定舞蹈基础,男1.70米、女1.65米以上的市民,都可报名。需要提醒一下的是,舞蹈团每周固定训练一次,遇到参赛、创排新节目、演出等情况,还将进行加练和集训等。

在昨天的成立仪式上,市青年舞蹈团举行了亮相表演,群舞《芳华》以及傣族舞组合、蒙古族舞组合等节目展示了团员们一定的舞蹈功底,助阵演出的浙江歌舞剧院舞蹈团团长刘福洋表示,团员们的表演状态很好,以后愿和宁波市青年舞蹈团多合作。



成立仪式上表演的群舞《芳华》。记者 周建平 摄

福彩开奖信息

七乐彩第2018090期:

02 03 12 14 15 22 23+17

15选5 第2018208期:01 06 07 12 14

3D 第2018208期:4 5 2

体彩开奖信息

6+1 第18089期:2 7 1 9 4 0 1

20选5 第18208期:09 11 14 15 17

排列5 第18208期:1 7 5 3 0

(均以公证开奖结果为准)