



林柯羽在雪山上。受访者供图

宁波女将林柯羽 谈极限运动： 体能是挑战的基础

刚刚结束的2019青海·岗什卡第二届高海拔世界滑雪登山大师赛中，宁波女将林柯羽参加垂直竞速项目角逐获得第八名，她也是我市首位完成高海拔滑雪登山赛的女子选手。“我就是这么一个人，对于感兴趣的东西，都要去尝试、体验。”昨天，刚刚回到宁波的林柯羽接受记者采访时说。

融合滑雪和登山的运动

在人们的传统观念中，滑雪和登山是两个截然不同的概念。滑雪登山运动是把这两个项目结合而成的山地户外运动，该项运动以雪山攀登综合技术为主、滑雪技术为辅，可以简单理解为“登山加滑雪，爬上去，滑下来”。作为一项对登山技能和滑雪技术都有较高要求的综合项目，融合了滑雪和登山两项极限运动的共同魅力。

本次比赛场地岗什卡雪峰，位于青海省海北藏族自治州门源回族自治县境内，海拔5254.5米，是祁连山脉东段的最高峰。这里也是我国第一个高海拔高山滑雪登山基地，被业界誉为“盛夏的滑雪登山乐园”。比赛设两个项

目，短距离赛选手在海拔4800米处展开争夺；垂直竞速赛选手从海拔4300米攀登至海拔4800米，然后进行大约2000米长度的滑雪。

林柯羽参加了垂直竞速赛，以26分22秒完成比赛，名列女子组第八名。值得一提的是，前八名选手中只有她是业余选手。“这是我第二次参加高海拔滑雪登山比赛，去年10月在西藏参加了洛堆峰全国滑雪登山大会，洛堆峰海拔6010米，当时获得了女子冠军。”林柯羽告诉记者，她今年2月还参加了2019亚洲杯滑雪登山赛，获得垂直竞速赛公开女子组第四名、个人越野赛公开女子组第五名。

喜欢“尝新”的业余选手

“我并不是体育运动专业出身，但是喜欢上了这项运动，就努力去实践。”林柯羽说，自己从小就有桀骜不驯，“小学、中学的时候，听说200米和400米最难跑，我就偏偏要参加这两个项目。小时候觉得骑摩托车很酷，于是一到法定年龄就去考了驾照。”工作之后，她也保持着运动习惯，长期坚持跑步、爬山、瑜伽等项目。

同时，林柯羽也不断尝试新的运动项目。“2016年去大连出差，看到有人玩帆船还可以考证，第二年我就专门去大连考取了游艇驾驶证。”2017年去欧洲，她租了一辆小排量手动挡汽车，从意大利阿达梅洛PDL雪场出发，经过瑞士境

内，回到意大利阿尔卑斯北部多乐美地雪场的中心地带。“连续开了6个多小时，一路上经过多少个Z字弯都不知道，全程是我独自操作，感觉一直是在急转弯、上坡、下坡。后来当地人说，还从来没见过中国人在这条路线自驾游的，并且是个女孩子。后来我查了下，这条路线号称‘世界20条死亡公路’之一。”

林柯羽目前的工作和滑雪装备有关，所以她从2017年开始接触冰雪项目。“去年我现场观摩了青海·岗什卡第一届高海拔世界滑雪登山大师赛，现场有人问我，‘你怎么不试试呢’，于是我马上决定尝试。”

挑战高难运动需要好体能

“对我来说，几乎没有高原反应，但滑雪登山运动确实是比较虐的项目，高海拔就已经够辛苦，我们还需要穿着滑雪板往上攀登，到达指定位置后再往下滑雪。”林柯羽告诉记者，能够挑战这项运动，得益于自己长期的体能积蓄。“我觉得能够成功参与滑雪登山，90%的原因是自身体能储备足够，不然的话到了高海拔地区走路都累，别说运动了。”

林柯羽长期坚持在健身房做基础体能训练，“说实话，五六年前进健身房训练主要是为了塑形，后来越来越觉得，核心力量练好了，参加什么项目都

不怕。”她现在每周保证训练三次以上，每次一个半小时。

目前，林柯羽是宁波唯一参与滑雪登山比赛的女将，这是一名骨子里热血沸腾的女子，她喜欢这种生活方式，也乐于不断挑战。“接下来我还计划去挑战更高海拔的雪峰，也还想体验攀岩、滑翔伞等运动项目。所有的极限运动，都能让我感知自己每一块肌肉收紧时的力量，感知心肺功能的极限，这些体验是实实在在能感受到的，是会在生命中留下痕迹的东西。”

记者 戴斌

宁波小将周昊东 开抢奥运积分

苏迪曼杯羽毛球混合团体锦标赛结束之后，周海生前往儿子周昊东下榻的酒店碰头。“也就聊了20分钟。”不过临走前，他和儿子拍了张照片，还激动地告诉朋友们，“这是我和世界冠军的合影。”

昨日，本报记者见到了从广西南宁回到宁波的周海生。

现场激动人心 周昊东上场手不抖

周海生是田径专业出身，尤其喜欢篮球和羽毛球，曾在宋诏桥小学和蓝青小学任羽毛球队教练。业务学习再加上给儿子加油，国内大大小小的羽毛球比赛，周海生没少去现场观战。

“周昊东第一次全运会参加是在2017年，那时我看全运会羽毛球赛已经有5届了。”尽管有如此丰富的球迷经历，周海生还是被南宁苏迪曼杯的主场氛围惊呆了。“我17日抵达南宁，所有中国队的比赛全部观看。小组赛开始气氛就很热烈，中国队每场比赛观众都爆满。有一场比赛，距离比赛开始还有很长时间，我出去买个水，回来位子也找不到了。”

周昊东和搭档韩呈恺小组赛亮相，周爸爸称周昊东表现不错，并没有紧张。“团体赛和个人赛不一样，又都是年轻人，我看到有好几个运动员上场第一局都会手抖。到周昊东上场，他控制住了，手没抖。他们第一局发挥得不好，第二局和第三局发挥比较正常。”

和世界冠军合了影 还提了要求

在广西南宁，虽然和周昊东离得很近，但周海生能和儿子说上两句话的机会少之又少。“我17日去，27日回来，只在宾馆门口见了2次，每次也就20分钟。”周海生说，队里纪律严明，酒店管理到位，外来人员不能进入酒店，队员不能随意外出。

27日晚上，站在酒店门口，周海生嘱咐已经成为世界冠军的儿子：“多拿奥运积分，争取进入世界前八。”

2020东京奥运会积分周期将从2019年4月29日开始，到2020年4月26日结束，在此期间，运动员参加比赛获得的积分，将关系到他们能否获得东京奥运会参赛门票。具体到双打方面，一个国家代表队想要派遣2对运动员，需要这2对运动员的积分排名都在世界前八才可以。

周海生和儿子分别前，特意让队友拍了张父子合照。这张照片被周海生放在了朋友圈，附言：“和世界冠军合影，真的好开心啊！”据了解，接下来，周昊东将前往澳大利亚参加羽毛球公开赛，争抢奥运积分。

记者 邹鑫



周海生(右)与儿子周昊东合影。受访者供图

福彩开奖信息

双色球第2019061期:03 17 19 24 27 31 12
3D第2019141期:3 1 5
15选5第2019141期:06 07 08 10 13

体彩开奖信息

6+1第19061期:1 8 7 5 2 1 3
20选5第19141期:02 04 07 10 13
排列5第19141期:0 0 4 0 8

(均以公证开奖结果为准)