

武汉体育周刊

2024年6月26日 星期三 责编:陶清 美编:职文胜 版式:邱巍 校对:洪涛

运动武汉

盛夏时节 武汉“局部有雪”
来中润趣谷体验“雪上飞”

“你在南方的艳阳里，大雪纷飞……”中润趣谷四季滑雪场，让歌里的梦境变成了现实——6月25日，50名经网络征集而来的市民齐聚在这座刚刚全面升级开放的滑雪场，滑雪嬉戏，流连忘返。“这里面真的是太凉了，我都不想走了。”雪道边，8岁的阮梦阳开心地说。

市民在中润趣谷四季滑雪场滑雪嬉戏，流连忘返。
喻志勇 摄



感受真正的四季滑雪场

中润趣谷四季滑雪场坐落于武汉经开区军山新城，依山而建，总面积约为1万平方米。雪道长度超过180米，坡度为10度至15度左右，适合不同水平的滑雪爱好者。换上滑雪服，从超过30℃的室外走进雪场内，说话都直冒白烟，感觉用一句话来形容——“冰冰凉，透心凉！”

据介绍，3年前这座雪场初建时，是一个全开放建筑，只是在雪道上搭建了一个篷顶。去年升级为半封闭状态，雪道四周加装了挡板。而今年3.0版本的雪场变成了一个类似于大冰柜的全封闭建筑，室内平均气温可在4℃到-5℃之间调控，是一座真正的四季滑雪场。

中润趣谷景区负责人张鹏介绍说：“中润趣谷四季滑雪场旨在为游客提供四季皆宜、全年无休的滑雪体

验。这里还有在树林中建成的无动力亲子乐园和群山环绕的露营地，加上特色鲜明的水上体验项目以及越野卡丁车，成为一个集各类潮流运动于一体的综合性旅游地，可以为市民休闲度假提供丰富多样的选择和吃喝玩乐服务。”

目前，中润趣谷四季滑雪场拥有40名经过专业培训、执教经验丰富的教练员，随时可提供单板和双板的教學服务，特别适合“零基础”的初学者。雪场总教练黄春喜从业时间超过20年，他表示：“经过升级改造，我们雪场的营业时间从往年冬季两三个月延长至全年，现场配备了40名教练，所以不管是新手小白来解锁新技能，还是高手来提高进阶，都能为你保驾护航。”

盛夏时节畅享“雪上飞”

在专业教练的指导下，市民们开始自由自在地在“雪上撒欢”。只见他

们头戴安全头盔，脚踩雪板从雪道顶端飞驰而下，在洁白的雪地上留下一道道美丽的线条。

人群中，一个小男孩灵巧地躲过一个一个四仰八叉倒在雪地上的“菜鸟”，飞速掠过雪面，然后一个急刹稳稳停在雪道的尽头……“其实今天是我第一次滑雪。”神龙小学的阮梦阳说，“之前我练了两年攀岩，掌握了一些保持身体平衡的办法，所以刚才教练给我们作示范后，我很快就找到诀窍了。”

罗宏是武汉的一位高校教师。他与滑雪的缘分是几年前从长江日报组织的一次活动开始的。“几年前，长江日报组织读者到神农架滑雪，从此就迷上了滑雪。”罗宏说，“都说滑雪会上瘾，真是这样，现在每年冬天我和家人都会找地方去滑雪。现在好了，有了这个四季滑雪场就不用跑那么远了。”罗宏说，中润趣谷四季滑雪场的雪道品质不错，所以体验感很好。“这里的坡度非常适合新手和像我这样有一点

经验的人来滑。”

体验者中还有一位名叫耿倩的小女生从意大利远道而来，在博洛尼亚读高中的她来武汉度假，正好赶上这次活动。“我也是第一次滑雪，意大利虽然有很多滑雪场，但我从没体验过。以前我最喜欢的运动是游泳，下届冬奥会在米兰举办，所以我想应该试试滑雪是什么感觉。”

尽管是第一次踏上雪场，但耿倩很快就驾轻就熟顺着雪道飞驰而下，感觉过瘾的她又找来单板玩了起来。“双板滑起来感觉简单一些，单板我也能滑，但怎么急停我还没学会。”体验活动结束后，耿倩意犹未尽地说，“滑雪挺好玩的，从雪道顶端冲下来就像飞行一样，以后有机会我一定要好好练练滑雪了。”

中润趣谷四季滑雪场于6月22日对外正式开放，市民可上抖音搜索“中润趣谷四季滑雪场”或“中润趣谷景区”购票有优惠。
(文:张琳)

武汉社会体育指导员又添生力军

6月24日，2024年武汉市二级社会体育指导员培训班在湖北省第二师范学院开班。据介绍，从6月—9月，先后将有棒球、象棋、广场舞等11个项目超过1000名学员接受培训，首期接受培训的100人为棒球项目的社会体育指导员。

本次培训活动是为了深入贯彻《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》(中办发[2021]61号)、《武汉市全民健身实施计划(2022—2025年)》(武政[2022]24号)文件精神，进一步扩大我市社会体育指导员的规模、提升管理和服务水平，推动我市社会体育指导员工作健康发展。培训期间，学员在相关专家、学者的指导下，通过授课、专题讲座、实践指导等形式，系统学习包括体育法、体育锻炼与身心调适、常见运动损伤及预防相关体育技能、方法等内容，并将接受考核。

社会体育指导员是全民健身的推广者、科学健身的指导者和群众体育活动的组织者，也是体育场地的维护者和健康生活的引领者，是全民健身事业发展的重要力量。近两年，市体育局和各区体育局一直在大力推进社会体育指导员的培训工作。每年由体育局组织培训的二级社会体育指导员有1000余人，各区组织培训的三

级社会体育指导员有4000余人，全市每年新增社会体育指导员5000余人。目前，武汉市的社会体育指导员已超过4万余人。“首期培训班有一大特点。因为棒球项目跟其他传统项目不太一样，参训的学员都特别年轻，看上去个个青春洋溢。这为我们的体育指导员队伍注入了新的活力，也让整个队伍的年龄结构更加合理。”市体育局群体处相关负责人这样说。

市棒球协会会长喻俊杰表示：“市棒球协会近年来持续推进棒球进校园推广普及工作，取得了显著的成效。随着棒球球人口的增加，急需棒球的教练员、社会体育指导员参与进来。不久前，我们刚举办了教练员培训班，参加培训的70多名教练这次基本又报名参加了这期社会体育指导员培训班。这个月我们连续举办了两场大型比赛，他们在现场发挥了非常重要的作用。”

来自湖北省体育职业学院的徐坤表示：“在以往的学习和工作中，感觉自己在专业方面还有不少欠缺。通过这次培训，可以了解并掌握更多关于棒球方面的技能和知识，有助于我在今后更好地履行社会体育指导员工作。”

(文:张琳)

他，用“微”光照亮全民健身之路

日前，在湖北省全民健身公共服务科技成果和精品案例大赛决赛现场见到肖方雄时，他刚刚代表江汉区体育志愿者团队获得金奖。

手捧亮闪闪的奖杯，肖方雄激动地说：“很荣幸能够参加这次大赛。通过这个平台，一是我们有机会与全省的同行同仁进行交流，二是扩大了团队的影响力，这无疑有利于我们今后的发展。江汉区的全民健身志愿服务团队将继续服务于广大市民和体育爱好者，进一步推动全民健身运动的开展。”

不到40岁的肖方雄是武汉微马跑步协会秘书长，同时也是一名国家级社会体育指导员。他从2010年开始利用业余时间从事群众体育志愿服务工作，组织居民参与全民健身运动，几乎走遍了武汉市各大公园、广场、绿道。

“我们的工作说简单也简单，就是配合政府体育部门组织开展好全民健身工作，满足群众的健身需求，同时尽力增加体育人口数量，并为群众提供好的健身服务和相关保障。”肖方雄介绍说。

多年前一个偶然的契机，肖方雄接触到微型马拉松这个全民健身项目。他与几名微马爱好者一拍即合，并在江汉区体育部门的大力支持下，于2017年正

式成立了武汉微马跑步协会。协会成立后，肖方雄鼓励全体会员坚持每天体育锻炼，不断提升竞技水平。协会以江汉区公园绿道为核心，逐步建立起江汉区全民健身服务站。从最初菱角湖公园一个队伍几十个人，发展到目前遍布三镇的20余支微马分队、网上注册人数2万余名的规模。每年通过武汉微马协会平台组织开展线下活动过百场，通过协会平台各志愿者团队组织开展全民健身活动过千场，参与人数超20万人次。

因为在全民健身活动中的突出贡献，肖方雄荣获2018年度武汉市十佳社会体育指导员称号，2019年国家级社会体育指导员培训班“优秀学员”称号。2023年12月中旬，江汉区体育志愿者入选国家体育总局2023活力体育组织(湖北省仅三家)；2024年4月，武汉微马代表湖北省社会体育管理中心凭借优异表现，荣获健身操舞、民族传统类一等奖和科学健身指导奖、创新奖等多项荣誉……

再次斩获省级大奖，肖方雄对未来充满了期待，他表示：“尽快让微马注册人数超过5万人，用心把微马的影响力做大，让这个平台能影响更多的人参与到全民健身活动中来。”

(文:张琳)

渡江节 我们准备好了!

6月23日，2024年第49届武汉7·16渡江节东湖测试赛在东湖长天楼景区进行，队员们纷纷表示：“参加这次测试赛最大的收获是坚定了信心，7·16渡江节，我们准备好了！”

根据竞赛规程，渡江节前，所有横渡方队都要在公开水域进行8次以上的集中训练。从6月开始，参加今年渡江节的20多个本地横渡方队就在长江、汉江、东湖、木兰湖、举水河等公开水域开展训练，山西太原、广东广州、江苏盐城等外地方队则在各自所在地公开水域训练。在不同水情的情况下模拟横渡长江。

当天在听涛景区进行东湖集中测试赛时，最高气温只有28℃，气候适宜，湖面风浪不太大。长江日报记者在现场看到，参赛的23支队伍1000多名泳者，以整齐的方队形式，呼喊着各队的渡江口号，士气高昂地依次从长天楼码头入水，往返畅游约2000米，顺利完成了测试。

本次测试赛是对各方队近期训练成果的一次集中检验，在靠近起水队的岸边，刚刚结束测试的江岸区方队队员、江汉区游泳协会秘书长白卫民告诉记者：“今天天公作美，没有下雨，也不晒人，水温也很舒服，不冷不热，可以说是最适合渡江测试的天气。为了准备今年渡江节，我们方队一直在积极训练，加上今天是第七次了。今天的测试效果还不错，比第一次训练时好多了。接下来我们还会继续苦练，以最好的状态投入渡江节。”

过去20来年里，白卫民本人基本年年都会参加渡江节活动。他说：“今天总体来说，发挥得还可以，不过距往年最好的状态还有差距。我们队里有不少人都有多次参加渡江节的经历，但今年也吸收了几十名新人，他们还需要一个熟悉的过程。自方队组建成功后，我们一直在长江的汉口江滩段进行训练。每次的训练量都不小，大



渡江节东湖测试赛现场。

家都很投入。正因为有了平时的苦练，今天的测试赛大家完成得都非常轻松。”

当天天气从连日大雨转阴，测试现场最高气温在28℃左右。江汉区方队队员梅晨开心地说：“今天游得很爽，天气蛮好，水温合适，风浪也不算大，东湖的水比长江的水要高一些，来回2000米游得很轻松。当然东湖是静水，长江是流水，我们还需要更加努力训练，迎接7·16那天真正的挑战。”

梅晨介绍说，江汉区方队最近一直在王家巷到龙王庙的长江里进行训练，训练内容包括陆上训练和水中训练。陆上训练主要包括队列训练，让队员们找到默契，强化纪律性，提升精气神。水中训练则主要是顶水向

上游游行1000米左右然后返回，往返达到2000米，游完一趟在40分钟左右。“可以说我们的训练量基本覆盖了测试赛和横渡的运动量，所以今天大家完成起来都很轻松。”他说，“我们一直在训练，今年训练的组织和训练工作都做得不错。队员之间比较团结，训练方法也比较到位。方队渡江就是讲究一个团队精神，每个队员的体能情况不一样，大家要相互配合，游得快的时候要适当照顾一下游得慢的，尽可能保持好前后左右的距离，这也是我们平时训练的主要内容。”

作为一名土生土长的武汉人，梅晨认为：“生在长江边，长在长江边，我们都非常热爱长江，武汉人对长江是

非常有感情的。渡江节办了几十年，是我们武汉的一个重大赛事，对武汉宣传城市形象、提升城市知名度、传播大江大湖大武汉的英雄气概非常有好处，能够参与到这个活动中，尽一份心出一份力，感到很荣幸，当然对我们个人来说，也是人生中一次特别好的体验吧。”

(文:张琳 张黎 胡晶晶)

扫描二维码
看精彩视频

业余围棋第三个“棋王”在汉产生

6月23日，2024“黄鹤楼杯”第三届全国业余围棋棋王赛决赛在武汉园博园亚朵酒店上演，马天放力克首届赛事冠军陈扬，捧得“棋王”奖杯，这也是该赛事举办三届以来诞生的第三位冠军。杜阳和赵健男分获第三和第四名。

本届“黄鹤楼杯”全国业余围棋棋王赛于21日开赛，64个参赛名额中包含职业初段1名(女)，业余围棋8段9名、7段28名、6段26名，其中女选手7名，是全国业余围棋最高级别的比赛，堪称近年来业余围棋赛事的“天花板”。

预赛分为两个组，各组前12名进入决赛。经过6轮积分编排赛，A组的马天放6连胜积12分，位列小组第一，直接晋级决赛。在B组，五连胜的陈扬在最后一轮输给了董若藩，导致出现四人同积10分的情况，最终陈扬凭借小分晋级决赛。

决赛在两组同名次棋手之

间展开对决，24名棋手捉对厮杀。在事关冠军的争夺中，由于马天放和陈扬两人经常在各类大赛中对垒，可谓知根知底，大赛中一度非常胶着。双方缠斗至收官，马天放捉住对手一个失误，将其转化成胜果。最终，马天放执白战胜陈扬获得冠军并捧得10万元冠军奖金。

值得一提的是，马天放是该赛事举办三届以来产生的第三个冠军，三年来无人卫冕。上届冠军白宝祥在本届比赛仅列小组第四名，最终排名第七，可见比赛竞争的激烈程度。

本次比赛由中国围棋协会主办，武汉市体育局、江汉区人民政府承办，湖北省围棋协会支持，武汉市社会体育指导中心、武汉市围棋协会等协办。按照比赛规程，冠军可授予业余8段，亚军、季军马天放和陈扬均是8段，第三名杜阳荣升业余8段。比赛前24名棋手均有奖金。

(文:张琳)