

电影《蜘蛛侠》中,无意中获得超能力的男主角在高楼大厦间“飞檐走壁”的场景,让观众们印象深刻。而在现实生活中,能与“蜘蛛侠”媲美的恐怕只有玩转“岩壁芭蕾”的攀岩爱好者了。

近年来,这个勇敢者的游戏越来越受到年轻人的喜爱。洛阳师范学院的大二学生韩龙就是众多攀岩爱好者之一。近日,我们在洛阳师范学院校园里见到了这个有着黝黑皮肤、酷爱挑战新鲜事物的小伙子。

乐活达人

岩壁上的蜘蛛侠

□记者 高亚恒 实习生 侯丽萍

达人代表:韩龙
乐活年龄:一年
乐活感言:做自己想做的事,活属于自己的人生。

与攀岩的第一次亲密接触

2011年5月,就要升入大二的韩龙准备报考山地户外运动领队。为此,他需要购买一套专业的户外安全保护装备,以备练习、考试之用。可能是韩龙天生带有一种乐于冒险的气质,就在他逛户外用品商店时,结识了一群爱好攀岩的朋友。“不走寻常路,征服一座山。”听岩友们说着关于攀岩的话题,本就热爱户外运动的韩龙心早已飞到山边了。

韩龙是体育专业的学生,平时的锻炼让他对自己的体能非常自信。第一次接触攀岩,他并没有从基础的室内岩壁学起,而是直接和岩友们来到青要山下的自然岩场,开始自己的攀岩之旅。

那天,韩龙和几名岩友一起驱车来到青要山的一块岩壁下。只见这块岩壁高20多米、坡度大于90度,对初次接触攀岩的韩龙来说,征服这块岩壁是一件非常困难的事儿。当有经验的岩友先攀爬上去,打好手点、做好保护措施后,一心想要显示实力的韩龙并没有听从岩友的劝说,主动迎上前,开始了首次攀爬。

没想到的是,不了解攀岩需要手脚协调作战特性的韩龙总是找不到双脚的着力点,由于身体平衡能力较差,韩龙只能凭借蛮力,用双手带动全身往上爬。仅爬了三四米之后,韩龙的胳膊就再也没有力气了。就这样,韩龙与攀岩的第一次亲密接触以失败告终。

多番苦练,他终于练就攀岩技能

经历过这次挑战,韩龙终于明白攀岩靠的不光是力气,更重要的是事先规划路线和手脚协调作战的能力。在前辈们的指点下,韩龙开始在室内的人工岩壁上锻炼,渐渐地掌握了基本技巧。后来,他几次跟随岩友们去征服室外的自然岩壁。

“当你站在山顶上,往下看陡峭的岩壁,心里想着自己是徒手攀爬上来的,就觉得爽极了!”韩龙回忆起自己登上峭壁时的心情,不

由得激动起来。韩龙说,攀岩上去与走到山顶是完全不同的感受,这种成功总让人感到格外自豪。

经过大半年的练习,2012年春节后,韩龙参加了一场人工岩壁的攀岩比赛并名列前茅。今年五一期间,韩龙又和岩友们参加了“2012雪鸟极限先锋——郭亮攀登大会”,与全国的岩友们交流技术、一决高下。如今,爱上攀岩的韩龙几乎每周都要抽出一天时间,尽情享受“飞檐走壁”带来的乐趣。

攀岩离我们并不遥远

对想要接触攀岩运动的人,韩龙说出了自己的心得:攀岩不需要很高的技巧和强大的体能,只要是身体健康的年轻人,在教练的指导和做好保护措施的前提下,都可以尝试攀爬人工岩壁。玩攀岩不仅能增强人的体能,还能锻炼身体的协调性。

在岩壁上自由攀爬,当然离不开专业的设备。韩龙建议,想要学习攀岩的人首先要购买一双专业的攀岩鞋。攀岩鞋要比平时穿的鞋稍小一些,如此一来,脚就会自然形成弓形,更有助于发力。并且,专业的攀岩鞋摩擦力较大,攀岩者即使踩在

很小的施力点上,依然能够产生较大的摩擦力。

攀岩还需要一条安全带。韩龙说,安全带是攀岩运动专用的保护用具,它可以连接保护绳和攀岩者,一旦在攀岩过程中出现意外,安全带将起到良好的保护作用。此外,一个专业的安全头盔可以保护头部不受高空落石的伤害。

“最重要的还是攀岩者的胆量。”韩龙说,只要你能战胜内心的恐惧并乐于接受挑战,终有一天会变成在岩壁上来去自如的“蜘蛛侠”。

驴友出行

- 1.一费制:【户外地带·游走部落】5月18日至20日,龙池曼户外全装备穿越。
 - 2.一费制:【户外地带·绿野仙踪户外】5月19日,石龙沟休闲活动。
 - 3.AA制:【户外地带·365户外】5月19日,晋城山里泉一日活动。
 - 4.一费制:【户外地带·绿野仙踪户外】5月19日至20日,范沟—袁家庄登山、穿越户外活动。
 - 5.AA制:【户外地带·胖胖肚肚户外】5月20日,蟒河景区一日休闲游。
 - 6.一费制:【户外地带·开心E站户外】5月20日,“中国最美的峡谷”黄河丹峡一日休闲环保活动。
 - 7.AA制:【洛阳徒步】5月20日,探新线六株沟,在青山绿水间放飞心情一日穿越活动。
- 详情请登录洛阳网·洛阳社区(bbs.lyd.com.cn)查询。请驴友谨慎选择,安全自负。

人狼大战



能源浩劫,世界经济失序,美国派出石油钻井队,勘探地球上仅存的石油资源。约翰·奥特维(连姆·尼森饰)是这家公司的守护猎人,专门负责猎杀野狼以使工人免受残害。他日夜思念妻子,对未来早已不抱希望。

某天,他和工人们乘坐的飞机遭遇空难,当他醒来时,发现自己正置身在暴雪纷飞的冰原。与约翰·奥特维一同侥幸逃生的还有汉德里克、迪亚兹、博克、塔尔盖特、弗兰纳瑞以及赫南德兹等6人。虽然暂时逃生,但在救援人员迟迟没有到来的危机时刻,他们的生命依然受到威胁。性格各异的7名幸存者,踏上了似乎永无止境的求生之路……

奥斯卡本周电影排行榜

- 第一名《复仇者联盟》
- 第二名《赛德克·巴莱》
- 第三名《追凶》

花城影事 洛阳奥斯卡 新都汇影城
地址:洛阳新都汇购物广场4层
团购热线:15136370108
影讯热线:0379-63106788



韩龙在自然岩壁上攀爬。

(图片由被采访者提供)



岩友帮韩龙佩戴安全装备。