

## 攀岩联赛探索业余赛事新模式

## 挑战“新高度” “申”上地平线

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡

11月23日,2019上海城市业余联赛“体彩大乐透杯”上海市攀岩业余联赛在上海体育场攀岩中心正式开赛,这是今年攀岩业余联赛的第二十站,也是最后一站比赛。

自从2016年国际奥委会将攀岩项目纳入2020年东京奥运会正式比赛项目,2017年首次进入全运会群众比赛项目,攀岩这项极富挑战性、时尚酷炫的极限运动,如今已受到越来越多市民的青睐。

为了更好地在群众中推广、发展攀岩运动,今年,上海市登山户外运动协会开辟了一条新路径:与上海各家岩馆合作创办上海市攀岩业余联赛,将市级大赛深入遍布全市,打造一个辐射沪上攀岩爱好者的赛事平台。与此同时,为了保证赛事的公平公正和有序开展,协会还为赛事配备了专业裁判团队,以专业品质精心打造业余赛事。

事实上,上海市登山户外运动协会的试水要从去年说起,当时协会选取了4个岩馆举办攀岩俱乐部联赛,以探索构建业余联赛的可能性。由于过去上海只有部分超大型岩馆才具备承办市级赛事的能力,岩友若想参加比赛,必须要在整座城市中来回奔波,于是当赛事分散到各家岩馆举行之后,攀岩爱好者们参与比赛的积极性更高了。

“我们去年4站比赛举办完后,岩友们都觉得很开心,因为他们能跟着我们的比赛,跑到各家岩馆去感受不

同的风格和氛围。其次,各家岩馆也都乐意承办赛事,因为这些比赛为他们带去了很多客流,也让攀岩爱好者们对场馆有了深入了解。对于经营者来说,他们过去根本不敢想像会有市级攀岩比赛在自己的岩馆举办。”在上海市登山户外运动协会常务副秘书长黄泓清看来,正是岩友和岩馆经营者们的积极反响,给了协会创办上海市攀岩业余联赛的动力和决心。

接下来如何让更多岩友在家门口就能体验到参与市级比赛的乐趣?基于这个考虑,今年协会在全市范围内选取了11家岩馆,从3月至11月期间举办了20站比赛,总参与人次接近3000人次。

扩大赛事规模之余,本届比赛一大亮点是将积分制度首次引入攀岩业余联赛,让每一位参赛者对自己的攀岩水平有了更具象化的认识。“攀岩运动中有速度、有难度、有抱石,按照总成绩来排名,确实比较难。因为每个赛道的情况不一样,不能横向比较,所以我们就以每站定积分的形式来定排名。”黄泓清介绍说,“我们接下来的计划是希望能把积分制度和业余攀岩等级制度挂钩,刺激运动员更好地进行攀岩活动,也吸引更多的人加入到攀岩群体当中。”

从市民的参与热情来看,赛事的这一创新无疑取得了巨大的成功,最大程度地调动了选手们参与比赛的积极性。对于不少攀岩的业余发烧友来说,特别有吸引力的一点在于,能通过参加比赛获取积分来了解自己在整个上海的排名,不少人为了能取得更多

的积分和更高的排名,几乎跑遍了每一站的比赛。同时,“零门槛”的参与标准、沉浸式的赛事体验,以及几乎分布全年的比赛时间,也让不少此前几乎没有涉足过攀岩的“运动小白”和初学者跃跃欲试。通过比赛,他们中的不少人第一次体验到了攀岩的乐趣,并从此沉迷其中一发不可收拾。

作为唯一一个“向上”的奥运项目,攀岩包含着“积极向上、勇攀高峰”的励志概念,这项运动带给参与者的不仅是挥洒汗水的快乐,更是克服万难、突破自我的心灵成长。

随着上海市登山户外运动协会的大力推广和上海市攀岩业余联赛的火热开展,相信未来一定会有更多市民愿意走进家门口的攀岩馆,在岩壁上“起舞”,享受飞檐走壁的乐趣,共同挑战生活的“新高度”。



上海市登山户外运动协会

完整积分排名可扫码关注  
“上海市登山户外运动协会”官方微信

2019年上海城市业余联赛“体彩大乐透杯” 上海市攀岩业余联赛 —难度项目积分排名总成绩表		
难度项目积分排名	运动员姓名	总积分
1	张荣	436
2	赵世君	415.5
3	张伟晨	366.5
4	徐勇	358
5	潘鸿婷	336.5
6	凌彩德	271.5
7	王金贵	259
8	林熙	215
9	阿润	210
9	周文轲	210

2019年上海城市业余联赛“体彩大乐透杯” 上海市攀岩业余联赛 —攀石项目积分排名总成绩表		
攀石项目排名	运动员姓名	总积分
1	张荣	487.12
2	赵世君	396.98
3	张伟晨	380.48
4	杨海波	332.22
5	徐勇	306.25
6	李顺朝	275.6
7	潘鸿婷	273.02
8	林熙	264.91
9	孙志伟	251.02
10	王金贵	223.08

2019年上海城市业余联赛“体彩大乐透杯” 上海市攀岩业余联赛 —速度项目积分排名总成绩表		
速度项目积分排名	运动员姓名	目前积分
1	李顺朝	246
2	张荣	233.5
3	张伟晨	227.5
4	王金贵	191
5	潘鸿婷	141
6	凌彩德	139.5
7	杨秀敏	134.5
8	刘金凤	95.75
9	张欣怡	93.5
9	李炳贵	93.5

## 出勤达人悟空:明年还想参加

悟空是从2013年底开始练习攀岩的,在那之前,他曾是一位长跑爱好者,“但是跑过几次马拉松后,我觉得对我来说比较枯燥无味。”悟空回忆道,当意识到马拉松不适合自己后,他选择把业余时间投入到了攀岩项目上,“好玩嘛,这是一项把城市和大自然结合在一起的运动。我比较喜欢大自然。”

今年,悟空参与了2019上海城市业余联赛“体彩大乐透杯”上海市攀岩业余联赛几乎每一站的比赛,成绩亦是名列前茅,是如假包换的“出勤达人”。在他看来,联赛的积分制相当有趣,能够在全市的不同岩馆比赛同

样令他感到兴奋,“尽管这是面向业余选手的比赛,但比赛的章程是专业的,我觉得这点很好。”悟空感慨道。

攀岩的乐趣之一,在于爱好者既能够单打独斗,也可以与同道相互切磋,本次比赛正是为所有的参赛岩友们提供了一个交友和交流的平台。关于这一点,悟空自有体会,“在比赛的时候我们会一起交谈、探讨。据我所知,有好多岩友在参加了今年很多站的比赛以后,能力得到了明显的提升。”

接近6年的攀岩年龄也让悟空对于这项运动有了更深层次的理解,据他介绍,攀岩能让一个人得到从上到

下的全方位锻炼,“首先是脑力,看怎样能爬得聪明、省力;其次是毅力,攀岩虽然很累,但能坚持下来还是不容易的;最后是专注力,毕竟这是项对抗地心引力的运动,上墙之后必须非常专注,不能分心。”悟空补充道,“攀岩还考验身体的协调感、灵敏度。当然,胆量也是必不可少的。”

印象最深的一场比赛,悟空记得那是在一个台风天,他本以为比赛会因天气原因取消,想不到到场后却看到现场热闹非凡,“外面狂风暴雨,里面比赛热火朝天,气氛还真不错。”悟空说,“如果明年继续举办,我还是希望能来参加。”

## “小白”毛毛:有了爬下去的决心

毛毛是2018年9月开始接触攀岩的,在此之前她曾比较系统地练习过将近一年的crossfit,一直比较喜欢运动。初试攀岩,是因为工作后时间和精力有限,想换一种运动方式,而恰好公司附近有攀岩馆。爬过一个月后,毛毛觉得攀岩特别有趣,虽然强度不算太高,但胜在趣味性强,同时也充满挑战,可以不断的突破自己。用毛毛的话说,在攀爬的过程中,能

够静下心来感知自我,也能够体验与岩友之间的欢乐与信任。

后来,毛毛从岩友那里得知了2019上海城市业余联赛“体彩大乐透杯”上海市攀岩业余联赛,抱着通过比赛接触更多线路来提高自己的目的,她报了名,参加了联赛大部分的比赛。在毛毛看来,这次比赛最特别的地方在于鼓励业余攀岩者积极参赛,而有全国和上海市级比赛名次的选手仅有

参赛资格,没有积分。

随着赛季的结束,毛毛最终获得了攀石第七,难度第五,速度第五的成绩。“最开心的就是刷了上海那么多岩馆,认识了一群可爱的岩友,同时在整个过程中我慢慢学会了从容地面对比赛的紧张感,也更加了解自己擅长与欠缺的部分。”毛毛感慨道,“最重要的是,我有了更加坚定的想爬下去的决心。”