



楼梯修成雪道跳台 完成空翻、转体等高难动作 这些体育生挺会玩

快乐玩雪

11月8日,辽宁的大雪让滑雪爱好者们兴奋不已。一些市民甚至穿上滑雪装备,就地滑了起来。这其中,玩得最好的还属沈阳体育学院里的学生们。

一段沈体学生在校园内借着楼梯斜坡,表演高难度单板空翻动作的视频走红网络。辽沈晚报记者采访了视频中的学生郑永康,他向记者介绍了“楼梯跳台”的来龙去脉。

22岁的郑永康是沈阳体育学院体能相关专业的一名研究生,玩滑雪只有三年的时间。之前几天看天气预报说沈阳要有一场大雪,他和同学就开始计划要借助室外楼梯设计一个小跳台。7日晚上,郑永康自己修了两个小时,打好地基,做出了雏形。8日早上,他和七八个同学一起,又修了两个小时。“弄好之后我是最先试滑的,入跳的角度、出跳的角度一直在反复调整,每次跳完了之后,也要场地维护。”郑永康告诉记者,他和同学们玩得特别开心,他从早上8点一直玩到晚上5点,中间就吃午饭休息了一会儿。“虽然很累了,但这样的机会很难得,我们都很珍惜。”

郑永康虽然玩滑雪只有三年,但他特别痴迷,近三年的冬天属于泡在雪场的状态,做滑雪指导员、做队医,自己更是有空就练滑雪。所以才能在“楼梯跳台”上完成空翻、转体等高难度动作。

辽沈晚报记者 王冠楠



郑永康在“楼梯跳台”上演高难度动作。

受访者供图

户外爱好者体验雪夜玩露营
“篷内27度 很舒服”



盛东正在自己露营的帐篷外除雪。

11月7日开始,辽宁地区迎来了一场罕见的大雪。不过当大多数人都躲在暖气充足的家中隔窗看雪的时候,也有户外运动的爱好者反而走出房间,来到户外露营,体验别样的风雪之夜。

今年35岁的营口市市民盛东,就是这样一名资深的户外露营爱好者。11月7日晚,盛东就在自家附近的民兴河边上,找了一块空地,搭起帐篷,独自完成了一次大雪夜的户外露营。

11月8日,盛东在接受记者采访时介绍说,在玩露营的圈子里,有这么一句话叫“下雪为号”,意思是说每年冬季的第一场雪,就是大家出门去露营的信号。

盛东表示这次露营效果远远超出了自己预料。“主要就是没想到雪这么大,晚上风也特别大,我冬天也出去露营过很多次了,但从没经历过这样的天气,早上起来帐篷外面被埋住了一半,光是铲雪就让我忙活半天”,盛东说。

能够在这样低温大雪天里,以户外露营的方式过夜,盛东坦言很多专业的装备是少不了的,尤其是取暖设备就准备了好几种,而且在大帐篷里由搭建一个小帐篷用来睡觉。“晚上帐篷里的温度有27度左右,基本上睡觉不用盖被,而且非常舒服。”

不过盛东也特地强调称,自己能进行这样的一次尝试,也是因为此前已经有很多年的冬季露营经验,也包括很多专业的装备做支撑,如果是从未有过户外露营经验或者刚刚入门的新手朋友,则应该谨慎从事,切勿盲目模仿。

辽沈晚报记者 高鹏

暴雪后家门口的快乐 年轻人利用斜坡滑雪



在沈阳市图书馆门前斜坡,有年轻市民带着专业滑雪板来滑雪。

辽沈晚报记者 朱柏玲 摄

虽然暴雪给市民出行带来了麻烦,但是这雪也给一些市民带来了家门口的快乐。

11月8日中午,记者在沈阳市图书馆门前斜坡看到,有年轻市民带着专业滑雪

板来滑雪。一身专业的滑雪服、脚踏滑雪板,在这个已经铺满白雪的斜坡上享受滑雪的快乐。滑雪的是个女生,看起来酷劲十足。

辽沈晚报记者 朱柏玲

堆雪人打雪仗 公园变成欢乐海洋



孩子们在公园内快乐地堆着雪人。

辽沈晚报记者 王迪 摄

11月8日下午,一场暴雪让沈阳南湖公园成为欢乐的海洋。

在皑皑的白雪中与青松合影,骑着小鹿幻想置身于茫茫的雪野。在今冬第一场雪

中,人们找到了久违的欢乐。游客们不分年龄打雪仗、堆雪人,奔跑嬉戏,欢笑声充满了公园。

辽沈晚报记者 王琳
(文中所涉高难动作、行为,请勿模仿)