

# 攀岩： 既强身又练胆

## ——云间粮仓五加攀岩馆先睹记

□记者 岳诚 摄 韩海峰 文

松江网红文创基地云间粮仓,将在本月底推出一项新运动——攀岩。这一专为爱好“飞檐走壁”人士打造的运动项目,历经5个多月,已完成500平方米的岩壁建设,目前已进入试运行阶段,热爱攀岩运动的市民又多了一个锻炼新去处。

“用脚尖去踩点,尽量靠腿用力站起来,手往上抓。”在云间粮仓的五加攀岩馆,5岁的黄彦君小朋友在姑姑的陪伴下正体验攀岩。攀岩教练为他穿上防护安全带,锁上自动保护器后,细心讲解攀爬注意事项。看着16米高的岩顶,黄彦君既兴奋又紧张。“这个运动好,除了能帮助孩子强身健体外,关键还能锻炼胆量。”黄彦君的姑姑笑着说。

五加攀岩馆分室内和室外两个攀岩区。室内为抱石区,高度不高,下方垫有海绵,用来练习徒手攀爬;室外的攀岩区难度跨度大。新人和专业人士都能找到合适的线路。高达十几米的室外岩壁上,分布着造型各异、距离不等的岩点,在攀岩爱好者眼中,这是一条条富于变化的攀爬路线,充满挑战,乐趣无穷。攀岩馆馆长陈登告诉记者:“攀岩运动能让我们身体的协调性、柔韧性都得到增强,同时在攀岩过程中,要求攀岩者思想集中,非常专注,这也能让我们平时工作和生活中的压力得到一定程度的释放。”

为了最大程度满足攀岩者对线路变化的需求,五加攀岩馆以岩点颜色区分线路。目前室外线路有10条,室内线路有40条,计划总线路将达到110条。线路的设置也不是一成不变的,每两个月会调整一批线路,既可提高攀岩者的兴趣,又可逐步增加难度,达到锻炼效果。

对于攀岩运动来说,一切都必须建立在安全的基础上。据陈登介绍,五加攀岩馆的岩壁都通过了第三方的高危检测,并已取得《高危项目经营许可证》。此外,攀岩馆的设备设施都经过欧盟和国际攀岩联合会的认证,攀岩馆的教练和工作人员也都通过严格考核持证上岗,以确保攀岩爱好者的安全。



教练在做示范



小朋友在练习



安全铁锁和绳套



小童在体验



攀岩鞋



室外攀岩墙



爱好者在攀岩中