



“希望通过户外运动方式,传递正确的教育观念。在山川湖海间徒步,让都市孩子发现心中的‘萤火虫’光芒,让父母找回陪伴的初心……”这是一个户外运动群的主题词,打动了不少家长和孩子。

商城义乌,这座高强度快节奏的城市,人们在紧张的工作、经商、生活之余,如何找到一种平衡方式,调节自己、调整身心?户外运动成了越来越多商城市民周末假日的新选择。

何为户外运动?《浙江省户外运动发展纲要(2019-2025年)》提出,户外运动是以自然环境为载体,以竞技、休闲、娱乐、探险、旅游为主要形式的一系列与自然紧密结合的体育活动,主要涵盖山地户外、水上、冰雪、航空和汽摩等运动形态。如今,“70后”“80后”“90后”“00后”逐渐成为户外运动消费主体。

在商城义乌,就有这么一群户外运动爱好者,前往全国各地,奔赴天南海北,身体力行体验着这项时尚又健康的户外运动。

鼓励陪伴,倡导一起成长

“春日奇遇,赏梯田花海勇攀石浪”;地点:绍兴;人群:5岁以上孩子和家长;本次活动亮点包括“漫步云端梯田,千亩鎏金油菜花海沉浸式打卡”“挑战万年奇观,手脚并用攀爬第四纪冰川石浪”……这则发布于我市某亲子户外群的周末活动,采用AA制,推出后短短两天,名额就被群里的家长们一抢而空。

该亲子户外群是目前我市户外运动领域活跃度较高的一个微信群。创始人张帅和程进智因爱好户外运动走到一起,最初,他们只是和亲朋好友一起出行,后来,越来越多的人希望加入,一起户外运动。

“我身边有很多家长希望带着孩子参与户外运动,探索大自然。但户外线路怎么走,怎么寻找领队,如何选择户外线路的难度、强度,需要专业的人做专业的事。”经过一番考量,张帅和程进智决定放弃原先的生意,把爱好当成主业,于2023年创建亲子户外群。

“现在的孩子,有的学业压力重,有的沉浸电子产品无法自拔,不少父母感到很焦虑。”张帅表示,他们创建这个群的初衷,就是希望通过户外运动,帮助孩子找到快乐童年,鼓励父母从心沟通,多陪伴、多关怀,学会和孩子一起成长。

亲近自然,领略大好河山

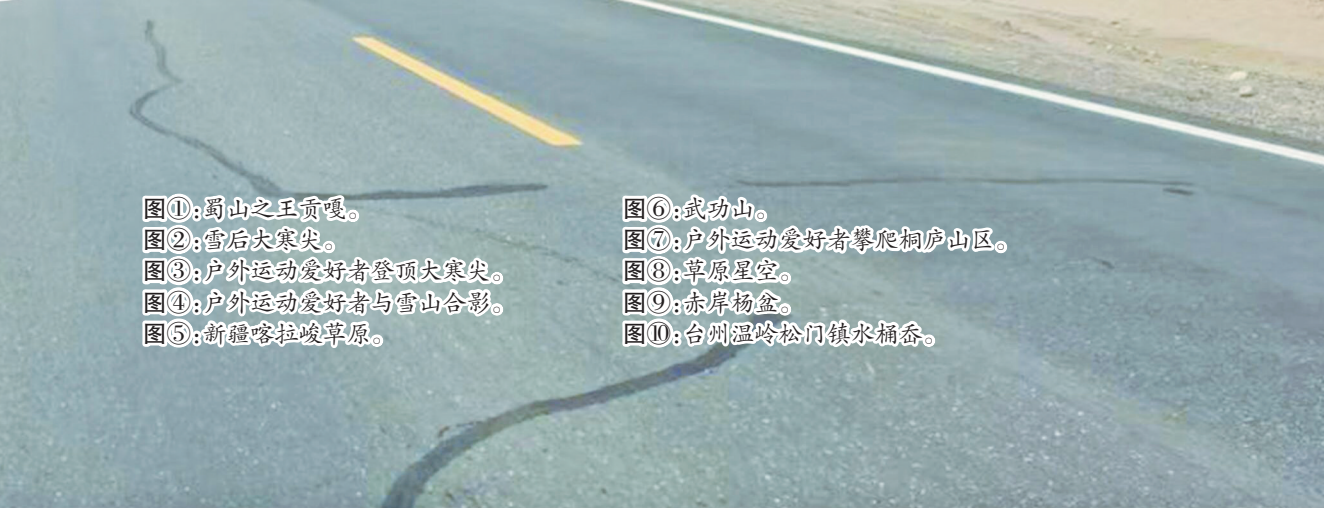
张帅和程进智向记者介绍了一些国内、省内、市内的经典户外运动线路。如果你有足够的时间,不妨走进新疆的喀拉峻草原,那里有绝美的雪山森林、草地黄花,夜晚还有星空银河。或是前往塔克拉玛干沙漠,那是一种孤独的美,只有真正走进它的人,才能体会那份震撼与宁静。还有西藏的萨普神山,终年积雪,冰川湖泊如镜。

如果只有一两天时间,可以考虑省内行。如台州温岭松门镇水桶岙,这个带有“岙”字的古老地名,隐藏着一段别样的“野生”海岸线。沿着山脊线漫步,远处的金字塔型山峰——谷积山,静静矗立在海上,为这片净土增添了一抹神秘的色彩。那里还是中国大陆独一无二的沿海越野赛道,其中60%的绿道直接环绕着海洋,无与伦比的360度全景环海绿道,非常壮美。

我市也有不错的户外路线,如大寒尖、义兰古道、松风古道、戚宅岭古道和八岭坑古道等。

户外运动：探索天南海北『乐』生活

全媒体记者 吕斌 文/摄



图①:蜀山之王贡嘎。
图②:雪后大寒尖。
图③:户外运动爱好者登顶大寒尖。
图④:户外运动爱好者与雪山合影。
图⑤:新疆喀拉峻草原。
图⑥:武功山。
图⑦:户外运动爱好者攀爬桐庐山区。
图⑧:草原星空。
图⑨:赤岸杨盆。
图⑩:台州温岭松门镇水桶岙。