

情系冬奥

□河北日报记者 赵瑞雪

3月2日晚8时,承德国家雪上项目训练基地,省越野滑雪队运动员何凯乐刚刚结束了一天训练。参加完相约北京冬季体育系列测试活动,她2月28日回到基地,第二天就恢复了正常训练。何凯乐今年20岁,在1月份举行的2020-2021赛季全国越野滑雪锦标赛上,她搭档外省运动员夺得一枚银牌,为我省越野滑雪项目获得了第一枚成年组全国性比赛奖牌。“和一些经验丰富的老将相比,何凯乐的成绩还有些差距。”省越野滑雪队教练许文龙说,“但在国内同龄段选手中,她已经是佼佼者了。”何凯乐来自隆尧县,从小喜欢跑步,14岁时被选到邢台市里练中长跑。训练不到两年,恰逢省里组建越野滑雪队,到邢台选拔队员,她就报了名。许文龙发现,何凯乐的身材比例、肢体协调性非常适合越野滑雪,就将她选入队中。刚进队时,何凯乐虽然上雪的脚步感很好,遇到困难却经常“哭鼻子”。“日常滑强度,每次我都垫底,所以一度产生了不想练的想法。”她回忆,2018年全国青少年越野滑雪锦标赛上,因为成绩列队里倒数第一,她几乎失去了信心。

两次入选国家集训队的省越野滑雪队运动员何凯乐
一天当两天用,抓紧备战冲刺

“哭什么?好好练,只要两年,你肯定能在青年组里拿个好成绩!”许文龙鼓励她,越野滑雪是个需要靠长时间训练积累的项目,有的运动员甚至练十多年才能出成绩。知耻近乎勇。此后,何凯乐塌下心来,用力用脑,潜能逐渐释放:越野滑雪的传统技术相对难学,但她很快掌握。许文龙被调入国家集训队任教后,何凯乐和几位队友也得以进入国家集训队。这段时间,她练得非常刻苦,反复观看视频纠正动作,在公路上练习拖轮胎……慢慢地,“娇气”消失了。这期间,她还得到了一次去芬兰训练一个月的机会。亲眼目睹国外优秀运动员的训练过程,她突然对原来教练传授的一些先进但自己一知半解的技术理念开了窍;同时,参加了大大小小数场比赛,在高手云集的上百名选手中,也能排到二十多名,不禁重拾信心。在2019年的全国越野滑雪冠军赛上,何凯乐“小宇宙”爆发,获一枚团体接力金牌、两枚个人项目银牌,破茧成蝶的速度让人惊讶。2020年,她得以再度进入国家集训队。受疫情影响,上个雪季何凯乐没有参加比赛。这次全国越野滑雪锦标赛,首次参加成年组比赛的她用一枚银牌再次证明了自己。面对即将到来的北京冬奥会,何凯乐充满了渴望:“冬奥会越来越近了,而且强手如林,要想取得好成绩,我得一天当两天用,抓紧备战冲刺。”

冰雪课堂

轮椅冰壶简介

轮椅冰壶从第九届冬残奥会开始被列为比赛项目。北京冬残奥会轮椅冰壶项目设男女混合1枚金牌,比赛将在北京赛区国家游泳中心举办,共12支队伍参赛,分为循环赛、半决赛和决赛三个阶段。轮椅冰壶男女混合比赛每队由5名运动员组成,各派4名运动员出场,其中必须包含女运动员。只有日常生活依靠轮椅、不能独立行走或仅能短距离行走的运动员,才有资格参赛。比赛场地不设起落器,冰壶需放在轮椅线之间位置,运动员须在轮椅固定的情况下使用手臂或投壶杆完成投壶。投壶杆由把手、杆和杆头三部分组成,杆头到把手的长度不得超过2.45米,在冰壶到达前掷线之前,壶必须明显脱离手或投壶杆,未滑行到前掷线的冰壶可以重投。轮椅冰壶比赛不允许扫冰,冰刷通常只是用来指示预判投壶点位置。比赛中每局每队掷8支壶,每人投掷2次;两队按照一垒、二垒、三垒和四垒的顺序交替投壶。16支冰壶全部投掷完,一局结束。每局结束时,冰壶更接近大本营圆心的一方得分,且进入大本营圆心一方更接近圆心的壶每壶得一分,得分较多的一方获胜。中国轮椅冰壶队在2018年平昌冬奥会上力压群雄,勇夺金牌,实现了中国冬残奥项目金牌和奖牌零的突破。(河北日报记者 王伟宏整理)



扫码可观看冬残奥会竞赛项目知识介绍片《轮椅冰壶》(视频来源:北京冬奥组委)。



▲2020年11月19日,工人们在崇礼区张家口奥运村栽植云杉。(本报资料片) 河北日报记者 耿辉摄

□河北日报记者 陈华

日前,北京冬奥会张家口赛区《奥运核心区生态景观统筹规划方案》(以下简称“方案”)编制完成。方案由张家口市崇礼区聘请北京林业大学规划团队编制。崇礼区林业和草原局总工程师杨建中介绍说,2016至2020年,全区累计完成各类营造林工程面积109.23万亩,其中完成奥运绿化工程45万亩;全区森林覆盖率目前已达67%,奥运核心区超过80%。为贯彻落实习近平总书记在北京河北考察并主持召开北京2022年冬奥会和冬残奥会筹办工作汇报会时的重要讲话精神,突出绿色办奥理念,把发展体育事业同促进生态文明建设结合起来,让体育设施同自然景观和谐相融,今年,崇礼将致力于统筹各项造林绿化工程,进一步提升奥运核心区生态环境品质和生态绿化改造效率。为此,北京林业大学党委专门成立工作领导小组,规划团队围绕崇礼区远期生态优先、绿色发展的定位,依据“全域、全景、全要素”的原则,统筹山、水、林、田、湖、草等各景观要素,对奥运核心区、冬奥生态风景道、山林地及农田村落等进行总体统筹规划,力求实现“全域不留白、绿色全覆盖”,形成奥运核心区完整的生态绿地体系,打造冬奥会赛时景观风貌。

冬奥场馆周边将恢复原有自然景观风貌,努力形成近自然、高质量的森林景观

方案分为冬奥赛区圈层、配套服务圈层和生态本底圈层几个部分进行规划。“冬奥赛区圈层由云顶滑雪场和古杨树场馆群两个组团组成。”北京林业大学教授、校冬奥会生态建设工作执行小组副组长姚朋告诉记者,冬奥赛区圈层今年将着力进行山体生态修复与景观提升,恢复原有自然景观风貌,使其如同自然天成。其中,古杨树场馆群景观风貌将以“玉为环、以碧为底”,玉就是“雪如意”和“冰玉环”,碧就是自然生态的基底,未来将重点打造融合山、甸、林、缘(边坡)的近自然风貌,形成山形碧影、稀树花甸、疏林草地、延绿增景的特色。根据方案,张家口赛区技术官员酒店

以东的自然山体,将保持原生自然山形的景观风貌;自然山体与技术官员酒店的中间区域,将打造融入自然的花甸景观;国家冬季两项中心赛道和国家越野滑雪中心赛道周边,将打造具有地域特征的疏林草地;“冰玉环”南北两侧山体的边坡角区域,将修复建设施工造成的破损面,实现沿线点状增景。据了解,技术官员酒店东侧山体阳坡已完成山体绿化。今年,古杨树场馆群景观提升任务主要为除此之外的上述山、甸、林、缘打造。其中,“冰玉环”包裹山体面积65.9公顷,国家冬季两项中心赛道周边绿化24.77公顷,国家滑雪越野中心赛道周边绿化5.1公顷;还有“三场”

(国家跳台滑雪中心、国家冬季两项中心、国家越野滑雪中心)北部棋盘梁区域现有土方顺整,以及位于国家跳台滑雪中心西北侧和“冰玉环”东侧的两处景观平台建设。另外,还将对梧桐大道两侧山体损坏问题进行生态修复,形成梧桐大道、奥运北路和云顶支线三条路的沿路绿地景观环,并且重点进行奥运展馆前的景观打造。姚朋说,他们希望在生态本底修复过程中,运用科技创新手段,实现风景提升重塑目标。因此,冬奥赛区生态修复采用平整与顺整相结合的策略,将小规模施工弃土进行平整、大规模的施工弃土进行

顺整,实现就地土方平衡,进一步营造景观,使其融入自然。同时,根据破损地块不同的立地条件及坡度坡向等因素,以工程技术手段为基础分类修复,选用喷播复绿、喷混植生技术,采用垂藤类植物、筑台拉网等多种工程技术手段,选取耐寒、耐旱的自然再生植被对山体破损区域进行修复,稳步推进破损山体生态修复治理。“植物景观方面,以开阔的疏林草地为主导景观形式,以异龄林加混播草花为主要植物材料。”姚朋说,在树种选择上,方案顺应自然基底,按照适地适树、类近自然的原则,选择了云杉、樟子松、落叶松、白桦、蒙古栎、五角枫、榆叶梅、海棠、丁香等20余种具有鲜明景观特色、节水耐寒的优良乡土树种,又配以草花点缀,努力形成近自然、高质量的森林景观。

太子城组团区域将营建乡土特色植物群落,冬奥生态风景道将“满目是风景”

3月9日上午,来自张家口宝林绿化公司的数十名穿着橘色马甲的绿化工人,在太子城奥运核心区凤凰路路沿边给去年冬天栽种的白桦和云杉浇水。“现在崇礼的室外温度还不适宜种树,我们主要是对已经栽种的树木进行修剪、浇水等养护工作,对将开展绿化的地块进行垃圾清理、土地平整等。”该公司负责人周宝林介绍,自2015年以来,他们每年都参与到冬奥绿化工作中,施工地块位于太子城遗址公园附近,属于方案中的配套服务圈层。根据方案,配套服务圈层以太子城组团为中心,包含张家口奥运村、太子城遗址公园等,分为永久性绿地和临时性绿地。该区域的统筹规划聚焦景观营造,突出生态屏障与景观休闲的功能。

“配套服务圈层基本位于山地和平原的过渡地带,为此方案提出保证近自然的景观风貌,突出乡土化特征。”姚朋说,该圈层植物材料以金莲花、繸草、蓝刺头及糖芥等乡土花卉资源为主,兼顾部分新优品种,从而营建拟自然化的乡土特色植物群落。据悉,永久性绿地中的太子城遗址公园外围绿地、环岛、1号路以西带状绿地已基本完成乔木栽植,今年春季将完成地被种植,以及水系、园路和场地等工程;临时性绿地中,张家口奥运村东侧地块已于去年完成。生态本底圈层则以长城岭沟、万龙沟和太子城沟等三条沟为主体,兼顾沿线村

庄,为冬奥营造生态的自然本底。目前,以连接崇礼城区的长城岭沟、万龙沟和太子城沟为主体,以山水林田湖草资源为基底,以近自然原生景观为特色,融入游憩功能与地域文化的冬奥生态风景道正在打造中。“我们采取粗放与精细结合、野趣与人工结合的方式,着力打造既自然生态,又清晰有序的冬奥生态风景道。”负责冬奥生态风景道绿化方案及施工图设计的北方工程设计研究院有限公司冬奥生态风景道项目负责人赵海明介绍说,未来,走在冬奥生态风景道上,不光可以欣赏到莜麦、土豆等农作物,还能见到荞麦、胡麻、油菜、金莲花等……记者留意到,冬奥生态风景道规划设计中,设置了一处以湿地为景观特征的野

趣型水面。原来,在崇礼至太子城公路建设之前,此处原有一湿地,景色优美,虫鸟相和,设计团队在此处设计水体景观,力求恢复其原有风貌。据了解,冬奥生态风景道分两期进行建设,一期主要内容是头道营至太子城沿线绿地景观设计;二期为崇礼城区至太子城冰雪小镇沿线综合提升工程,主要设计内容是自行车道、湿地驿站、农田景观和沿路绿化四部分内容。“目前一期已完工80%左右,剩下的主要是绿化工程。一、二期均将于3月底左右开始施工。”负责冬奥生态风景道绿化施工的张家口通泰绿化建设集团有限公司工程部部长梁奇说,施工人员、大型机械以及施工材料等都已准备妥当。待今年冬奥生态风景道绿化工程完工后,届时将“满目是风景,宛在画中游”。

□河北日报记者 杨明静

朋友们把两块滑雪板拼在一起让张树斌坐上去,推着他在雪地上滑行了三五米……这是张家口市肢残人协会副主席张树斌2015年第一次滑雪的经历。因为患有小儿麻痹后遗症,他常年与轮椅相伴。“虽然只有短短的几米,但已经足够让我兴奋了。”张树斌回忆说,那一刻,雪是凉的,但他的心却是火热的。随着北京携手张家口申办2022年冬奥会和冬残奥会成功,张家口市迎冬奥氛围日渐浓厚。有了冰雪“初体验”的张树斌,开始通过网络等途径学习冬残奥以及冰雪运动知识。他逐渐意识到,残疾人虽然身体条件存在不便,但一样可以去突破种种障碍,享受冰雪运动的快乐。于是,张树斌开始通过图片、视频讲解等向残疾人朋友普及冬残奥和冰雪运动知识,200余名残疾人在他的影响下开始亲近冰雪,了解冬残奥,他还多次带领残疾人朋

全省累计超30万人次残疾人参与冰雪运动
冰雪激情激发自强力量

友参加张家口市的残疾人冰雪运动体验活动、残疾人冰雪嘉年华等。去年下半年,张树斌受邀作为2022年冬奥会和冬残奥会无障碍体验员,走进了冬奥场馆。各个场馆充分考虑办赛、观赛需求的无障碍设施以及人性化服务,让他很欣慰,更充满豪情:“现在残疾人参与冰雪运动、欣赏冰雪比赛越来越便利了。我要带动更多残疾人朋友走出家门,走进冰天雪地,为2022年冬奥会和冬残奥会助力、加油!”冰雪运动的推广普及,也让残疾青少年的生活丰富多彩起来。石家庄市特殊教育学校把冬残奥知识引入课堂,旱地冰壶设备日常向学生们开放,如今,全校300多名学生,几乎都参与到冰雪运动

中来。在去年的石家庄市第二届校园冰雪运动会旱地冰壶比赛中,该校夺得了旱地冰壶项目初中男子组和高中女子组两项冠军。该校学生还获得2020年河北省第四届残疾人运动会暨河北省第二届特殊教育学校旱地冰壶运动会冠军、全国基层残疾人机构旱地冰壶比赛第四名的好成绩。该校职一二班学生董田田,第一次接触旱地冰壶就产生了浓厚兴趣,入选旱地冰壶女子队更激发了她的自豪感。她经常利用休息时间加练,逐渐成为主力选手,越来越自信阳光。“拿到石家庄市第二届校园冰雪运动会旱地冰壶比赛冠军后,孩子们特别激动,围在一起,喜极而泣。”该校体育老师闫迎辉感慨地说,参加旱地冰壶运动不仅

让这些残疾孩子的生活更丰富多彩,更重要的是让他们在拼搏奋斗中发现了自身价值,激发了自强精神。旱地冰壶能够“扎根”石家庄市特殊教育学校,得益于省残联、省教育厅、省体育局联合推动的冬残奥体育教育进特殊教育学校工作。全省特殊教育学校把残疾人奥林匹克和冬残奥体育知识教育纳入日常教学,通过实践活动、体育课程、德育活动等方式,不断深化冬残奥主题教育。截至目前,全省已有累计超30万人次残疾人参与冰雪运动。省残联相关负责人表示,今年,我省将持续打造全省残疾人冰雪运动品牌,吸纳更多残疾人参与冰雪运动;继续为特殊教育学校送器材、送指导、送服务,组织冬季项目联赛等,让冰雪运动走进更多残疾人的生活。