



PARIS 2024



攀岩运动在上海发展迅速。

本版均为受访者供图

攀岩，不只是征服“石头”



昨日，首次在奥运会设项的速度攀岩率先进行女子比赛，中国选手邓丽娟、周娅菲亮相并顺利晋级下一轮。攀岩这项运动正在上海蓬勃发展，近百家攀岩场馆遍布全市16个区，不用在户外风吹日晒雨淋，炎炎夏日在商场里吹着空调也能体验酷炫的攀岩。攀岩墙上，有人正在用身体勾勒勇敢的轨迹，果敢地在岩点之间穿梭，也有忠实爱好者用二十多年的青春年华征服了人生路上不止一个个岩点。

青年报记者 刘秦春

从幼儿体验到专业选手训练 这家岩馆轻松兼顾

无论何时，位于长风大悦城的大岩悦动攀岩场总是会吸引不少目光，因为有人正攀在岩壁的各种高度及不同角度上完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作，路过的小朋友会指着岩壁上的人喊“蜘蛛侠”。该岩馆于2019年5月开业，是一家综合型岩馆，连续获评2021年、2022年和2023年度上海市攀岩项目开放服务“先进场所”。

岩馆场地占地面积近1200平方米，由室外和室内两部分场地组成。其中，今年6月新开放的室内抱石区面积约400平方米，室外大岩壁攀岩墙宽度近30米，高度17米，墙体攀爬面积约800平方米，线路超过30条。室内攀石区线路60条左右。

难度方面，室外难度岩壁设有从适合4岁幼儿体验的线路到专业5.13以上难度线路。同时，场地左侧还设有世界攀岩速度赛标准线路。室内攀石区设有适合新手体验的新手墙到专业的v6以上难度线路，丰富的线路和舒适的环境满足各个攀岩人群的需求。

截至今年4月，该岩馆共接待约15万人次，其中不少是初次体验攀岩运动的人群。为此，岩馆不断强化服务意识，加强安全管理，除正常检修维护安全装置外，

也定期排演应急处理流程，保证全体岩友能安全放心地体验攀岩这项运动。在保证正常运营的同时，岩馆也积极参与各种公益活动和比赛。另外，岩馆也大力支持攀岩国职证的培训，在2023年和2024年期间共承办12期培训班，培训从业资格人员约300人。

场馆的具体地址在上海市普陀区大渡河路196号长风大悦城5楼，对面是长风公园，与苏州河相邻，地铁15号线长风公园站直通商场B1层再上楼就能抵达，十分便利。营业时间为工作日11:00-22:00，周末和节假日10:00-22:00。

二十多年青春岁月 让攀岩触达城市更多角落

张弦，既是攀岩忠实爱好者，又是大岩悦动攀岩馆老板，还是2023年度上海市攀岩场地先进负责人。他与攀岩之间的故事长达二十多年。这些年来，他在上海，不只是征服了一块块石头，让我们一起听他娓娓道来。

酷炫的事物对年轻人来说总是存在着“致命”的吸引力。在攀岩这项运动尚未被大众熟知的年代，张弦也正是因为它的酷炫而对它着了迷。2001年，张弦二十来岁，第一次在家附近的商场里见到一块很小的岩壁，那一瞬间，他就被迷住了。

“此前，攀岩其实是一项比较高冷的运动，被称为‘峭壁上的芭蕾’。很多人看了觉得危险，令新手敬而远之。我就想，这个运动黏性较大，我身边玩攀岩十几年

的老朋友非常多，它其实可以触达这座城市的更多角落。”2019年，张弦决定自己开一家岩馆。

当时在上海的商场里开攀岩馆的人并不多，据张弦分析，虽然开在体育场馆里的攀岩馆地理位置方便，可以实现很好的空间布局，但是针对的人群范围相对较小，接地性没有商场有优势。于是他们开了现在这家攀岩馆，致力于打造一个集运动、社交、休闲于一体的时尚空间。

这里既可以是攀岩新手的起点，也可以是专业老手的乐园。

据张弦观察，刚开始来玩的人里，攀岩爱好者占一半。后来他们不断调整岩壁的难度，形成具有阶梯性的难度挑战，愿意来体验的人就变得更多了。“商场里愿意体验的人和基础人数多，只要我们不

断地下沉，了解和喜欢上攀岩的人群就会日渐扩大。这是相比开在体育场里面来说最大的优势。”张弦说。

如今，上海攀岩的条件和资源越来越好，给张弦开馆也带来了不少便利。就拿小小的岩点来举例，以前要标注一条新路线，需要人工用不同颜色的胶带粘贴出来，而现在有很多生产岩点的厂家，可以直接个性化定制，种类多样，让人挑花眼。

张弦也早已有了自己的一本岩馆生意经。他告诉记者，商场里多是攀岩“小白”，服务意识要好，把安全放在首位，从线路制定、保护器设置就要把有可能出现的问题考虑在内。同时，现在的攀岩运动变得更精致了，不像以前找块墙就能爬，场地设计也要多花心思。

上海青少年攀岩走向正规化系统化职业化

近年来，上海市攀岩场所的发展情况呈现出蓬勃发展的态势，上海市登山户外运动协会攀岩专业委员会副主任司翔介绍了发展情况。

据司翔介绍，上海目前有各类经营性攀岩场馆近百家，这些场馆分布在16个区，为攀岩爱好者提供了丰富的选择。攀岩场所的增加不仅满足了市民对攀岩运动的需求，也推动了攀岩运动的普及和发展。

随着攀岩场所的增加和攀岩运动的普及，越来越多的都市人群开始接触并喜爱这项运动。如今，攀岩不仅成了一项时尚的潮流运动，还逐渐渗透到不同年龄段和性别的人群中去。其中，他指出：“青少年攀岩也逐渐向正规化、系统化、职业化迈进，本市涌现出一批走在全国前列的青少年选手。”同时，攀岩运动还带动了相关产业的发展，包括攀岩装备的制造与销售、攀岩技能的培训等。

随着攀岩运动的广泛发展，上海的攀岩竞技水平也得到了显著提升。近年来，上海成功举办了多场攀岩赛事，如上海市攀岩业余联赛等，这些赛事为攀岩爱好者提供了展示自己才华的舞台，也促进了攀岩运动竞技水平的提升。值得一提的是，今年5月16日至19日在上海举办的奥运会资格系列赛也进一步推动了攀岩运动的发展，吸引了更多人的关注和参与。

此外，上海的攀岩场所在设施和服务方面也日趋完善。许多攀岩场馆不仅拥有专业的攀岩设备和高水平的教练团队，还注重提供优质的服务体验。例如，一些攀岩场馆会定期举办攀岩培训、活动等，为攀岩爱好者提供更多的参与机会和交流平台。更为重要的是，本市攀岩场馆还十分注重安全管理，确保参与者在保证安全的前提下享受攀岩的乐趣。

