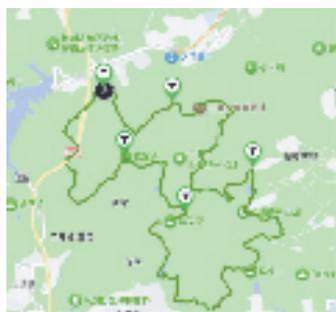


山脚出发 山巅归来 76岁“阳光乐乐”的轨迹人生

本报记者 林雨尘

“这几天在准备下周的越野赛,我报了21公里的比赛。”3月6日,初见陈坚时,很难想象,眼前这个精瘦、利落的男人,已经76岁了。

他网名叫“阳光乐乐”,像这个名字一样,他身上有种藏不住的活力,“登山16年了,每一次登顶,都像完成了一件大事。”



“麒麟八库”轨迹图 受访者供图



“头一回知道,走路还能走出一朵花来。”从那以后,他爱上了“轨迹登山”,并开拓了另一项“任务”——轨迹首测。设计者对着图纸画出一条线,能不能走通、需不需要绕路,得靠他们这些“开路先锋”去踩。有时候,他们得在山上钻林子、翻石头,把图形从图纸上“赶”出来。遇到走不过去的地方,还得自己开路。

有一回测“嫦娥奔月线”,两男三女,中秋前钻进林子。10公里的路,不少地方得手脚并用。“走轨迹像开盲盒,有花、有动物、有人物。看着轨迹一点一点走圆满,那感觉,比登顶还满足。”

“自从我登山开始,就一直很注重保护自己。”陈坚说,护目镜、速干衣、冲锋衣、登山靴和其他安全防护设备一个不落,“这样家人才放心我在外面跑。”

天不亮走到日落 要时刻关注身体信号

今年1月,陈坚报了个名:环浙步道“问道100大满贯”。14天,10条轨迹,走了将近200公里山路。他没想拿什么名次,结果走着走着,他和搭档成了赛事史上第一对完赛

组合。

最后一站是“麒麟八库线”。那天清晨5时,天还黑着,陈坚就和搭档约在出发点碰头,摸黑进了山。翻了一山又一山,等跨过终点线,太阳已经落山了。

“从天不亮走到天黑,累是真累,高兴也是真高兴。”他说这话时,脸上挂着笑。

今年2月在登山途中,他小腿在半路突然抽了筋,坚持翻过两个山头,腿还是不对劲。他冲前头的队友挥挥手:“你们先走,不行我就下撤。”

最终他选择了下撤。

“不是二十多岁的年轻人了,得自己掂量清楚。”他说,当初登山是为了锻炼身体,现在更不能忘了这个初衷。如果硬撑着走下去,万一出点事,反倒违背了初衷。

如今他一周一半时间在山里走,一半时间在楼下遛弯。“三天不动就难受。”偶尔有人问他,76岁了还折腾啥?他指指远处若隐若现的山影,笑笑:“走不动那天再说,今天还能走。”

他说:“银发族运动,得从基础开始,慢慢来。身体不舒服,就停下来。山一直在这,不会跑。”

临平大剧院舞剧季 五部精品连台

本报讯(通讯员 季梦莹 记者 杨希林)杭州临平大剧院2026舞剧季正式启幕,4月至11月推出五部精品舞剧。4月上演的《永不消逝的电波》被誉为“中国舞剧天花板”,其中《晨光曲》曾惊艳春晚;另有国风舞剧《杜甫》《朱自清》、胡沈员原创《敦煌归来》及文华大奖作品《骑兵》轮番登台。

涵盖红色经典、国风美学与原创力作,以沉浸式舞蹈美学,为市民带来贯穿全年的艺术盛宴。

全国旅行商齐聚桐庐 共拓文旅合作新局

本报讯(通讯员 姚智萍)近日,“春游桐庐·马上有喜”2026全国旅行商走进桐庐活动举办,来自全国重点客源地的300余名业界代表、媒体参会。活动发布九大主题旅游产品与多项优惠合作政策,现场签约战略合作,举办特色市集,并组织实地考察景区。此次活动进一步擦亮“中国最美县”品牌,助力桐庐打造长三角一流休闲度假目的地。

威尼斯双年展“官宣” 国美院长策展中国馆

本报讯(记者 章咪佳)近日,第61届威尼斯双年展公布参展名单,99国参展,7国首次亮相。本届主题“小调”由已故总策展人拟定,关注微弱时刻。中国馆策展人余旭红(中国美院院长),参展者含浙江籍艺术家许江、王冬龄,及与中国美院深度合作的《黑神话:悟空》艺术团队,还有浙江之江实验室、浙江大学相关团队。展览将于5月9日至11月22日举办。



陈坚 受访者供图

76岁登山16年 从隔天一趟到天天去

60岁那年,陈坚从杭州王星记扇厂退休,又去找了份活干。可没几天,身体先不干了。

一位医生建议他爬山,第二天一早,陈坚真的背着一壶水,晃悠悠进了山。

他至今记得第一次爬玉皇山的样子。走几步就得停下来歇口气,登个顶,得坐下来喘四五回。

从隔天去一趟,变成天天去。北高峰成了他的“根据地”。后来,山道上碰见的面孔从陌生到点头,从点头到搭话,从搭话到约着一起走。再后来,他的活动范围从西湖群山往外扩——富阳、余杭、萧山,哪儿都去。

“再往后就更野了,跟着大伙包车往外地跑,一周一两趟,去哪都乐呵。”陈坚眯起眼睛,像是在数那些年走过的山头。

把山走成一幅画 走轨迹像开盲盒

陈坚第一次走“轨迹线”是“印象群山”的发起人“峰外峰”设计的“玫瑰线”。