

社区达人秀

“首届全国极限跑酷大赛团队竞速亚军、第二届全国极限跑酷大赛个人竞速冠军、时尚武当派全球水上跑酷大师赛选拔赛北京站冠军、中央电视台2010年春节联欢晚会《追梦》跑酷演员……”在济南某高层建筑物的地下三层，藏着一位跑酷运动达人，他不仅入选跑酷中国TOP10，还建成了省内首家室内跑酷场地。

□社区记者 杨璐



▲沈伟
超参加央视
节目录制。

▶沈伟超
穿越泉标。



好一个80后“跑酷哥”！ 跑出了全国冠军 还在电视剧里耍酷

看电影时，迷上能飞檐走壁的跑酷

“训练场地是我自己设计的，活动道具可以搭配使用，百分之八十的跑酷动作都能完成。”10月17日，记者来到济南民生大街22号一座高层建筑的地下三层，一群跑酷爱好者正在钢管之间来回跳跃。这是山东省第一家专业室内跑酷训练场地，建于2011年，名叫SOLO跑酷俱乐部，目前已有近300名会员。俱乐部的创建者沈伟超是位25岁的大男孩，年龄虽不大，却是一位资深的跑酷爱好者，拿过全国极限跑酷大赛个人竞速冠军，被朋友们称为“济南跑酷第一人”。

退伍后，沈伟超一直从事攀岩教练的工作，2008年，他偶然看到法国电影《暴力街区》，迷上了电影里飞檐走壁的跑酷动作，“看得我热血沸腾，觉得太刺激太好玩儿了，是勇敢者的游戏”。他按照网上的视频教程自学

跑酷，经常在泉城广场上蹲下跳。

“跑酷需要克服的只是地球引力。”沈伟超说，跑酷没有既定规则，爱好者将各种日常设施当作障碍物，在其间跑跳穿行，“无需借助器械，也没有场地要求”，只要掌握基本动作——猩猩跳、猫扑、侧跃、定点跳等，就可以随意发挥。“任何一个人，只要有健康的身体和足够的胆量，外加一双舒适合脚的慢跑鞋，就可以加入跑酷族了。”

今年9月22日，一些法国跑酷者来到济南SOLO跑酷俱乐部进行交流。沈伟超说，这是继2011年SOLO跑酷俱乐部与世界跑酷创始第一团队Yamakasi交流后，又一次与国外跑酷者进行切磋，不仅加深了济南跑酷爱好者对跑酷的认识，也让国外跑酷者了解了中国跑酷者的跑酷方式。

给电视剧男一号当“跑酷替身”

“在《007大战皇家赌场》中，恐怖分子的扮演者就是法国著名跑酷创始人塞巴斯蒂安·福冈。”沈伟超说，电影《007大战皇家赌场》开拍，邦德在马达加斯加街头追逐炸弹恐怖分子的奔逃片段，把跑酷的协调、力量、弹跳、勇气表现得淋漓尽致，简直就是一个跑酷大全。“从跨越街边栏杆到翻越数十米高的云梯，从狂跑于公路隧道到穿梭在写字楼间，逐步升级的落地、翻滚、猫步平衡、精准跳跃，以及完美无缺的金刚跳、盲跳、错力跳跃、伸体翻越，差不多展现了跑酷的全套动作。”

今年上半年，沈伟超也像偶像

塞巴斯蒂安·福冈一样，在河北参加一部抗战题材电视剧《平原烽火》的拍摄，持续了四个半月，给男一号做替身，“承担了80%的动作镜头”。沈伟超认为，电视剧里的跑酷和现实中不一样，“表演性更强”，在拍摄现场，他的跑酷镜头很少一遍通过，需要反复揣摩，才能符合剧情要求。“电影中的跑酷很少有热身时间，到你的镜头就要上，很容易受伤，对替身演员自身水平也是一个考验。”沈伟超在拍摄现场小伤不断，有一次做高空动作，悬挂的钢丝突然断裂，只能凭借自身经验和现场保护措施保证安全。

俱乐部想找一位有商业头脑的经纪人

“在济南，跑酷运动不太好推广。”沈伟超表示，目前济南仅有2家跑酷俱乐部，与北京、上海、广州等城市相比，普及程度差很多。他说，最初接触跑酷时非常想证明自己，每天非要到人多的泉城广场上训练。经过四年的努力，已经有越来越多的济南青年人成为跑酷一族。如今SOLO俱乐部开设了未成年人学习班，让热爱跑酷的青少年不因盲目练习导致受伤。沈伟超提醒，看似随意的跑酷也需要科学训练，“只有理性才能走得远”。

现在沈伟超每天中午一直到晚上十点多都在俱乐部里忙碌，辅导会

员、自我训练，还有寻找赞助商。他精心制作了简历，准备投给有意向的企业，俱乐部如何生存成了他最挂心的一件事。“按照以前的个性，我绝对不会拉赞助，然而现在却在不断寻找可能的商业活动。”沈伟超说，自己是一个技术性的人，不擅长商业经营，很想找一位经纪人来打理俱乐部的事务，让自己能专心于跑酷运动。沈伟超认为，跑酷虽然在中国是一项小众运动，但在国外已经是一项典型的全民健身运动，“我们就要沿着这条路走下去，直到它成为全民皆知的运动”。

○小链接

跑酷

跑酷即Parkour(或Le Parkour)，有时简称为PK，常被归类为是一种极限运动，以日常生活的环境(多为城市)为运动场所。它并没有既定规则，做这项运动的人只是将各种日常设施当作障碍物或辅助，在其间跑跳穿行。目前有多种中文译法，除“跑酷”外，还有“暴酷”、“城市疾走”、“位移的艺术”。香港译作“飞跃道”。



济南跑酷爱好者在泉城广场训练。

新闻随手拍

快把错字改过来吧 要不扁鹊该生气了



市中区郎茂山路双龙村有一处文化墙，扁鹊画像旁配写的“扁鹊”，“鹊”字左下部的“日”写成了“月”。过往路人笑称，以后不敢让小孩去认文化墙上的字了。

10月25日上午，记者沿着市中区郎茂山路东侧向北走，被眼前一处文化墙吸引，淡绿的颜色配上晴好的蓝天格外引人注目。墙上画有千佛山、趵突泉等济南名胜及舜帝等济南名人圣贤。其中一幅扁鹊画像，绘制很精美，可是旁边配写的“扁鹊”二字却大煞风景。“鹊”字左下部的“日”写成了“月”。面对这样的低级错误，路过的周女士笑称：“咋还日月不分呢？以后再也不敢让孩子认文化墙上的字了。”记者随后致电七贤街道办事处，工作人员表示，文化墙是今年更新的，一定尽快更改错字。 社区记者 杨璐 摄影报道

社区曝光台

人行道红绿灯不亮 行人过马路心惊胆战

□社区记者 杨璐



人行道红绿灯不亮，行人过马路挺担心。

“人行道的红绿灯咋不亮呢？我们只能估摸着过马路。”近日，市民刘先生反映，市中区二环南路和郎茂山路交叉路口机动车的红绿灯很正常，但人行道的红绿灯却一直没亮。此处车流量大，车速又快，行人过马路心惊胆战。

10月25日上午10时许，记者来到该十字路口看到，东西向和南北向共有四组红绿灯，上面的机动车红绿灯正常，下面的人行道红绿灯全都“熄火了”，行人都不知道该如何过马路了。

附近龙昌苑小区居民刘先生告诉记者，该路口过往车辆多，车速快，行人平时过马路都要左右环顾，现在没有交通指示灯，安全隐患大大增加。前两天他过马路时，就差点被一辆疾驰的私家车撞倒。记者注意到，二环南路是条主干道，东西向道路有明显的坡度，下坡车辆速度非常快。路口南面一处楼盘正在施工，来往货车非常多。附近有济南大学、龙昌苑等学校和居民区，过往的电动车和行人也较多。记者试图从马路东侧走到对面，却在人行道上连续遇到九辆右转机动车，在小翼翼躲过机动车后，不料直行车辆绿灯亮了，最后被堵在马路中间进退两难。负责该路段保洁的一位环卫工人告诉记者，机动车下坡时车速很快，车多时一个人根本不敢过马路，只能等人聚成一群，进行“中国式过马路”。

记者随后将此事反映给济南市路灯管理处，工作人员表示会尽快恢复该路口的人行道交通信号灯。

社区新鲜事

《普利之韵》诗书画集 全是社区老人的作品

10月18日上午，市中区冻源街道普利街社区的休闲小广场上异常热闹。来自普利之韵诗书画联谊会的50余位成员聚集在广场上，庆祝他们自编自写的《普利之韵》诗书画集出版。记者看到，《普利之韵》诗书画集一共232页，有诗词、书画作品及篆刻作品，其中诗词占了大部分篇幅，不少诗词充满生活气息，描述了生活中的趣事及社区的大街小巷等。

据普利街社区居委会主任林芳介绍，诗书画集共收录了联谊会50余位成员的533首诗词、30幅书画以及30件篆刻作品。

据了解，“普利之韵诗书画联谊会”成立于2007年3月，由社区11位爱好书画的老人发起成立，到现在已有50多名会员，年龄多在60岁以上。成立五年来创作的诗歌、词赋、书画及篆刻作品等已近3000件。每月的9日是联谊会的活动日，每位会员都坚持到场。(社区记者 张浩)

