红色拓展指导员开课，想好好玩就好好看
登录http://ent.voc.com.cn，或加入拓展群50701916

翻越秦岭 动手更要动脚

FUN CLUB 好玩俱乐部

互动：更多精彩内容请登录华声http://ent.voc.com.cn，进入“动在长沙”版块，点击相关主题帖查看。如果你想体验红军精神，请跟帖留言，或加入三湘好玩俱乐部拓展群50701916，我们一定能让你和你的团队在烽火硝烟中冲锋向前，充分享受红色拓展的魅力。

三湘华声红色拓展互动体验式系列报道吸引很多读者前去体验红军精神，也吊起了更多人的胃口，“翻越秦岭”、“穿越火线”、“四渡赤水”等项目非常刺激，网友跟帖问“这些项目具体怎么玩，怎么体验红军精神”？为此，25日起，三湘好玩俱乐部特推出红拓技术指导系列报道，由韶山毛泽东纪念园红色拓展基地的“指导员”答疑解惑。近期红拓队员纷纷表示，攀岩项目“翻越秦岭”虽然好玩，但难度不小，我们就从“翻越秦岭”开始。

欧阳辉是红色拓展基地“翻越秦岭”项目的专职指导员，可谓攀岩界的女中豪杰。她认为有一个观点要明确，攀岩不是做引体向上。“光靠手是攀不了很高的，就像做引体向上，你可以做5个，但很难做到50个。”欧阳辉说，“如果仅仅凭借手劲，人很容易疲惫，会掉下来，更多的应该是依靠脚发力往上蹬，手脚配合往上攀。”

当然，脚发力也是需要方法的，“攀岩需要用脚尖发力，如果用脚后跟，很容易打滑。”欧阳辉说，攀岩是一项很容易学会的运动，从5岁到60岁的人都可以参加。有趣的是，一些男学员往往不如女学员，“男孩子一看攀岩墙，以为很简单，而女孩一看，这么高，会有一点信心不足。但事实上，一尝试，男孩子很多很快就掉下来了，反倒是女孩因为柔韧性和协调性好，攀得更高些。”欧阳辉笑着说。 ■记者 蒋玉青

攀岩需要手脚配合。 记者 童迪 摄

8月27日(周六)2:45 欧洲超级杯 巴萨VS波尔图 CCTV5直播

超级杯，弥补欧洲杯具

欧足联发明的“欧洲超级杯”，还真的很超级。欧冠冠军对欧联杯冠军，完全两个级别的球队，也不知道是争个什么风，吃哪门子醋。就好像，你让中超冠军和中甲冠军踢一场比赛，决定谁是中国足球的霸主一样。

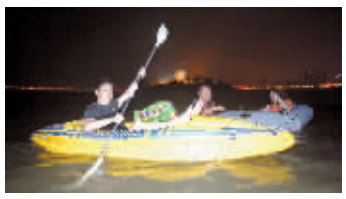
不过回头想想，半夜三更打开电视有场球看，也挺乐呵的。时间刚刚好，周六凌晨，看完球可以不关电视但必须关手机睡他个昏天黑地，谁要想骚扰，谁骚自己去。

巴萨对波尔图，这球不是非看不可，却也不是完全没法看。好歹，人家葡超在上个赛季也有3支球队雄踞欧联杯四强，在二级联赛的强势，有如顶级阵营中的西甲和英超。主教练博阿斯本赛季升迁切尔西，为球队留下的也是一副硬朗骨架。巴萨就更不必说了，法布雷加斯不一定是首发，“智利C罗”桑切斯也暂时难以取代“MVP”锋线组合中的任何一人，但这两名新援肯定将是整个赛季巴萨新的看点和亮点。

欧洲超级杯，正逢“欧洲超级杯具”——眼看着，西甲就要连续两轮停摆，原定本周揭幕的意甲也因劳资纠纷而按兵不动。你说，没有超级杯，不就更加超级杯具了吗？ ■记者 陈普庄

好玩团

周六夜漂湘江看烟花名单



船友夜漂。 记者 范远志 摄

本周六，三湘好玩俱乐部自驾充气艇夜漂湘江看烟花活动名单公布：祥祥、381899424、susan_2294、夏日风2011、magicwt、shevaka。请以上人员在8月27日19:00准时在河西阜埠河路口集合，女士请不要穿高跟鞋。如遇雨天，活动取消。 ■记者 刘涛

万象地板
专业科技 超强抗磨

地板全场6.5折起
（特价单品除外）

超低单品
69元/m²起 限量抢购

万象地板
经踩纷城

买满就送超值大礼
活动期间，凡一次性购买一定数量者，可享受超值大礼赠送；

交定成双 200变400
8月20日—8月29日，凡预交万象地板定金200元的消费者，可在最终购买时抵用400元消费金额。

活动时间：8月27日—9月4日 活动地点：各地、市万象地板专卖店 ▶ 更多活动详情请见万象地板各专卖店海报

万象地板全省连锁专卖店

旺德府形象店	电话：0731-82834012 地址：湖南旺德府建材品牌超市一楼	桃江专卖店	电话：18007376311 地址：益阳市桃江县商业城
郁金香专卖店	电话：0731-89919239 地址：郁金香精品装饰建材城三楼	湘乡专卖店	电话：13762226797 地址：湘潭市湘乡县建材大市场
大汉专卖店	电话：13755076418 地址：长沙市大汉建材市场M5栋503	湘阴专卖店	电话：15873082512 地址：湘阴县南湖洲镇中建市场13栋东边
人瑞专卖店	电话：13755077167 地址：长沙市人瑞建材市场108、117号	石门专卖店	电话：13974222238 地址：石门商务局旁边
长建专卖店	电话：15974159728 地址：长沙市雨花区赤道建材商行	株洲县专卖店	电话：13627330487 地址：株洲县渌口镇南江路建材大市场B栋22号
星沙专卖店	电话：13657417999 地址：星沙众鑫建材市场	南岳专卖店	电话：0734-5683559 地址：衡阳市南岳区衡山路382号
红星专卖店	电话：13707491238 地址：红星建材交易市场	永州专卖店	电话：13974630259 地址：永州市零陵区建材大市场20栋107-108号
红星专卖店	电话：13755120040 地址：红星建材交易市场	耒阳专卖店	电话：13875783570 地址：耒阳市体育馆市场
郁金香专卖店	电话：13487574683 地址：郁金香建材市场一楼	郴州市专卖店	电话：13607354486 地址：郴州燕泉广场
望城专卖店	电话：13874947258 地址：望城县高塘岭镇科陵建材市场1栋118号	资兴专卖店	电话：13873578108 地址：资兴建材市场
宁乡专卖店	电话：13787101388 地址：宁乡县新康路紫山庄28座111-113号	涟源专卖店	电话：15576388688 地址：涟源市东方建材市场
浏阳金刚专卖店	电话：13755023082 地址：浏阳金刚镇桥南路1-4号	株洲市专卖店	电话：13007458688 地址：株洲市石峰建材大市场
汉寿专卖店	电话：13873657976 地址：常德市汉寿县芙蓉路榕林世家		

·本次活动最终解释权归万象地板所有

万象地板
打造抗磨地板第一品牌