



热主角

单人龙艇带你领略民间赛事新玩法,荔联龙舟队创始人:

“希望普及不一样的龙舟文化”

9月8日下午,第一届广州市荔联龙舟队单人龙艇联谊邀请赛于荔湾区海北村花地河段激烈上演,来自荔湾各村及佛山南海、顺德等地共60名龙舟好手前来会师,一较高下。赛后,记者联系到主办方负责人——广州荔联龙舟队教练兼创始人何志钊,了解其举办赛事的目的和意义。

单人龙艇更考验扒仔的能力

与多人龙舟不同,单人龙艇由于是个人项目,因此对于节奏的把握、控制船身的平衡、个人耐力等都有着较高的要求。

“在划船时,扒仔需要保持坐姿一边单手控桨,一边用脚控制安置在船尾的舵的朝向,从而改变船只的行驶方向,要是重心没控制好就很容易出现船身翻侧的情况。”何志钊说。

“同时,划船的节奏也是因人而异的。划桨时可以让桨轻压水面,提高划桨频率,也可以把桨尽量压入水中,让拉水距离尽量长。要是一开始划太快,到后面就会没有力气;要是划太慢,后面又会跟不上,这个跟马拉松比赛是一样的。”

集资采购龙艇进行自发训练

为了方便队员更好进行自主训练,从上个月起,广州荔联龙舟队集资从佛山、番禺等各地龙船厂采购了一批单人龙艇,放置在训练基地中。平时,何志钊会组织队员从基地出发,沿花地河于广州环城高速桥底到五丫口桥底的河段来回进行训练,基本上10公里的水路平均控制在1小时内完成。

“通常训练都会挑选河面平静的

荔湾区海龙街 何志钊

身份:广州荔联龙舟队教练兼创始人

上榜原因:9月8日下午,第一届广州市荔联龙舟队单人龙艇联谊邀请赛于荔湾区海北村花地河段激烈上演,来自荔湾各村及佛山南海、顺德等地共60名龙舟好手前来会师,一较高下。公众号“微社区e家通乡村海龙”发布文章《第一届广州市荔联龙舟队单人龙艇环绕赛昨日打响!三水肇华龙舟队队员勇夺第一名》,引起街坊关注。



广州荔联龙舟队教练兼创始人何志钊(左一)。受访者供图

情况下水,如果水流太急,一方面会让训练强度大打折扣,同时也会增加训练的危险性。”何志钊说。为了让体能跟上训练强度,闲暇里何志钊还会进行户外长跑、到健身房锻炼等。

希望通过赛事推广单人项目

由于单人龙艇现阶段只属于民间娱乐,还没有上升到像传统龙、标准龙这样的正规赛事,因此对于船身的长度、重量等都没有统一的标准,船身长度大概在4.7米到5.8米之间,宽度根据个人体型决定,用材与现在多数龙

舟一样都采用杉木。

谈到举办本次比赛的目的,何志钊说,“一方面是希望借此增进与邻村龙舟队之间的交流,同时希望能通过这种有别于‘多人龙舟’的赛事,普及不一样的龙舟文化,吸引更多人关注了解单人龙艇这项新颖有趣的运动。”

目前,广州白云区、黄埔区等村落也开始流行这种单人龙艇运动。“这种龙艇造价便宜、搬运方便,一个人的时候也能自发进行训练,非常方便。希望以后大型龙舟赛事上,也会有单人龙艇这个新项目。”何志钊说。

微社区e家通记者 梁启明

昨日最热微信

(截至昨日 18:00)

番禺区

又一年,南村镇欢送33名新兵入伍!戴上大红花,我们为你骄傲!

来自微社区e家通活力南村
阅读量:3529



白云区

激情九月!嘉禾街“健身杯”篮球赛开打!谁将笑到最后?!

来自微社区e家通幸福嘉禾
阅读量:1131



天河区

棠下小学举办2018学年“十佳教师”表彰大会,送上教师节祝福!

来自微社区e家通金雁棠下



黄埔区

好男儿,当兵去!联和街今日欢送最可爱的人!

来自微社区e家通智慧联和



花都区

为你们骄傲!花城街欢送18名新兵入伍

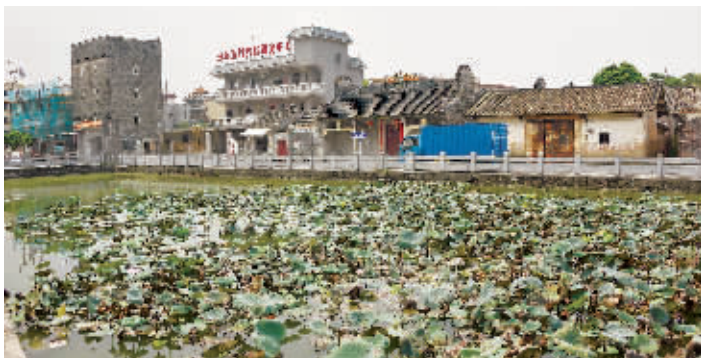
来自微社区e家通花城快车



最美社区



芝聘王公祠装饰考究。



古村落前是一口荷花池,夏日满塘荷花盛开时,别有一番景致。

走进高溪村 探访古祠牌坊碉楼

高溪村位于花都区花东镇北部,这里现存大量的古民居建筑,包括宗祠一座,民居40座。高溪村历史文化保护区以古村落、田园风光为主体,被流溪河灌溉渠划分为南、北两片。聚落的空间系统基本完整、自然景观富于特色。保护区里的村面建筑保存较好,排列整齐。

据了解,2009年高溪村被确认为广东省第二批省级古村落;2012年又被评为广东省历史文化名村;2013年创建生态示范村;2015年入选广州市美丽乡村试点。目前,高溪村规划定位为以生态旅游、农业观光、休闲度假为特色,体现岭南风格古村落风貌的“美丽高溪”。

信息时报记者 叶伟报 摄影报道