

放棄舒適區 從南疆走向大海

張猛積極推動槳板運動

張猛(中)在二〇二一年中國槳板俱樂部聯賽總決賽獲第一名。網絡圖片

水上新貴

新疆，是中國離海最遠的地方，張猛正是從茫茫戈壁和沙漠邊緣走出來，帶有先鋒性質地開始從事槳板運動。親歷前幾年槳板的「野蠻」生長，他告訴筆者，這項運動不僅受到追求時尚潮流的年輕人熱愛，更在內地掀起一股風潮，相信未來也有機會納入奧運會，展示搏擊浪潮的力量和美。

官錦台(文)、受訪者提供(圖)



張猛(前)在靜水中划槳板。



張猛享受在大鵬灣比賽後與參賽者一起品嚐美食。網絡圖片

中國槳板主要比賽

中國槳板黃金聯賽項目作為一個新銳運動賽事，以「水上運動」為平台，為期兩天的賽程內，將舉辦200米、1000米競速賽，500米競速熱身、600米競速、1公里障礙賽、6公里拉力賽、3000米計時賽，4×200米接力賽等賽事。

1 黃金聯賽

「百帆迎客，槳下江南」水上馬拉松賽在長三角一體化示範區舉辦，由水上半馬賽事、盛裝水上巡遊嘉年華及漂浮假日露營三大板塊組成，來自全國各地數百名槳類選手及眾多戶外運動愛好者共聚長三角示範區。

2 槳下江南

一群槳板發燒友組織的槳板環大鵬灣，在深圳大鵬灣舉行，同時也是粵港澳大灣區槳板愛好者的年度大聚會。

3 環大鵬槳板水上42公里比賽

張猛簡歷

中國槳板運動積極推動者，早年在體校練習足球等項目，後前往新疆服役，在南疆退役後開始山地越野和鐵人運動。自從事槳板運動以來，獲得多個重要賽事冠軍。最近，在2022年中國槳板俱樂部聯賽首站撫遠·黑瞎子島站中，張猛獲得男子障礙賽的冠軍。同時，他還獲得了2022年海南省槳板大賽男子1200米冠軍。

出生在河南商丘的張猛，從小喜歡運動。在體校訓練幾年後，血氣方剛的他毅然從戎，孤身來到新疆：「當時在陸航團服役，平時最喜歡的消遣是運動。」張猛如是說。於是，茫茫戈壁灘和沙漠邊緣，多了一個跑者的身影。

自言不喜歡在舒適區停留，張猛6年前從南疆離職，以30歲的「高齡」當起了北漂，成為各大山地越野賽事的常客。他回憶2016年前後，山地馬拉松和越野跑像現在的槳板一樣在跑圈獨領風騷，如果把馬拉松路跑比作在靜水中玩槳板，那在海浪中激盪，宛如上下起伏的跑山運動。

2017年辦黃金聯賽

槳板，Stand Up Paddle (SUP)，即「站着玩的平板」，又名直立單槳衝浪。這項源於美國夏威夷的運動，因早年衝浪教練

為教導學員時方便移動而創立。槳板入門簡單，只需一塊板，一支槳，就可以在江河湖海上漂移。根據小紅書平台發布的《2022十大生活趨勢》，2021年槳板作為「山系生活」大熱，發布量在平台上同比增長5倍。

2017年被譽為中國槳板發展元年，槳板黃金聯賽成功舉辦，許多運動達人第一次見識到槳板的魅力。張猛坦言，早年他也是懵懵懂懂一頭撞進槳板圈，在北京昌平十三陵水庫舉行的一次戶外多項賽中，槳板取代了他最不擅長的游泳：「我沒有怎麼試水，當時甚至不知道怎麼轉彎，可能真的是運動天賦救了我，最終拿到了不錯的成績。」後來，在中國槳板運動先鋒王劍的指點下，張猛成功發現了槳板這塊新大陸。

粵港板友交流頻繁

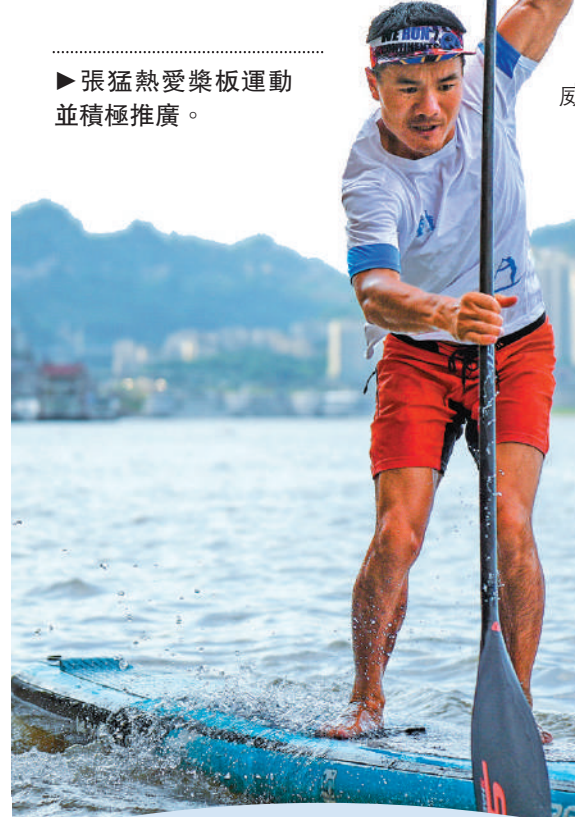
粵港澳不僅城市發展緊密結合，槳板等水上運動的板友更是一家親。張猛這兩年都參加了環大鵬槳板馬拉松，他說，作

為高度擬人化的賽事，每個人氣爆棚的賽事都有自己的性格，而環大鵬槳板馬拉松是最具個性的那一個。

大鵬新區位於深圳市東南部，三面環海，海岸線長度大約佔全市的二分之一，是深圳發展濱海旅遊的重要地區。張猛說，很多槳板愛好者平時最多划的里程不到20公里：「29公里的半程已經足夠長了，50公里的環大鵬能讓人一天內在體驗四季。」

張猛介紹說，和內地槳板最近幾年才爆紅相比，香港槳板圈發展得更早。深圳近水樓台，早年許多比賽都活躍着香港板友的身影，大家親如一家，相互切磋，氣氛十分融洽。公開資料顯示，2016年深圳舉辦了香港隊和深圳隊的槳板比賽，兩地各派出30名選手。

「大鵬灣海划有不少挑戰，例如鹿角混浪、牛奶排浪猶如越野跑裏的絕望坡、望頂死，雖然沒有去年浪大，但是全程主動和被動落水也要5、6次，賽後大家一起品嚐美食，更憧憬明年繼續參賽。」



張猛熱愛槳板運動並積極推廣。

張猛在準備下水前的工作。網絡圖片



張猛展示只需一塊板及一隻槳便可參與此項運動。網絡圖片

環大鵬槳板水上42公里比賽

槳板運動近年受到不少年輕人歡迎。網絡圖片



海南「體育+旅遊」深度融合

美國最新一期《戶外運動雜誌》指出，槳板成為所有戶外運動中嘗試人數最多的一項運動。事實上，正是由於其高參與度以及容易上手的特性，槳板運動迅速得以在全世界普及開來。目前，在全球溫暖的海岸旅遊度假地，槳板的流行趨勢勢不可當。正在海南瓊海市住的張猛說，海南一年四季溫度適宜，有望成為槳板運動的新晉網紅地。

四季溫度適宜

張猛用自己的觀察說，以前海南衝浪俱樂部中大多只提供單一服務，但最近幾乎都上架了槳板瑜伽和探洞套餐，說明商家十分看重這塊市場。以槳板瑜伽為例，這項自帶個人社交屬性的運動俘虜了許多年輕人的心。

在海南，水上運動還極大促進了旅遊消費。「海南親水季」、「萬泉向海」等水上運動嘉年華項目不斷推出。「體育+旅遊」正在深度融合，一批參與感強、時尚動感的海上旅遊新業態紛紛崛起，成為旅遊市場新的增長點。準備移師三亞的張猛說，未來槳板俱樂部運營和市場開拓都需要大量人才。從長期來看，水上運動的發展前景將越發廣闊。

近年發展迅速備受追捧

槳板運動在中國漸漸火熱起來，張猛說，槳板賽事可以高度商業化運作和開發，比如以滿足器材租賃、周邊產品售賣、陸上槳板體驗與宣傳為內容的「槳板大篷車」一站式解決方案，使槳板運動的外延和內涵更豐富：「槳板玩家第一件事是買裝備。一套基礎的立式槳板運動裝備分為，槳板(充氣形和硬板形)、划槳、救生衣、充氣泵、個人用品等。」至於開展槳板的地域，除了在濱海城市舉辦槳板賽事外，不少內陸城市也開始用賽事去帶動槳板運動發展。

去年，國家體育總局舉辦了多期槳板教練培訓班，培訓教練員學習槳板技術以及俱樂部運營等知識。水上中心除了繼續完善已有的培訓體系，還在疫情防控政策允許情況下，努力推廣國內國際各個級別衝浪、槳板賽事，用競賽槳板帶動項目發展。張猛告訴筆者，這兩年槳板的夏令營十分火爆，他也參與了很多教學工作，槳

板運動及海流、天氣、潮汐、急救、物理、生物等多個學科，許多家長都願意把自己的孩子送到夏令營中鍛煉，不僅結交夥伴，更能學習新的技能。

參賽同時欣賞美景

其實，不僅在海上，今年從北方到南方，許多城市的內部河道中也隨處可見色彩斑斕的槳板和划槳人。張猛介紹說，這兩年內地湧現出包括上海「槳下江南」水上馬拉松賽等一系列現象級賽事，吸引不少圈裏圈外的人參加。

一名參賽者在復盤筆記中寫道，「河道縱橫彎曲錯落，大家總能相向而行禮讓再三。主辦方的路標指示牌、綵帶、公里數等多種標記密集設置於水面、岸邊、樹枝等賽事路線經過處，非常清晰。一路的風景其實真美。兩岸花紅柳綠，水中時有野鴨悠閒划水，空中鳥兒歡鳴。我已然落在很後面了，留下的更有一絲幽靜。河道

時而狹窄，立板而過便又豁然開朗別有洞天了。」張猛預計，疫情趨緩後，槳板作為戶外水上運動不二之選，會在各大城市開花結果，催生獨特的城市品牌。



張猛(左二)表示通過教與學的轉換、理論與實踐的結合，學員可在技能上取長補短。網絡圖片

張猛(左)在培訓槳板學員。網絡圖片

