



吕炜悟：玩转皮划艇拿下亚锦赛冠军

家有喜事



近日，2017ICF&ACC海洋竞速世锦赛、亚锦赛在香港落下帷幕，共33个国家和地区的皮划艇选手参加比赛。来自我市的吕炜悟以2小时14分10秒的成绩一举拿下亚锦赛的冠军，并在全球最高级别的海洋竞速世锦赛上拿到了第11名的好成绩。站在领奖台上，听国歌响起，国旗升起来，我感到无比自豪。吕炜悟说。

迷上皮划艇，成立金华首个皮划艇俱乐部

吕炜悟在比赛现场

现代皮划艇运动产生于1865年。1936年第11届奥运会，皮划艇开始被列为奥运会正式比赛项目，共进行了9项比赛。此后，皮划艇的比赛项目不断变化，奥运会共设12项。

吕炜悟今年43岁。四五年前，吕炜悟在杭州的一家俱乐部第一次接触到皮划艇。当时看到一艘艘皮划艇在水上疾驰而过，非常刺激。吕炜悟说起了初见皮划艇时的印象。吕炜悟在我市经营一家健身馆，是名健身教练，本身身体素质较好，对皮划艇上手很快。其实一般给游客提供的也是休闲类的皮划艇，有别于竞技类皮划艇，对乘坐者的要求并不高。吕炜悟说。

入选国家队，获得亚锦赛冠军

11月17日，2017ACC海洋竞速亚锦赛在香港举行，比赛吸引了亚洲10个国家和地区的60名选手参加，是亚洲最高级别海洋竞速赛事。18日举行的ICF海洋竞速世锦赛是全球最高级别的海洋竞速赛事之一。今年9月，经过在青岛和舟山的两轮海选，吕炜悟以在舟山比赛第一名的成绩成功进入国家队，参加40-44岁组别的比赛。

比赛全程23公里，跟半程马拉松差不多了。吕炜

希望能有机会挑战2019年的世锦赛

11月18日，亚锦赛结束后的第二天，世锦赛如期举行。世锦赛每两年举办一届，吸引了全球33个国家和地区的200多名运动员前来挑战，包括众多世界排名前列的职业好手，竞争非常激烈。

出发时，海上的浪突然变得比前一天大。走在吕炜悟前的一位韩国选手，刚出发船就翻了，一个浪头打过来，皮划艇直愣愣地冲吕炜悟飞过来。他立即用手将皮划艇挡开，避免了被艇击中，虚惊一场。

出发后，海浪越来越大，到了大浪区后，海浪达到了四五米高。从来没见过这么高的浪，吕炜悟也有些心

慌。刚出发时密密麻麻全是人，但到了海上，一转头，附近的人都被海浪挡住了，感觉整片海就自己一个人在沉沉浮浮。顾不上多想，吕炜悟一个劲地划着桨，期间还翻了三次船，但每次他都迅速地又爬了上去。快到终点时，看到旁人都在挥舞国旗呐喊，一激动又翻船了。吕炜悟说。

其实皮划艇是一项全身运动，在划桨的过程中，要先蹬腿，再转腰。这样一来对肩部、臀部、腿部，尤其是腰腹部都能起到健身锻炼的效果。吕炜悟说，自己最初迷上皮划艇，很大程度是出于健身的需要。自从知悉皮划艇运动能对健身带来更好效果后，吕炜悟开始了一周4次、每次1小时的皮划艇训练。由于有过硬的身体素质作为保障，他的皮划艇运动成绩突飞猛进，在首届中国全民休闲皮划艇大赛总决赛中就曾取得200米直道竞速男女混合双人皮艇第二名。他成立了金华地区首个皮划艇俱乐部，去年还牵头成立了永康皮划艇协会，带领更多喜爱运动的人一起玩转皮划艇。

每个人身上都有GPS定位，如果超过时间没有位移就会立即有救援船过来将你带离，好几个人因为翻船没有及时爬上去，就这样被淘汰了。幸运的是，虽然平时都在静水中训练，但面对两米多高的浪，吕炜悟一路乘风破浪，以2小时14分10秒的成绩获得了亚锦赛的冠军。

世锦赛的参赛选手有不少来自欧美国家，都是世界排名前列的职业好手。在如此激烈的竞争中，吕炜悟依然获得了第十一名的好成绩。下一届世锦赛是2019年，如果有机会，我希望能再挑战一次。吕炜悟说。

吕教练带着我们一起玩皮划艇，看到他拿到这样的好成绩，我们都替他感到开心，希望他以后能越走越远，越划越厉害。

队友 何颖珍

皮划艇香港行让我对这项项目有了更多的认识，吕教练获奖的那一刻，我也十分激动。希望他能在今后的比赛中带给我们更多的惊喜，也希望他在中国皮划艇运动中越划越远，为推动国家皮划艇发展做点贡献。

好友 高木

这次没能去参加比赛，我感到很遗憾，但看到吕教练获得冠军，我也同样为他感到高兴，希望以后有机会能一起去参加比赛。

队友 黄川

吕教练带我们一起玩皮划艇，健身的同时也认识了很多朋友，丰富了自己的业余生活，很感谢他，希望他以后能一直带我们一起玩皮划艇，越走越远。

队友 七羽