就地過節 深圳運動Party熱爆

結合飛盤桌遊燒烤K歌等室內外活動 場地預約供不應求

國慶73周年

◆香港文匯報記者 胡永愛、李薇 深圳報道

就地過「十一」，成為今年黃金周大多數深圳民眾的選擇。在這個假期，深圳的年輕人放棄了遠距離、長時間的省外遊，紛紛在城市內開啓了健身式休假模式，參與到花樣百出的小眾運動中來。一段充滿野趣的溯溪之旅，一場酣暢淋漓的飛盤比拚，一次酷颯的陸地衝浪……長假7天，不再是傳統的旅行與吃喝玩樂，加入小眾運動後的假期更健康和充滿激情。

◆很多深港年輕人在楊翠兒店裏第一次體驗飛盤運動的魅力。受訪者供圖

◆除了飛盤外，楊翠兒還組織了劇本殺等靜態遊戲來吸引年輕人參與。受訪者供圖

「我們一群朋友預約了10月5日的一家飛盤俱樂部。」深圳女孩小寧對香港文匯報記者表示。目前，深圳疫情防控形勢依然嚴峻，很多人在就地過節的倡導下選擇了留在深圳。「因為疫情的不確定性，我們要提前三天預定才有場地。」

據美團發起的用戶國慶出遊調研顯示，防疫常態化下，用戶出行決策時間明顯縮短，長假期間的出遊「臨時化」特徵愈發明顯，超過五成用戶選擇在出遊前3天內甚至當天臨時制訂計劃。九成的用戶表示「比起熱門去處，更期待小眾、人少的去處和玩法」，主要原因是「更有探索感、更好玩」。而小眾運動，則成為年輕人們最鍾愛的休假方式之一。

小眾運動成大眾「新潮運動」

「我也準備在國慶期間再來一場飛盤比賽！」在深就職的港青蔡友翔第一次體驗飛盤是在今年6月，「我本身就很愛運動，在深圳灣體育中心初次接觸就愛上了這項運動！」飛盤運動沒有直接身體接觸，但體能消耗不亞於一場足球比賽。想要成為一名優秀的「飛盤俠」，除了需要具備速度、傳接盤等能力外，最重要的還有「團隊精神」。蔡友翔不僅體會到這一新鮮小眾運動的樂趣，也交到了更多工作之外的朋友。

除了飛盤之外，越來越多的小眾運動成為年輕人閒暇放鬆的選擇。腰旗橄欖球、騎行、帆船、溯溪、浮潛、攀岩、陸地衝浪等新城市運動開始逐漸常見起來，無論是人為打造的室內外場地，還是親近大自然的原生環境，民眾都可以根據自身的喜好進行選擇。

新興玩法打開青年社交新方式

10月1日，港青楊翠兒在深圳西麗大學城接連舉辦了2場「運動Party」。其中結合了飛盤、桌遊、燒烤、水槍大戰、K歌等室內外活動，匯聚了近40名深港青年共同參與。「今年7月，我開始籌辦這個西格瑪咖啡公園。」這家店位於深圳某個產業園區頂樓，佔地約2,800平方米，室內室外空間皆很寬廣且靈活，適合各類活動。

而楊翠兒的創辦初心，就是將這裏打造為城市中年輕人們的運動樂園，「例如假期第一天的活動，我們就是從下午四點開始，多環節同時舉行，成功報名參加的朋友們可以自己選擇、自主參加、自由玩耍，找到適合自己的團隊和夥伴，認識新朋友。」

國慶假期期間，像楊翠兒這種社交場地幾乎均預定爆滿。深圳年輕人們喜歡打卡各式各樣新鮮而刺激的小眾運動，集合了多種元素的店舖更加受到歡迎。另一方面，對於小眾運動的熱愛，也讓不同行業、不同年齡的年輕人聚集在一起，形成一種聯誼新方式，打造不一樣的「社交場」。

低門檻新興運動盤點

1 「非衝撞性」運動——腰旗橄欖球

與飛盤運動一樣，腰旗橄欖球這個小眾項目從去年開始「出圈」。如今，每逢周末、節假日都能在深圳看到有人在玩。

據了解，腰旗橄欖球源於美國，但與橄欖球相比，這項運動規定不許抱人、推人，防守方通過扯下持球進攻球員佩戴在腰帶上的一條腰旗，就算是防守成功。因此這也是一項非衝撞性運動。比賽的規定用時為24分鐘，上下半場各12分鐘，如果一方率先達到28分，比賽立即結束。

「2021年我剛入坑這個遊戲的時候，周末要湊齊十人打比賽很困難。但從今年開始，場地的使用真的得靠『搶』。」徐水晶告訴香港文匯報記者，和飛盤一樣，不少腰旗橄欖球的活動是通過線上社群的方式組織線下活動，基本上開暇活動門票在開票後，半小時內就會被搶空。「像國慶，如果有人臨時不能參加就會在社群內轉讓門票，沒能報上名的玩家只能靠這樣的機會『撿漏』。」

◇近期新興的小眾運動腰旗橄欖球。 受訪者供圖

2 城市裏的衝浪運動——陸衝滑板

據《2022年輕人新潮運動報告》顯示，超九成年輕人對時下流行的新潮運動感興趣。其中飛盤居首，滑板、城市騎行排名位居第二、第三。而作為滑板運動的一項分支——陸地衝浪板（簡稱陸衝）在今年崛起成為滑板運動裏的新寵。據大眾點評數據顯示，6月以來，陸地衝浪的搜索量環比年初上漲12倍，關於陸地衝浪相關的評價增幅達到了380%。大批愛好者的湧入，帶動了該項運動的消費熱，在美團上相關培訓課程的線上訂單量較年初暴漲19倍。

「陸衝板和滑板最大的區別就是滑板主要靠滑，靠腳蹬地的力量；陸衝板主要靠扭動，以及腳踝的力量。」東莞1985滑板店的主理人小秋介紹，「陸衝」原是衝浪愛好者們在非浪季時使用的一種訓練方法。與傳統雙翹板不同，運動者無需反覆蹬地，通過身體的重心施壓，搖擺身體就能使得陸衝板保持滑行狀態，模擬出海上衝浪的感覺。「沒有基礎，平衡感不是很好的新手，我們都會建議從陸衝板玩起，它會讓大家更有成就感。」

◆小眾運動愛好者徐水晶正在玩陸地衝浪。受訪者供圖

3 社交圈的綠色新時尚——騎行

騎行原本只是戶外健身運動的選擇之一，和徒步、長跑、登山等一樣。但隨着城市道路設施日益完善，戶外運動理念深入人心，騎行正在加速回歸城市。今年以來，就有越來越多的年輕人加入到城市騎行的隊伍中。

作為一種戶外生活方式的騎行，其有相對明確的定義：以公路車為主，在市區或近郊的一些合適路段開展的健身活動。距離少則數十公里，多則上百公里，騎行時間多數在兩三個小時以上。

◆市民在深圳灣公園騎行。 網上圖片

深圳熱門騎行路線

A.文藝風景路線：梅林方向分道口—翰林學院—梅東三路—梅坳二路—梅林水庫側入口—梅林水庫二號綠道—塗鴉牆—梅林坳驛站，全程12公里，適合騎行初學者和普通騎行的愛好者。

B.騎友專業路線：蓮塘—梧桐山盤山公路—沙頭角—鹽田—大梅沙路線，全程約30公里，其中盤山公路約6公里，適合專業騎行者。

C.老少咸宜休閒路線：華僑城創意園—香山西街—波托菲諾—沙河立交的塗鴉區—沙河公園—大沙河東側—濱海長廊—歡樂海岸—華僑城，全程約10公里，適合一家人出門騎行。

社交「出片」引流 飛盤運動火「出圈」

從客觀因素上來看，小眾運動在北上廣深等大城市的火爆多得益於城市內的綠地、公園以及專業的露營營地、滑雪場等場所的基建日益完善。加上年輕人對強社交、弱對抗、低門檻運動項目的追求，讓飛盤、騎行、滑板等小眾運動項目頻頻出圈。

「最初了解到這些運動是在小紅書上，我是被一個女孩子很酷的接飛盤動作吸引。」小眾運動愛好者徐水晶認為，除了客觀因素，驅動小眾運動「火爆」的重要因素，還有年輕人對小紅書、抖音等社交平台的熟用，以及運動時專業攝影師的跟拍。「這些運動不僅『出圈』還很『出片』，又能結交新朋友，我從中獲得了很大的樂趣，甚至因運動瘦身了。」

香港文匯報記者翻看小紅書時發現，不少網紅會開設賬號將自己運動時的美圖放上，並附上相對完備的運動技巧、運動裝備以及運動周邊等信息。此外，亦有不少飛盤俱樂部會在平台上發布深圳各區的一周活動指南，無論是小白還是老手，留言後，都能被管理人員拉入社交群組中。「像國慶期間，深圳就有不少露營場地自發組織了飛盤活動。這意味着年輕人節假日的玩法更豐富了，搭帳篷、玩飛盤、喝咖啡、看日出……一趟行程可以有多種體驗，社交也不再局限於同行的三兩好友。」徐水晶說。

低門檻強運動 活動人群廣泛

相比足球、籃球等傳統的運動項目，飛盤、腰旗橄欖球等小眾運動會讓運動小白感覺「更安全」。而這份安全感來源於兩方面，包括准入門檻較低、不需要高超技術、超長距離的跑動和巨大的體能消耗；以及對女性相對友好，沒有直接的肢體對抗、男女可以同場競技，甚至還可以打扮靚麗。「這些優勢，一定程度上擴展了小眾運動的人群輻射範圍。也是為什麼我們想在咖啡、露營基礎上加飛盤運動的關係，它讓年輕人社交方式變得豐富，帶給傳統行業很多可能性。」西格瑪咖啡公園創辦人楊翠兒表示。