¿Qué es el Festival "*Dragon Boat Upstate*"?

¿DE QUÉ SE TRATA ESTE FESTIVAL?

El festival "*Dragon Boat Upstate*", ahora en su décimo primer año, ha recaudado más de $2.2 millones para apoyar a las familias locales, y durante el evento anual alberga a más de 1,000 visitantes y miembros de los equipos. Los remadores, voluntarios y patrocinadores disfrutan un día en el lago a la vez que apoyan la investigación del cáncer, los programas de rehabilitación del Centro para Oncología Integradora y de Supervivencia, y otros servicios para cáncer en el Instituto del Cáncer del GHS.

Para formar un equipo del *Dragon Boat*, usted debe de pagar una cuota de inscripción de $25 (+$5 después del 6 de abril), y se requiere que los equipos recauden una cantidad mínima de $3,500 para participar el día del evento. Pero este año, para alcanzar nuestra meta, animamos a los capitanes y a sus equipos a alcanzar su máxima meta personal de recaudación de fondos. El año pasado, los equipos recaudaron un promedio de $11,100; por lo cual este año estamos animando a los equipos a extender la meta a por lo menos $10,000, y empezar a recaudar fondos desde este momento hasta el 6 de mayo, usando sus páginas recaudadoras de fondos individuales y del equipo.

¿CÓMO FUNCIONA LA REGATA?

Veinte (20) remadores y un (1) tamborilero trabajan en colaboración (junto con un remero profesional) para competir en las aguas del Lago Hartwell.

- Cada equipo puede participar en un seminario sobre como competir en una regata, y tener una hora de práctica durante la semana del festival.
- Cada regata consiste de una trayectoria recta de 220 metros, y tomará como dos minutos completar la regata.
- Las divisiones de las regatas se determinarán mediante una combinación de los tiempos que resulten de las competencias de la mañana y de la tarde.
- Los equipos serán clasificados de acuerdo a los tiempos combinados, y luego agrupados en tres divisiones competitivas, con un igual número de equipos en cada división.
- Los tres equipos más rápidos de cada división tendrán la oportunidad de competir entre sí por el campeonato de su división.
- Además de proclamar al campeón del festival, se reconocerán a los ganadores en varias categorías.

REGLAS DEL *DRAGON BOAT*:

- Cada equipo debe competir con un mínimo de 16 remadores
- Cada equipo debe competir con un mínimo de 8 mujeres remadoras
- La edad mínima de los remadores es 16 años, cumplidos para el 6 de mayo (o en la fecha de la primera sesión de práctica, si el remador participa en la práctica; y con el permiso del padre o tutor legal)
- Cada equipo debe proporcionar su propio tamborilero

- Cada equipo será provisto de un líder de bote profesional
- Se recomienda que cada equipo tenga 25 participantes: 20 remadores, 1 tamborilero y 4 suplentes
- Una persona debe inscribirse como el Capitán del Equipo, y un Co-Capitán adicional puede ser asignado a su equipo

INFORMACIÓN SOBRE LA TÉCNICA:

- Primero los equipos hacen ejercicios para calentarse.
- Los remadores al frente son el punto de enfoque principal en el bote; todos reman siguiendo su guía. De ellos se obtiene la mayor sincronización y velocidad. El tamborilero sigue la cadencia de los remadores líderes.
- La idea es dar ocho remadas cortas y rápidas, para que su bote quede plano. Después de 20 remadas, usted debe tener suficiente velocidad para poder pasar a una modalidad que lo impulse durante la mitad de la regata hasta el final. Usted debe tener suficiente energía para hacer una carrera corta hacia la meta.
- Los equipos deben practicar sus “conteos de poder” juntos. Haciendo esto es como se obtiene la técnica y tiempo. Se hace manteniéndose en sincronización con los remadores líderes, y contando con ellos del 1 al 10, todo en una cadencia fuerte. Usted sigue contando de1 al 10 más y más rápido hasta llegar a la velocidad que quiera seguir hasta la mitad de la trayectoria, reservando un poco de energía para su tramo final. El tamborilero adopta la cadencia de los remadores líderes para mantener las remadas uniformes en la parte media de la regata.
- Las remadas pueden ser rápidas y superficiales, o largas y más profundas. Usted tendrá que determinar cuándo va a usar cada una y por cuánto tiempo, dependiendo de su estrategia general. La posición de la parte interior de su codo puede hacer una diferencia en la fuerza de sus remadas, al igual que la colocación de sus manos.
- Si el entusiasmo del equipo es grande, y su sincronización es como la de una máquina bien engrasada, ¡ustedes serán los ganadores!
- No es necesario ningún aparato. Todo será proporcionado. ¡Solamente traiga a su equipo!

¿Tiene más preguntas?
Envíe un mensaje a Amanda Lenar: ALenar@ghs.org o llame al (864) 797-7738.